

ДИФЕРЕНЦІЙНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОЇ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ

Вступ. Важливу роль у процесі регуляції поведінки та подолання складних ситуацій відіграють копінг-стратегії та механізми психологічного захисту, внаслідок використання яких послаблюється дезадаптивний ефект тиску стресових факторів. Вибір копінг-стратегій та захисних механізмів залежить від емоційних властивостей особистості, зокрема таких як емоційна стійкість, емоційна врівноваженість, нейротизм. Метою цього дослідження є вивчення відмінностей у використанні копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту особами з різним ступенем вираженої емоційної врівноваженості.

Методи. Під час проведення досліджень використано: 1) емпіричний метод (опитувальники): "Індекс життєвого стилю" Р. Плутчика, Г. Келлермана, Г. Конте; "Стратегії долаючої поведінки" Р. Лазаруса, С. Фолкман; "Емоційної нестабільності (нейротизму)" Г. Айзенка, Г. Вільсон; 2) методи статистичної обробки даних – кореляційний аналіз; кластерний аналіз (метод k-середніх); однофакторний дисперсійний аналіз (альтернатива критерій Н-Краскела-Уоллеса); метод множинних порівнянь Шеффе (альтернатива критерій U-Манна-Уїтні). Дослідницька вибірка: 178 осіб віком 20–35 років.

Результати. Виявлено, що емоційно врівноважені особи використовують копінг "планування вирішення проблем", "самоконтроль" і захисний механізм "заперечення". Емоційно невраїноваженої особи використовують копінг "втеча-уникання", "прийняття відповідальності", "дистанціювання" та захисні механізми "регресії", "заміщення", "реактивного утворення" "компенсації" і "проекції". Виокремлено шість типів емоційної стійкості–невраїноваженої, які відмінні за репертуаром копінг-захисного реагування. Виявлено, що виражена схильність до самознецінення супроводжується використанням механізмів захисту "заміщення" та "регресії", а високий рівень навіязливості супроводжується використанням механізмів "проекції", "реактивного утворення" та копінг-стратегії "позитивна переоцінка".

Висновки. Відмінності копінг-захисного репертуару залежать від: 1) рівня вираженості-емоційної врівноваженості; 2) якісного складу проявів емоційної врівноваженості. Виявлені відмінності розкривають диференційну природу копінг-захисного реагування, визначають критерії диференціації конструктивності копінг-захисного репертуару, а також критерії розрізнення окремих проявів емоційної невраїноваженої.

Ключові слова: психологічні відмінності, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, нейротизм, емоційна врівноваженість.

Вступ

Актуальність дослідження. Складний і динамічний сучасний світ з його високим темпом життя, високим рівнем невизначеності та ризику, надмірною інформаційною і комунікативною насиченістю, соціальною конкуренцією, різноманітними загрозами, позначається на самопочутті та психологічному здоров'ї особистості, ослаблює її психологічні ресурси, сприяє зростанню психічного та емоційного напруження. Дезадаптивний ефект тиску стресових чинників особливо виразно виявляється в умовах воєнної дійсності, в яких наразі перебувають громадяни України. Дія пролонгованого тривалого стресу істотно знижує адаптивні спроможності особистості.

Подолання негативних впливів та їхніх наслідків сприяє використанню різноманітних стратегій, які дозволяють впоратися з напруженням, опанувати негативні переживання, подолати стресові стани і складні ситуації, адаптуватися до нових обставин і умов. Таким специфічним інструментарієм у структурі психічного є механізми психологічного захисту та копінг-стратегії.

Проте результат використання цього інструментарію не завжди оптимальний і конструктивний, реакції та поведінку людини не завжди можна передбачити. Тому вивчення репертуару копінг-стратегій та механізмів захисту, який дозволяє ефективно долати життєві труднощі та стрес, наразі є актуальним.

Глибоче розуміння природи використання механізмів і стратегій копінг-захисного реагування є необхідною умовою для надання кваліфікованої психологічної допомоги, особливо з огляду на сучасні реалії життя громадян України. Потреба в таких знаннях спонукає до

зосередження наукового пошуку на дослідженні проблематики подолання та психологічного захисту.

Постановка проблеми. Ефективне подолання життєвих труднощів забезпечується використанням не всього різноманіття копінг-стратегій та механізмів захисту, а певних їхніх різновидів, які дозволяють досягнути конструктивного результату – адаптації до ситуації.

Вибір конструктивних копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту зумовлюється як ситуативними, так і особистісними чинниками. Ефективність копінг-захисної поведінки визначається за критерієм адекватності умовам ситуації, на що більшою мірою впливають ситуативні чинники. А особистісні чинники визначають переважно властивий особистості звичний репертуар копінг-захисних стратегій, який вона схильна використовувати незалежно від умов ситуації. Відповідно, конструктивність копінг-захисної поведінки може бути пов'язана з розвитком певних властивостей особистості.

Важливу роль у процесі регуляції поведінки та подолання складних ситуацій відіграють емоційні властивості особистості, зокрема такі як емоційна стійкість–вразливість, емоційна врівноваженість–нейротизм. Дихотомія цих емоційних властивостей корелює з дихотомією ефективності долаючої поведінки – конструктивний ефект копінг-захисної поведінки співвідноситься з емоційною стійкістю та врівноваженістю (напр., Аршава та ін., 2020; Степанеко, 2021).

Відтак, вивчення репертуару захисно-долаючої поведінки у осіб з різним рівнем вираженості емоційної врівноваженості дозволить диференціювати конструктивні та деструктивні механізми психологічного захисту і копінг стратегії.

Мета дослідження – вивчення відмінностей у використанні копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту особами з різним ступенем вираженості емоційної рівноваженості.

Огляд літератури. На сучасному етапі розвитку психології механізми психологічного захисту розуміють як специфічні несвідомі процеси, спрямовані на зниження емоційної напруги, усунення психологічного дискомфорту, захист від усвідомлення неприємних фактів та збереження інтегративності й адаптивності особистості, шляхом несвідомого викривлення, спотворення, підміни або фальсифікації реальності (Bond, 2004; Cramer, 2000, 2015; Hentschel et al., 2004; Parker, & Wood, 2008; Vaillant, 2011); а *копінг-стратегії* – як гнучкі, усвідомлені, довільні, доцільні, контрольовані та орієнтовані на реальність поведінкові реакції особистості, спрямовані на подолання стресу або проблемної ситуації (Aldwin, & Park, 2004; Folkman, & Moskowitz, 2004; Endler, & Parker, 1999; Frydenberg, 1999; Карамушка, & Снігур, 2024; Никоненко, 2017; Родіна, 2012; Саннікова, 2014b). Ці два феномени розрізняють за низкою параметрів: ступенем усвідомлення, ступенем активності-пасивності, характером часової та інструментальної спрямованості, характером функціонально-цільової значущості, характеристиками модальності регуляції тощо (Compas et al., 2001; Cramer, 2000; Никоненко, 2017). Водночас, аналіз наукової літератури показав, що механізми психологічного захисту та копінг-стратегії часто розглядають в єдності, як: а) компоненти долаючої поведінки; б) типи адаптаційних процесів (Cramer, 2000), механізми психологічної адаптації і складові цілісної системи психологічної адаптації особистості (Резнікова, 2015; Степаненко, 2020; Чаплак, Андреева, Чуйко, 2020); в) механізми регуляції поведінки і компоненти в єдиному механізмі саморегуляції поведінки особистості (Никоненко, 2017), різні рівні системи саморегуляції (Степаненко, 2020); г) компоненти єдиної "захисної долаючої системи особистості", рівні цілісної індивідуальної системи особистості – копінг-захисної поведінки (Степаненко, 2020, 2021).

Кількість описаних у науковій літературі різновидів механізмів психологічного захисту наразі перевищує два десятки, а різновидів копінгів – декілька десятків. Обидва феномени представлені континуумом проявів захисних і долаючих реакцій, які розташовані за критеріями адаптивності, конструктивності, зрілості.

Механізми психологічного захисту представлені діапазоном від "*незрілих*" і "*патологічних*", які спрямовані на уникання тривоги і напруження інстинктивних потягів та характеризуються ригідністю, екстенсивністю, тотальністю, незрілістю і низькою адаптивною здатністю, до "*зрілих*", "*адаптивних*", що сприяють дозріванню, розвитку та опануванню потягів, подоланню проблемних ситуацій без спотворення дійсності (Bond, 2004; Cramer, 2015; Parker, & Wood, 2008; Vaillant, 2011). Критеріями диференціації адаптивних та патологічних захистів є: а) баланс використання захистів – одночасне використання кількох видів; б) інтенсивність використання; в) ступінь їхньої зрілості – відповідність рівню розвитку індивіда (Cramer, 2015).

Різновиди копінг-стратегій диференціюють за ознакою їхньої продуктивності, конструктивності: а) *продуктивні / активні* – спрямовані на розв'язання проблеми, забезпечують швидке і успішне подолання стресу, є ознакою психічного здоров'я ("здорові" копінги); *відносно продуктивні / проміжні* – дозволяють долати стрес

лише у певних ситуаціях; орієнтовані на отримання соціальної підтримки; *непродуктивні / пасивні* – не сприяють вирішенню ситуації, не усувають стрес; погіршують стан хворого та посилюють симптоматику ("нездорові" копінги) (Aldwin, & Park, 2004; Frydenberg, 1999; Parker, & Wood, 2008; Stallman et al., 2020); б) *проблемно-орієнтовані* (більш адаптивні й продуктивні) – наслідком яких є дієве вирішення проблемної ситуації; *емоційно-орієнтовані* – наслідком яких є фокусування на проблемі; *орієнтовані на уникання* (непродуктивні – наслідком яких є уникання проблеми (Amirkhan, 1990; Endler, & Parker, 1999; Folkman, & Moskowitz, 2004; Krohne et al., 2000; Parker, & Wood, 2008; Карамушка, & Снігур, 2024).

У процесі саморегуляції певні механізми психологічного захисту і копінг-стратегії сполучаються між собою, утворюючи сталі комбінації. Дослідники наводять переконливі докази існування сталих зв'язків між: 1) проблемно-орієнтованими копінгами (спрямованими на вирішення проблем) та використанням "зрілих" механізмів захисту; 2) копінгами уникання та "незрілими" захисними механізмами; 3) емоційно-орієнтованими копінгами та "невротичними" захистами (Nicolas et al., 2017). Встановлено, що високий рівень напруження механізмів психологічного захисту сполучається з неохайністю використовувати активні проблемно-орієнтовані копінги (Карамушка, & Снігур, 2024); комбінація високо рівня напруження захисних механізмів (регресії, компенсації, проєкції, заміщення) із копінгом "втеча-уникання" властива особам з низьким рівнем психологічного благополуччя; а комбінація захисних механізмів "раціоналізація" і "заперечення" з копінгами "планування вирішення проблем", "позитивна переоцінка", "самоконтроль" та "дистанціювання" властива особам з високим рівнем психологічного благополуччя (Третьякова, & Вакулєнко, 2020).

Вищезазначене звертає до думки, що для більш диференційованої оцінки та кращого розуміння адаптивної / дезадаптивної функції копінг-захисної поведінки, слід аналізувати якісний склад комбінацій захисних механізмів з копінг-стратегіями, які використовує особистість.

У сучасній літературі серед сукупності факторів, які визначають вибір особою певних захисних стратегій і способів подолання, особливу увагу приділяють особистісним чинникам (Amirkhan, 1994; Carver, & Connor-Smith, 2010; Connor-Smith, & Flachsbart, 2007; Никоненко, 2017). Зокрема, серед предикторів вибору захисної долаючої поведінки, відзначають різні прояви емоційності особистості, такі як нейротизм, тривожність, емоційну стійкість, емоційну рівновагу, емоційну збудливість тощо (Аршава та ін., 2020; Малхазов, 2022; Саннікова, 2014 б; Степаненко, 2020, 2021). За ступенем вираженості цих емоційних властивостей особистості часто оцінюють ефективність / конструктивність подолання та ступінь порушення психічної адаптації.

Варіативність вибору захисно-долаючої поведінки у різних осіб визначається індивідуальними особливостями їхнього емоційного реагування та емоційної організації цілому. Емоційні переживання людини, які з'являються у складній ситуації та відображають суб'єктивне ставлення до неї, її суб'єктивну значущість для індивіда, емоційно "забарвлюють" сприймання та оцінку цієї ситуації. Саме ця суб'єктивна "емоційна" інтерпретація ситуації спонукає до специфічної вибіркової активності у подоланні стресової ситуації (Саннікова, 2014а).

Така реакція залежить від рівня вираженості та особливостей здатності до емоційного відреагування особистості, які описуються поняттями "емоційна стійкість–

вразливість" "емоційна врівноваженість–нейротизм", "емоційна стабільність". В науковій літературі *емоційну стійкість* трактують як: а) здатність успішно здійснювати продуктивну діяльність та досягати поставленої мети у напружених умовах (Аршава та ін., 2020; Малхазов, 2021; Овсяннікова, 2009); б) стійкість відносно зовнішніх подразників та збереження спокою, а також відсутність невротичних симптомів та іпохондричних проявів (Eysenck, 2013; Hay, & Ashman, 2003; Wiggins, & Trapnell, 1997). Як ключові ознаки емоційної стійкості розглядають: 1) адекватність емоційних реакцій та емоційної оцінки ситуації; 2) помірність емоційних реакцій, оптимальний ступінь інтенсивності емоційного реагування; 3) стабільність емоційних реакцій (Овсяннікова, 2009); 4) відсутність тривоги та депресії (Hay, & Ashman, 2003). *Емоційну стабільність* розглядають як здатність зберігати постійний рівень настрою. А *емоційну врівноваженість* розуміють як здатність утримувати рівень напруження, не виходячи за межі прийнятного, не доводячи до руйнівного стресу (Овсяннікова, 2009), Протилежним полюсом емоційної врівноваженості є *нейротизм (емоційна невраїноваженість)*, який розуміють як підвищену чутливість до емоційогенних ситуацій, підвищену емоційну збудливість, виражену схильність до частої зміни емоційних станів, схильність до переживання негативних емоцій та підвищену інтенсивність такого переживання (тривоги, депресії), підвищену вразливість, негативізм, здатність до самооцінки і контролю (Carney et al., 2000; Carver, & Connor-Smith, 2010; Eysenck, 2013; Watson, & Hubbard, 1996; Малхазов, 2022; Овсяннікова, 2009).

Аналіз літератури показав, що здійснено ряд досліджень, які свідчать про зв'язок використання певних копінг-стратегій з рівнем вираженості емоційної стійкості (напр., Аршава та ін., 2020; Степаненко, 2021), нейротизму (напр., Carney et al., 2000; Carver, & Connor-Smith, 2010; Watson, & Hubbard, 1996), емоційного стресу (напр., Aldwin, & Park, 2004), що дозволяє диференціювати копінги за ступенем їхньої конструктивності. Проте наразі не представлено даних (принаймні ми не виявили), які б свідчили про зв'язок і копінг-стратегій, і механізмів психологічного захисту з окремими проявами / характеристиками / компонентами емоційної невраїноваженості особистості.

Тому фокус нашого дослідження зосереджено саме на вивченні складових емоційної невраїноваженості / нейротизму, зокрема, які представлено у роботі Г. Айзенка і Г. Вільсона (Eysenck, & Wilson, 1991). Автори розглядають нейротизм як континуум від "нормальної афективної стабільності до її вираженої лабільності", і виокремлюють сім компонентів його складових (дихотомічних шкал) нейротизму: комплекс неповноцінності – самооцінка, депресивність – задоволення, тривожність – спокій, нав'язливість – безладність, залежність – автономність, іпохондрію – відчуття здоров'я, почуття провини – відсутність вини (Eysenck, & Wilson, 1991). Аналіз проявів емоційної врівноваженості / невраїноваженості, як профілю вираженості його складових, дасть змогу більш диференційовано підійти до оцінки цієї емоційної властивості особистості, а також відкриває можливість виявити певні співвідношення / комбінації компонентів емоційної стійкості / невраїноваженості, що дозволить проаналізувати внесок кожного компонента в загальну картину прояву емоційної невраїноваженості.

Пошук зв'язків між компонентами емоційної врівноваженості / невраїноваженості та механізмами психологічного захисту і копінг-стратегіями дозволить виявити

відмінності копінг-захисного репертуару залежно від: 1) рівня вираженості емоційної врівноваженості; 2) якісного складу проявів емоційної врівноваженості.

Методи

Основними завданнями емпіричного етапу дослідження було: 1) виявити зв'язки між компонентами емоційної стійкості / невраїноваженості та механізмами психологічного захисту і копінг-стратегіями; 2) визначити комбінації компонентів емоційної стійкості / невраїноваженості; 3) порівняти репертуар копінгів та захисних механізмів у осіб з різним складом проявів емоційної стійкості / невраїноваженості.

Як емпіричний інструментарій використано: 1) для виявлення домінуючих механізмів психологічного захисту – опитувальник "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index) Р. Плутчика, Г. Келлермана, Г. Конте (Plutchik, Kellerman, & Conte, 1979); 2) для виявлення домінуючих копінг-стратегій – опитувальник "Стратегії долаючої поведінки" С. Фолкмана, Р. Лазаруса (Folkman, & Lazarus, 1988); 3) для оцінки проявів та ступеня вираженості емоційної стійкості / невраїноваженості – опитувальник емоційної нестабільності (нейротизму) Г. Айзенка, Г. Вільсона, який дозволяє виявити рівень вираженості таких проявів емоційної невраїноваженості, як комплекс неповноцінності, депресивність, тривожність, нав'язливість, залежність, іпохондрію та почуття провини (Eysenck, & Wilson, 1991).

Для статистичної обробки даних використано такі методи:

- для виявлення зв'язків між рівнем вираженості компонентів емоційної стійкості / невраїноваженості та використанням певних механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій – метод кореляційного аналізу (*р Спірмена*);
- для виокремлення типів емоційної стійкості / невраїноваженості – кластерний аналіз (метод *k*-середніх);
- для виявлення відмінностей між типами емоційної стійкості / невраїноваженості (групами) за схильністю використовувати певні механізми захисту і копінг-стратегії – а) однофакторний дисперсійний аналіз та його непараметричну альтернативу – критерій *H*-Краскела-Уоллеса (для ситуації неоднорідності дисперсії порівнюваних вибірок), які дозволили виявити відмінності між групами; б) метод множинних порівнянь Шеффе та його непараметричну альтернативу – критерій *U*-Манна-Вітні (для ситуації неоднорідності дисперсії порівнюваних вибірок), що дозволили точно встановити, між якими групами наявні відмінності.

Статистичну перевірку й обробку даних здійснювали за допомогою статистичного пакета SPSS (версія 23.0).

Вибірку дослідження склали 178 осіб ($N = 178$), серед них 102 жінки та 76 чоловіків, віком 20–35 років. Усі учасники брали участь в обстеженні добровільно, з усвідомленою згодою.

Результати

Результати кореляційного аналізу. Виявлено значущі кореляційні зв'язки між показниками емоційної стійкості / невраїноваженості та 1) використанням копінг-стратегій (табл. 1), 2) механізмами психологічного захисту (табл. 2).

Так, емоційно врівноважені особи схильні використовувати "планування вирішення проблем" та "самоконтроль" як стратегії подолання стресових ситуацій. А саме: використання копінг-стратегії "планування вирішення проблем" властиве особам автономним (0,232; $p < 0,01$), з високою самооцінкою (0,219; $p < 0,01$) та низьким рівнем тривожності (–0,261; $p < 0,01$); а копінг-стратегії "самоконтроль" – особам з високим рівнем автономності (0,255; $p < 0,01$).

Емоційна невірноваженість, що виявляється низькою самооцінкою, залежністю, депресивністю, високою тривожністю, схильністю переживати почуття провини та вираженою іпохондрією, пов'язана з використанням таких копінгів як "втеча–уникання", "прийняття відповідальності" та "дистанціювання". А саме, використання копінг-стратегій "прийняття відповідальності" та "втеча–уникання" властиве особам, що схильні переживати почуття провини (0,406; $p < 0,01$; 0,312; $p < 0,01$ відповідно), високо тривожним (0,295; $p < 0,01$ та 0,398; $p < 0,01$ від-

повідно), з низькою самооцінкою / комплексом неповноцінності (–0,303; $p < 0,01$ та –0,284; $p < 0,01$ відповідно), залежним, несамостійним (–0,246; $p < 0,01$ та –0,372; $p < 0,01$ відповідно), з вираженими ознаками депресивності (–0,271; $p < 0,01$ та 0,442; $p < 0,01$ відповідно) та іпохондрії (0,255; $p < 0,01$ та 0,342; $p < 0,01$ відповідно). Використання копінгу "дистанціювання" властиво особам залежним / несамостійним (–0,258; $p < 0,01$), з вираженими ознаками депресивності (–0,236; $p < 0,01$) та іпохондрії (0,216; $p < 0,01$).

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу проявів емоційної невірноваженості з використанням копінг-стратегій

Показники емоційної стійкості – невірноваженості	Стратегії копінг-поведінки							
	конфронтація	дистанціювання	самоконтроль	пошук соціальної підтримки	прийняття відповідальності	втеча-уникання	планування вирішення проблеми	позитивна переоцінка
Самооцінка	,062	–,142	,008	,158*	–,303**	–,284**	,219**	,168*
Задоволеність	–,077	–,236**	,011	,157*	–,271**	–,442**	,171*	,093
Тривожність	,146	,032	–,004	,061	,295**	,398**	–,261**	–,032
Нав'язливість	,016	–,057	,046	–,090	,082	,113	–,065	,186*
Автономія	–,002	–,258**	,255**	,054	–,246**	–,372**	,232**	,103
Іпохондрія	,122	,216**	,041	–,015	,255**	,342**	–,094	,128
Вина	,153*	,140	,138	–,041	,406**	,312**	–,094	,029

* Кореляція значуща на рівні 0,05; ** кореляція значуща на рівні 0,01.

Крім того, виявлено, що функціонування захисного механізму "заперечення" властиве особам емоційно задоволеним (0,276; $p < 0,01$) з високою самооцінкою (0,276; $p < 0,01$) (емоційно врівноваженим).

Функціонування механізмів психологічного захисту "регресії", "заміщення", "реактивного утворення" та "компенсації" властиве для емоційно невірноважених осіб, які мають високий рівень тривожності ($p < 0,01$), іпохондрії ($p < 0,01$), високо схильних переживати почуття провини ($p < 0,01$), виражено залежних ($p < 0,01$), з низькою

самооцінкою ($p < 0,01$), депресивних ($p < 0,01$, крім компенсації), з високим рівнем нав'язливості ($p < 0,01$) (табл. 2). Крім того, функціонування механізму "проекції" властиве особам з вираженою нав'язливістю (0,302; $p < 0,01$), високим рівнем тривожності (0,277; $p < 0,01$) і вираженою схильністю переживати почуття провини (0,211; $p < 0,01$); функціонування механізму "витіснення" – особам з високим рівнем депресивності (–0,231; $p < 0,01$).

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу проявів емоційної невірноваженості з функціонуванням захисних механізмів

Показники емоційної стійкості – невірноваженості	Механізми психологічного захисту							
	витіснення	регресія	заміщення	заперечення	проекція	компенсація	реактивне утворення	раціоналізація
Самооцінка	–,156*	–,400**	–,412**	,276**	–,106	–,166*	–,204**	–,083
Задоволеність	–,231**	–,473**	–,534**	,276**	–,081	–,125	–,182**	–,099
Тривожність	–,002	,533**	,512**	–,133*	,277**	,360**	,332**	,068
Нав'язливість	,034	,217**	,210**	–,054	,302**	,235**	,345**	,191**
Автономія	–,130*	–,386**	–,464**	–,017	–,125	–,231**	–,212**	–,050
Іпохондрія	,156*	,469**	,449**	–,010	,087	,235**	,333**	,108
Вина	,072	,431**	,419**	,018	,211**	,242**	,336**	,189**

* Кореляція значуща на рівні 0,05; ** кореляція значуща на рівні 0,01.

Отже, отримані результати кореляційного аналізу дозволяють констатувати, що:

- використання копінг-стратегій "планування вирішення проблем" і "самоконтроль", а також механізму захисту "заперечення" властиво емоційно врівноваженим особам, таким, що мають високу самооцінку, автономним, емоційно задоволеним, з низьким рівнем тривожності;

- використання копінг-стратегій "втеча–уникання", "прийняття відповідальності", "дистанціювання" та захисних механізмів "регресії", "заміщення", "реактивного

утворення" "компенсації" і "проекції" властиво емоційно невірноваженим особам.

Результати кластерного аналізу. Виокремлено 6 груп (кластерів), які виявляють змістовно відмінні профілі емоційної стійкості / невірноваженості. Кількісне співвідношення осіб у кожній групі (кластері) представлено на рис. 1.

Вираженість параметрів емоційної стійкості–невірноваженості у кожній групі представлена на рис. 2, що дозволило змістовно охарактеризувати кожен із профілів.

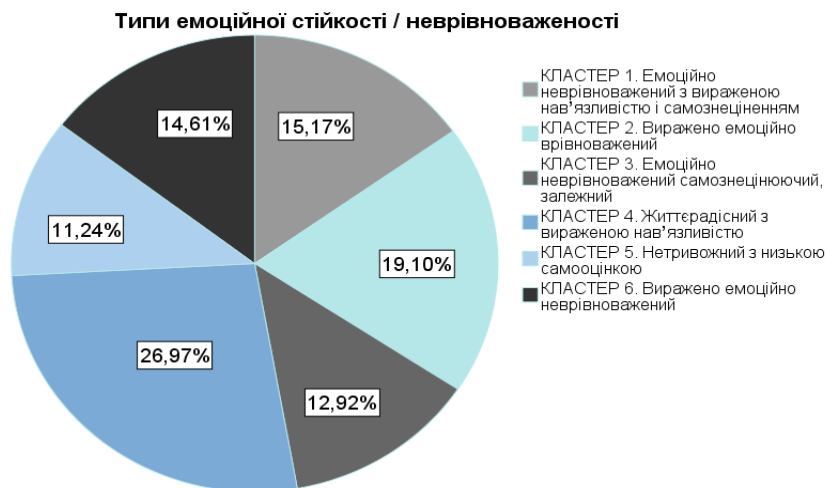


Рис. 1. Кількісне співвідношення респондентів у групах (кластерах)

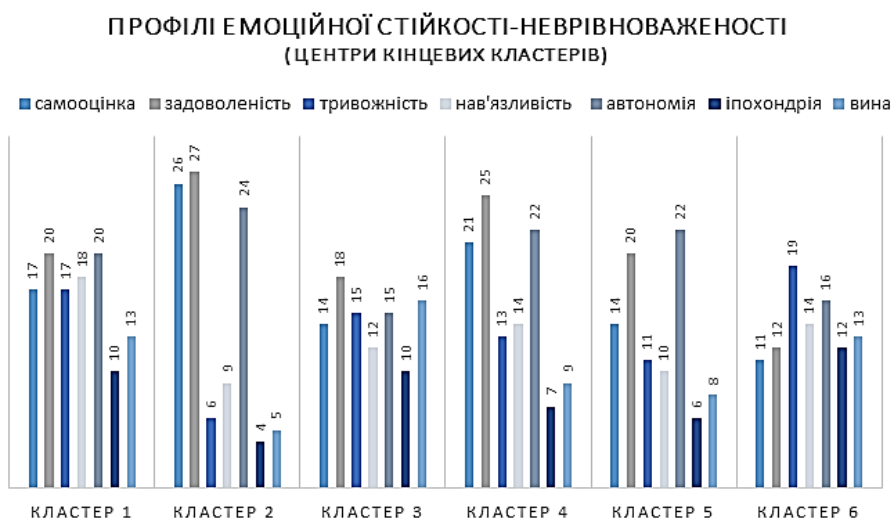


Рис. 2. Вираженість параметрів емоційної стійкості-невірноваженості у кожній групі (кластері)

Першу групу склали особи (27 осіб; 15,17 %) з високим рівнем нав'язливості (18), схильні переживати почуття провини (13), з вираженими ознаками іпохондрії (10), із заниженою самооцінкою (17), які водночас мають середній рівень тривожності (17) й автономії / залежності (20) та близький до середнього рівень задоволення / депресивності (20) (рис. 2). Загалом їх можна охарактеризувати як емоційно невірноважених через нав'язливість та самознецінення (занижена самооцінка і високе почуття провини). Тип *"емоційно невірноважений (ЕН) з нав'язливістю і самознеціненням"*.

До другої групи увійшли особи (34 особи; 19,10 %), що мають високу самооцінку (26), життєрадісні й задоволені (27), автономні (24), з низьким рівнем тривожності (6), не схильні до самозвинувачення (5) та іпохондрії (4), з середньо-нормативним рівнем нав'язливості (9) (рис. 2). Загалом їх можна охарактеризувати як емоційно врівноважених осіб. Тип *"виражено емоційно врівноважений (ЕВ)"*.

Третя група складається з осіб (23 особи; 12,92 %), які надмірно схильні переживати почуття провини (16), виражено залежні (15), з низькою самооцінкою (14), з вираженими ознаками іпохондрії (10) та зниженим настроєм / рівнем задоволеності (18), але близьким до середнього рівнем нав'язливості (12) і середнім рівнем

тривожності (15) (рис. 2). Яких загалом можна охарактеризувати як емоційно невірноважених через самознецінення, залежності та знижений настрій. Тип *"емоційно невірноважений (ЕН) самознецінюючий, залежний"*.

До четвертої групи увійшли особи (48 осіб; 26,97 %) життєрадісні й задоволені (25), із середнім рівнем самооцінки (21), автономії / залежності (22), іпохондрії (7), тривожності (13) та схильності почуватися винними (9), але вираженим рівнем нав'язливості (14) (рис. 2). Загалом їх можна охарактеризувати як життєрадісних з вираженою нав'язливістю (середній рівень емоційності). Тип *"життєрадісний з вираженою нав'язливістю"*.

До п'ятої групи увійшли особи (20 осіб; 11,24 %) з низькою самооцінкою (14) й водночас низькою тривожністю (11), середнім рівнем нав'язливості (10), автономії (22), іпохондрії (6), схильності почуватися винним (8), а також близьким до середнього рівнем задоволення / депресивності (20) (рис. 2). Загалом їх можна охарактеризувати як *"нетривожних з низькою самооцінкою"* (середній рівень емоційності).

Шоста група представлена респондентами (26 осіб; 14,61 %) з низькою самооцінкою (11), вираженою депресивністю (12), високим рівнем тривожності (19), іпохондрії (12)

та нав'язливості (14), залежними (16) і схильними до переживання почуття провини (13) (рис. 2). Яких загалом можна охарактеризувати як виражено емоційно невірноважених. Тип "виражено емоційно невірноважений (ЕН)".

Отже, виявлено шість типів емоційної стійкості / невірноваженості: три мають ознаки емоційної невірноваженості – "ЕН з вираженою нав'язливістю і самознеціненням", "ЕН самознецінюючий, залежний", "виражено ЕН"; два характеризують середні прояви емоційної стійкості з вираженими окремими ознаками – "життєрадісний з вираженою нав'язливістю" і "нетривожний із низькою самооцінкою" та один має виражені ознаки емоційної врівноваженості, стійкості – "виражено ЕВ".

Результати порівняння груп. Виявлено значущі відмінності у використанні копінг-стратегій між різними типами емоційної стійкості / невірноваженості (табл. 3). А саме: виокремлені групи відрізняються за використанням таких копінг-стратегій як "прийняття відповідальності" ($F = 5,928$; $p < 0,01$), "втеча–уникання" ($F = 8,445$; $p < 0,01$) і "позитивна переоцінка" ($H = 13,518$; $p < 0,05$).

У результаті множинного порівняння окремих груп виявлено значущі відмінності у використанні копінг-стратегій між певними типами емоційної стійкості–невірноваженості (табл. 4).

Таблиця 3

Відмінності за схильністю використовувати копінг-стратегії залежно від типу емоційної стійкості–невірноваженості

Копінг-стратегії	Критерій однорідності дисперсій		Дисперсійний аналіз		Непараметрична альтернатива	
	Критерій Лівена	Рівень значущості	F	Рівень значущості	Критерій Краскела–Уоллеса	Рівень значущості
Конфронтація	,544	,743	1,536	,181	-	-
Дистанціювання	,665	,650	1,847	,106	-	-
Самоконтроль	1,173	,324	,794	,555	-	-
Пошук соціальної підтримки	1,076	,375	1,577	,169	-	-
Прийняття відповідальності	,560	,730	5,928	,000	-	-
Втеча–уникання	,761	,579	8,445	,000	-	-
Планування вирішення проблеми	,468	,799	1,885	,099	-	-
Позитивна переоцінка	2,612	,026	-	-	13,518	,019

Таблиця 4

Відмінності за схильністю використання копінг-стратегій залежно від типу емоційної стійкості–невірноваженості

Копінг-стратегії	Групи /кластери, що порівнюються (I–J)	Середні значення у групі		Відмінності за методом множинних порівнянь Шеффе		
		$M \pm \sigma$ (I)	$M \pm \sigma$ (J)	(I–J)-я різниця середніх	Стд. помилка	Рівень значущості
Прийняття відповідальності	2–3	$6,65 \pm 1,905$	$8,96 \pm 1,918$	$-2,309^*$	,565	,007
	2–6		$9,23 \pm 2,215$	$-2,584^*$	,545	,001
Втеча–уникання	2–3	$10,65 \pm 3,401$	$14,78 \pm 3,680$	$-4,136^*$	,980	,004
	2–6		$16,12 \pm 3,648$	$-5,468^*$	,946	,000
	6–4	$16,12 \pm 3,648$	$12,63 \pm 3,688$	$3,490^*$	,884	,010
	6–5		$11,75 \pm 4,191$	$4,365^*$	1,080	,008
	Групи /кластери, що порівнюються (I–J)	Середні значення у групі		Відмінності за критерієм U-Манна-Вітні		
		$M \pm \sigma$ (I)	$M \pm \sigma$ (J)	U-Манна-Вітні	Рівень значущості	
Позитивна переоцінка	1–2	$14,41 \pm 2,650$	$12,68 \pm 2,471$	286,000	,011	
	1–5		$12,30 \pm 3,045$	154,500	,012	
	4–2	$14,31 \pm 3,177$	$12,68 \pm 2,471$	530,500	,007	
	4–5		$12,30 \pm 3,045$	298,000	,014	

У таблиці наведено лише значущі відмінності.

Так, особи "виражено ЕВ" менш схильні використовувати копінги "прийняття відповідальності" ($6,65 \pm 1,905$) і "втеча–уникання" ($10,65 \pm 3,401$) за представників груп "ЕН самознецінюючий, залежний" ($8,96 \pm 1,918$ та $14,78 \pm 3,680$ відповідно; $p < 0,01$) та "виражено ЕН" ($9,23 \pm 2,215$ та $16,12 \pm 3,648$ відповідно; $p < 0,01$). Останні ж, особи "виражено ЕН" більш схильні використовувати копінг "втеча–уникання" ($16,12 \pm 3,648$) порівняно з групами "нетривожних з низькою самооцінкою" ($11,75 \pm 4,191$; $p < 0,01$) та "життєрадісних з вираженою нав'язливістю" ($12,63 \pm 3,688$; $p < 0,05$). Із чого випливає, що використання копінгів "втеча–уникання" і "прийняття відповідальності" пов'язане з підвищенням рівня емоційної невірноваженості, а тому вказує на їхню "неконструктивність".

Представники груп "ЕН із вираженою нав'язливістю і самознеціненням" ($14,41 \pm 2,650$) і "життєрадісних з вираженою нав'язливістю" ($14,31 \pm 3,177$) більш схильні використовувати копінг "позитивна переоцінка" порівняно з особами "виражено ЕВ" ($12,68 \pm 2,471$;

$p < 0,05$ та $12,68 \pm 2,471$; $p < 0,01$ відповідно) та "нетривожними з низькою самооцінкою" ($12,30 \pm 3,045$ та $12,30 \pm 3,045$ відповідно; $p < 0,05$). З чого випливає, що використання стратегії "позитивна переоцінка" свідчить про вищий ступінь емоційної нестабільності, який супроводжується вираженими проявами нав'язливості. Таким чином, використання копінгу "позитивна переоцінка" диференціює осіб за параметрами: висока нав'язливість – низька тривожність; емоційна невірноваженість – емоційна стабільність.

Також виявлено значущі відмінності у функціонуванні механізмів психологічного захисту між різними типами (групами) емоційної стійкості / невірноваженості (табл. 5). А саме: виокремлені групи відрізняються за використанням таких захисних механізмів як "регресія" ($F = 6,027$; $p < 0,01$), "заміщення" ($F = 8,489$; $p < 0,01$), "заперечення" ($F = 6,877$; $p < 0,01$), "реактивне утворення" ($F = 3,297$; $p < 0,01$) та "проекція" ($H = 14,860$; $p < 0,05$).

У результаті множинного порівняння окремих груп виявлено значущі відмінності у використанні механізмів

психологічного захисту між певними типами емоційної стійкості–неврівноваженості (табл. 6).

Таблиця 5

Відмінності за особливостями функціонування механізмів психологічного захисту залежно від типу емоційної стійкості–неврівноваженості

Механізми психологічного захисту	Критерій однорідності дисперсій		Дисперсійний аналіз		Непараметрична альтернатива	
	Критерій Лівена	Рівень значущості	F	Рівень значущості	Критерій Краскела–Уоллеса	Рівень значущості
Витіснення	3,326	,008	-	-	7,664	,176
Регресія	,565	,727	6,027	,000	-	-
Заміщення	2,001	,084	8,489	,000	-	-
Заперечення	1,090	,370	6,877	,000	-	-
Проекція	3,608	,005	-	-	14,860	,011
Компенсація	,119	,988	1,999	,084	-	-
Реактивне утворення	1,758	,128	3,297	,008	-	-
Рационалізація	1,335	,255	1,992	,085	-	-

Таблиця 6

Відмінності за схильністю використання механізмів психологічного захисту залежно від типу емоційної стійкості–неврівноваженості

Механізми психологічного захисту	Групи /кластери, що порівнюються (I–J)	Середні значення у групі		Відмінності за методом множинних порівнянь Шеффе		
		M ± σ (I)	M ± σ (J)	(I–J)-я різниця середніх	Стд. помилка	Рівень значущості
Регресія	2–1	5,88 ± 2,333	8,58 ± 2,854	-2,699*	,701	,015
	2–6		9,69 ± 1,843	-3,812*	,788	,001
Заміщення	2–1	1,64 ± 1,469	4,16 ± 1,834	-2,518*	,501	,000
	2–6		4,46 ± 2,106	-2,822*	,563	,000
	4–1	2,35 ± 1,412	4,16 ± 1,834	-1,805*	,472	,016
	4–6		4,46 ± 2,106	-2,109*	,537	,012
Заперечення	4–5	6,24 ± 2,046	3,36 ± 2,205	2,878*	,632	,002
	–6		3,31 ± 2,463	2,928*	,649	,002
	Групи /кластери, що порівнюються (I–J)	Середні значення у групі		Відмінності за критерієм U-Манна–Вітні		
		M ± σ (I)	M ± σ (J)	U-Манна–Вітні	Рівень значущості	
Проекція	2–1	7,04±1,859	9,26±1,558	87,500	,000	
	2–4		8,26±2,035	279,000	,023	
	1–3	9,26±1,558	6,56±3,127	41,500	,028	
	1–5		7,29±2,946	79,500	,048	
Реактивне утворення	2–1	3,24±2,006	4,58±1,924	133,500	,012	
	2–4		4,47±1,542	225,500	,002	
	6–2	5,08±2,060	3,24±2,006	74,000	,006	
	6–5		3,43±1,158	48,000	,033	

У таблиці наведено лише значущі відмінності.

Так, виявлено, що особи "виражено ЕВ" менш схильні використовувати захисні механізми "регресія" (5,88±2,333) і "заміщення" (1,64±1,469) за представників груп "ЕН з вираженою нав'язливістю і самознеціненням" (8,58±2,854; $p<0,05$ та 4,16±1,834; $p<0,01$ відповідно) та "виражено ЕН" (9,69±1,843 та 4,46±2,106 відповідно; $p<0,01$), а також менш схильні використовувати "проекцію" (7,04±1,859) та "реактивне утворення" (3,24±2,006) ніж у групах "ЕН з вираженою нав'язливістю і самознеціненням" (9,26±1,558; $p<0,01$ та 4,58±1,924; $p<0,05$ відповідно) та "життєрадісних з вираженою нав'язливістю" (8,26±2,035; $p<0,05$ та 4,47±1,542; $p<0,01$ відповідно). З чого випливає, що використання механізмів захисту "регресія", "заміщення", "реактивне утворення" і "проекція" супроводжує високий рівень емоційної невірноваженості, причому "регресія" і "заміщення" посилюють самознецінення, а механізми "реактивного утворення" і "проекція" сприяють підвищенню рівня нав'язливості.

На підтвердження цього свідчать й інші результати. Так, особи "життєрадісні з вираженою нав'язливістю" менш схильні використовувати механізм "заміщення" (2,35±1,412), ніж особи "ЕН з вираженою нав'язливістю і самознеціненням" (4,16±1,834; $p<0,05$) та "виражено ЕН"

(4,46±2,106; $p<0,05$), але більш схильні використовувати захисний механізм "заперечення" (6,24±2,046) порівняно з особами "нетривожними з низькою самооцінкою" (3,36±2,205; $p<0,01$) та "виражено ЕН" (3,31±2,463; $p<0,05$). Порівнювані групи мають виражені ознаки нав'язливості, а відтак ця характеристика емоційної невірноваженості не впливає на виявлені відмінності. Результати свідчать, що використання механізму "заміщення" має стосунок до підвищення самознецінення та зниження емоційної задоволеності, а використання "заперечення", навпаки, сприяє підвищенню емоційного задоволення і самооцінки.

Виявлено, що особи "ЕН з вираженою нав'язливістю і самознеціненням" більш схильні використовувати "проекцію" (9,26±1,558), ніж у групах "ЕН самознецінюючий, залежний" (6,56±3,127; $p<0,05$) та "нетривожний з низькою самооцінкою" (7,29±2,946; $p<0,05$). Спільним для порівнюваних груп є низька самооцінка та виражена тенденція до самознецінення. Ця характеристика емоційної невірноваженості не впливає на виявлені відмінності. Результати свідчать, що використання "проекції" супроводжує підвищення рівня нав'язливості, на користь чого свідчать й інші результати, викладені вище.

Особи "виражено ЕН" більш схильні використовувати "реактивне утворення" ($5,08 \pm 2,060$), ніж особи "виражено ЕВ" ($3,24 \pm 2,006$; $p < 0,01$) та "нетривожні з низькою самооцінкою" ($3,43 \pm 1,158$; $p < 0,05$). З чого випливає, що використання механізму "реактивне утворення" сприяє підвищенню рівня емоційної невідновженості, зокрема й рівня тривожності.

Отже, порівняння типів емоційної стійкості–невідновженості дозволяє стверджувати, що:

- високий рівень емоційної невідновженості загально пов'язаний зі схильністю використовувати копінг-стратегії "втеча–уникання" і "прийняття відповідальності" та механізми психологічного захисту "регресія", "заміщення", "реактивне утворення" і "проекція";
- високий рівень нав'язливості пов'язаний зі схильністю використовувати захисні механізми "проекція", "реактивне утворення" та копінг-стратегію "позитивна переоцінка";
- посиленню самознецінення сприяє схильність до використання механізмів "заміщення" та "регресія";
- підвищенню емоційного задоволення і самооцінки сприяє схильність до використання механізмів "заперечення".

Дискусія і висновки

Отримані результати дозволяють диференціювати репертуар копінг-захисної поведінки залежно від рівня вираженості емоційної врівноваженості:

Емоційно врівноважені особи досягають адаптивного ефекту завдяки використанню конструктивних способів саморегуляції – копінг-стратегій "планування вирішення проблем", "самоконтроль" та захисного механізму "заперечення". Використання цих стратегій і механізмів визначає, насамперед, високу самооцінку, автономність, емоційну задоволеність та низьку тривожність.

Емоційно невідновжені особи схильні долати труднощі у неефективний спосіб – використовувати копінг-стратегії "втеча–уникання", "прийняття відповідальності", "дистанціювання" та захисні механізми "регресія", "заміщення", "реактивне утворення" "проекція" і "компенсація".

Виявлені комбінації копінг-стратегій із механізмами захисту змістовно відображають конструктивність використання "проблемно-орієнтованих" копінгів у поєднанні з роботою "заперечення" та неконструктивність "уникаючих" й "емоційно-орієнтованих" копінгів у комбінації з функціонуванням "незрілих" та "невротичних" захистів (за класифікацією Дж. Вайланта), що цілком узгоджується з результатами, отриманими українськими (Карамушка, & Снігур, 2024; Степаненко, 2021; Третякова, & Вакулєнко, 2020) та зарубіжними дослідниками (Nicolas et al., 2017). Виявлені закономірності визначають критерії диференціації адаптивних можливостей копінг-захисних реакцій особистості.

Виокремлені типи емоційної стійкості / невідновженості, які відрізняються за ступенем вираженості її окремих компонентів, утворюють континуум вираженості та проявів емоційної стійкості–невідновженості: від "виражено ЕВ" – до проміжних типів, загалом емоційно врівноважених з певним проявом нейротизму ("життєрадісний з вираженою нав'язливістю", "нетривожний з низькою самооцінкою") і, врешті, до емоційно невідновжених типів з різними профілями невротичних ознак ("ЕН з вираженою нав'язливістю і самознеціненням", "ЕН самознецінюючий, залежний", "виражено ЕН"). Виходячи з аналізу вираженості окремих компонентів, можна стверджувати, що ключову роль у посиленні емоційної невідновженості відіграють такі компоненти як

"нав'язливість", "комплекс неповноцінності", "почуття провини", "залежність". Причому істотне посилення емоційної невідновженості відбувається саме завдяки підвищенню ступеня "самозвинувачення", "залежності", "комплексу неповноцінності" та "іпохондрії", а високий рівень "тривожності" є ознакою вираженого нейротизму. Зазначені характеристики можуть бути використані як критерії оцінки ступеня емоційної невідновженості.

Виокремлені типи емоційної стійкості / невідновженості відрізняються за використанням копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. Виявлені відмінності дозволяють диференціювати репертуар копінг-захисної поведінки залежно від якісного складу проявів емоційної стійкості–невідновженості:

- високий рівень емоційного задоволення та високий рівень самооцінки супроводжується використанням захисного механізму "заперечення". З чого випливає, що "заперечення" дозволяє підтримувати впевненість у собі та свої силах, не знецінювати себе та забезпечує від розчарування у собі й від занурення у пригнічений стан;
- високий рівень нав'язливості супроводжується використанням механізмів "проекції", "реактивного утворення" та копінг-стратегії "позитивна переоцінка";
- виражена схильність до самознецінення супроводжується використанням механізмів захисту "заміщення" та "регресії";
- виражені ознаки емоційної невідновженості (особливо у типів "виражено ЕН" та "ЕН самознецінюючий залежний") супроводжуються використанням копінгів "втеча–уникання" і "прийняття відповідальності".

Це свідчить про деструктивну роль цих копінгів. Таку функціональну визначеність копінгів "уникання" підкреслюють й інші дослідники (Folkman, & Moskowitz, 2004; Krohne et al., 2000; Карамушка, & Снігур, 2024). Щодо копінгів "прийняття відповідальності", який автори методики Р. Лазарус і С. Фолкман, характеризували як "конструктивний", то і дане дослідження, й попередні дослідження автора статті (Ананова, 2016) переконливо свідчать про деструктивний характер цього копінгів – характеризують схильність до надмірного самозвинувачення.

Виявлені відмінності розкривають диференційну природу копінг-захисного реагування та визначають критерії розрізнення окремих проявів емоційної невідновженості.

Список використаних джерел

- Ананова, І. В. (2016). *Особистісні та процесуальні особливості переживання почуття провини* [Дис. канд. психол. наук, Київський національний університет імені Тараса Шевченка]. Інституційний репозитарій Київського національного університету імені Тараса Шевченка. <https://ir.library.knu.ua/handle/123456789/669>
- Аршава, І. Ф., Кутюков, К. П., & Аршава, І. О. (2020). Імплицитна оцінка емоційної стійкості людини за показником переваг у виборі типу стратегій подолання стресу. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 1, 32–37. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.1.5>
- Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2024). *Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://inpsy.academia.edu/LiudmylaKaramushka>
- Малхазов, О. Р. (2022). *Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій*. Імекс-ЛТД. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/09/mono-malkhazov-2022.pdf>
- Никоненко, І. О. (2017). *Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів* [Дис. канд. психол. наук., Інститут соціальної та політичної психології НАПН України]. Репозитарій Інституту соціальної та політичної психології. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/disNikonenko2017.pdf>
- Овсяннікова, Я. О. (2009). Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 6, 85–94. <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol6/011.pdf>
- Резнікова, О. А. (2015). Психологічний захист у структурі адаптаційної поведінки особистості. *Вісник Харківського національного університету*

імені В. Н. Каразіна. *Психологія*, 1150(57), 40–44. http://nbuv.gov.ua/UJRN/KhiPS_2015_1150_57_10

Родіна, Н. В. (2013). *Психологія копія-поведінки: системне моделювання* [Дис. д-ра психол. наук, Київський національний університет імені Тараса Шевченка]. Академічні тексти України. <https://uacademic.info/ua/document/0513U000241>

Саннікова, О. П. (2014a). Континуально-ієрархічна модель емоційності. *Наука і освіта*, 1, 44–50. http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_1_10

Саннікова, О. П. (2014b). Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта*, 9, 42–48. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6599/1/Sannikova.pdf>

Степаненко, Л. В. (2020). Емоційна рівновага як ресурс копія-захисних механізмів психологів під час карантину. *Габітус*, 12(2), 33–37. http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/7.pdf

Степаненко, Л. В. (2021). Особливості взаємозв'язку емоційних властивостей та копія-захисних механізмів особистості переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки* 1, 47–53. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-6>

Третьякова, Ю. В., & Вакуленко, О. Л. (2020). Особливості захисно-опанувальної поведінки у осіб з різним рівнем психологічного благополуччя. *Психологічний часопис*, 6(8), 119–128. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.8.10>

Чаплак, Я. В., Андреева, Я. Ф., & Чуйко, Г. В. (2020). Психічний захист і копія-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологічний часопис*, 6(8), 36–56. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.8.3>

Aldwin, C. M., & Park, C. L. (2004). Coping and physical health outcomes: An overview. *Psychology and Health*, 19(3), 277–281. <https://doi.org/10.1080/0887044042000193514>

Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>

Amirkhan, J. H. (1994). Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses. *European Journal of Personality*, 8(1), 13–30. <https://doi.org/10.1002/per.2410080103>

Bond, M. (2004). Empirical studies of defense style: Relationships with psychopathology and change. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(5), 263–278. <https://doi.org/10.1080/10673220490886167>

Carney, M. A., Armeli, S., Tennen, H., Affleck, G., & O'Neil, T. P. (2000). Positive and negative daily events, perceived stress, and alcohol use: A diary study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 788–798. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.788>

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review Psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>

Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>

Cramer, P. (2000). Defense Mechanisms in Psychology Today: Further Processes for Adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637–646. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.637>

Cramer, P. (2015). Understanding Defense Mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry*, 43(4), 523–552. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523>

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. (2nd ed.). Multi-Health Systems.

Eysenck, H. J. (2013). *Structure of Human Personality*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203753439>

Eysenck, H. J., & Wilson, G. (1991). *Know Your Own Personality*. Penguin Books.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire Sampler Set: Manual, Test Booklet, Scoring Key*. Consulting Psychologists Press.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

Frydenberg, E. (Ed.) (1999). Understanding coping: towards a comprehensive theoretical framework. In *Learning to Cope: Developing as a Person in Complex Societies*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198503187.003.0001>

Hay, I., & Ashman, A. F. (2003). The development of adolescents' emotional stability and general self-concept: The interplay of parents, peers, and gender. *International Journal of Disability, Development and Education*, 50(1), 77–91. <https://doi.org/10.1080/1034912032000053359>

Hentschel, U., Draguns, J. G., Ehlers, W., & Smith, G. (2004). Defense mechanisms: Current approaches to research and measurement. In U. Hentschel, G. Smith, J. G. Draguns, & W. Ehlers (Eds.), *Defense mechanisms: Theoretical, research and clinical perspectives* (pp. 3–41). Elsevier Science Ltd. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(04\)80026-8](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(04)80026-8)

Krohne, H. W., Egloff, B., Varner, L. J., Burns, L. R., Weidner, G., & Ellis, H. C. (2000). The assessment of dispositional vigilance and cognitive avoidance: Factorial structure, psychometric properties, and validity of the

Mainz Coping Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 24(3), 297–311. <https://doi.org/10.1023/A:1005511320194>

Nicolas, M., Drapeau, M., & Martinet, G. (2017). A reciprocal effects model of the temporal ordering of coping and defenses. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 33(2), 143–152. <https://doi.org/10.1002/smi.2690>

Parker, J. D. A., & Wood, L. M. (2008). Personality and the coping process. In G. J. Boyle, G. Matthews & D. H. Saklofske (Eds.) *The SAGE handbook of personality theory and assessment* (Vol. 1. *Personality theories and models*, pp. 506–519). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781849200462.n24>

Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H. R. (1979). A Structural Theory of Ego Defenses and Emotions. In C. E. Izard (Ed.), *Emotions in Personality and Psychopathology* (pp. 227–257). Plenum.

Stallman, H. M. (2020). Health Theory of Coping. *Australian Psychologist*, 55(4), 295–306. <https://doi.org/10.1111/ap.12465>

Vaillant, G. (2011). Involuntary coping mechanisms: A psychodynamic perspective. *Dialogues in clinical neuroscience*, 13(3), 366–370. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant>

Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 64(4), 737–774. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00943.x>

Wiggins, J. S., & Trapnell, P. D. (1997). Personality structure: The return of the big five. In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 737–765). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50029-9>

References

Aldwin, C. M., & Park, C. L. (2004). Coping and physical health outcomes: An overview. *Psychology and Health*, 19(3), 277–281. <https://doi.org/10.1080/0887044042000193514>

Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>

Amirkhan, J. H. (1994). Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses. *European Journal of Personality*, 8(1), 13–30. <https://doi.org/10.1002/per.2410080103>

Ananova, I. V. (2016). *Personal and procedural features of experience of feeling guilt* [PhD (Psychol.), Taras Shevchenko National University of Kyiv]. eKNUTSHIR [in Ukrainian]. <https://ir.library.knu.ua/handle/123456789/669>

Arshava, I. F., Kutovyi, K. P., & Arshava, I. O. (2020). Implicit assessment of emotional resilience of a person according to benefits when choosing a type of strategies for stress coping. *Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, Law*, 1, 32–37 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.1.5>

Bond, M. (2004). Empirical studies of defense style: Relationships with psychopathology and change. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(5), 263–278. <https://doi.org/10.1080/10673220490886167>

Carney, M. A., Armeli, S., Tennen, H., Affleck, G., & O'Neil, T. P. (2000). Positive and negative daily events, perceived stress, and alcohol use: A diary study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 788–798. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.788>

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review Psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>

Chaplak, Y., Andreeva, Y., & Chuyko, H. (2020). Mental defense and coping strategies as components of the system of an individual's socio-psychological adaptation. *Psychological Journal*, 6(8), 36–56 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.8.3>

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>

Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>

Cramer, P. (2000). Defense Mechanisms in Psychology Today: Further Processes for Adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637–646. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.637>

Cramer, P. (2015). Understanding Defense Mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry*, 43(4), 523–552. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523>

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. (2nd ed.). Multi-Health Systems.

Eysenck, H. J. (2013). *Structure of Human Personality*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203753439>

Eysenck, H. J., & Wilson, G. (1991). *Know Your Own Personality*. Penguin Books.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire Sampler Set: Manual, Test Booklet, Scoring Key*. Consulting Psychologists Press.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

Frydenberg, E. (Ed.) (1999). Understanding coping: towards a comprehensive theoretical framework. In *Learning to Cope: Developing as a*

Person in Complex Societies. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198503187.003.0001>

Hay, I., & Ashman, A. F. (2003). The development of adolescents' emotional stability and general self-concept: The interplay of parents, peers, and gender. *International Journal of Disability, Development and Education*, 50(1), 77–91. <https://doi.org/10.1080/1034912032000053359>

Hentschel, U., Draguns, J. G., Ehlers, W., & Smith, G. (2004). Defense mechanisms: Current approaches to research and measurement. In U. Hentschel, G. Smith, J. G. Draguns, & W. Ehlers (Eds.), *Defense mechanisms: Theoretical, research and clinical perspectives* (pp. 3–41). Elsevier Science Ltd. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(04\)80026-8](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(04)80026-8)

Karamushka, L. M., & Snigur, Yu. S. (2024). *The psychology of educational organization heads' choice of coping strategies*. G. S. Kostyuk Institute of Psychology of National Academy of Educational Sciences of Ukraine [in Ukrainian]. https://inpsy.academia.edu/Liudmyla_Karamushka

Krohne, H. W., Egloff, B., Varner, L. J., Burns, L. R., Weidner, G., & Ellis, H. C. (2000). The assessment of dispositional vigilance and cognitive avoidance: Factorial structure, psychometric properties, and validity of the Mainz Coping Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 24(3), 297–311. <https://doi.org/10.1023/A:1005511320194>

Malkhazov, O. R. (2022). *Development of emotional resilience in individuals experiencing the consequences of traumatic events*. Imex-LTD [in Ukrainian]. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/09/mono-malkhazov-2022.pdf>

Nicolas, M., Drapeau, M., & Martinet, G. (2017). A reciprocal effects model of the temporal ordering of coping and defenses. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 33(2), 143–152. <https://doi.org/10.1002/smi.2690>

Nykonenko, I. A. (2017). *Features of personality factors of formation of coping strategies of surgeons* [PhD (Psychol.), Institute of social and political psychology of NAPS of Ukraine] [in Ukrainian]. https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/disNikonenko_2017.pdf

Ovsyannikova, Y. (2009). Theoretical and methodological approaches to the analysis of the concepts of emotional and psychological stress resistance. *Disaster and crisis psychology problems*, 6, 85–94 [in Ukrainian]. <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol6/011.pdf>

Parker, J. D. A., & Wood, L. M. (2008). Personality and the coping process. In G. J. Boyle, G. Matthews & D. H. Saklofske (Eds.) *The SAGE handbook of personality theory and assessment* (Vol. 1. *Personality theories and models*, pp. 506–519). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781849200462.n24>

Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H. R. (1979). A Structural Theory of Ego Defenses and Emotions. In C. E. Izard (Ed.) *Emotions in Personality and Psychopathology* (pp. 227–257). Plenum.

Reznikova, O. A. (2015). Psychological protection in the structure of adaptive behavior of a personality. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, 1150(57), 40–44 [in Ukrainian]. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2015_1150_57_10

Rodina, N. V. (2013). *Psychology of coping behavior: system modeling* [Doctoral Dissertation (Psychology), Taras Shevchenko National University of Kyiv]. Academic Texts of Ukraine [in Ukrainian]. <https://uacademic.info/ua/document/0513U000241>

Sannikova, O. P. (2014a). The continuum – hierarchical model of emotionality. *Science and education*, 1, 44–50 [in Ukrainian]. http://nbuv.gov.ua/UJRN/NIO_2014_1_10

Sannikova, O. P. (2014b). Personality's propensity to psychological overcoming subjectively difficult situations. *Science and education*, 9, 42–48 [in Ukrainian]. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6599/1/Sannikova.pdf>

Stallman, H. M. (2020). Health Theory of Coping. *Australian Psychologist*, 55(4), 295–306. <https://doi.org/10.1111/ap.12465>

Stepanenko, L. V. (2020). Emotional equilibrium as a resource of psychologists' coping-protective mechanisms during the quarantine. *Habitus*, 12(2), 33–37 [in Ukrainian]. http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/7.pdf

Stepanenko, L. V. (2021). Peculiarities of the interrelation of emotional properties and coping-protective mechanisms of the personality of immigrants. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 1, 47–53 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-6>

Tretiakova, Yu., & Vakulenko, O. (2020). The features of defensive-coping behaviour characteristic for people with different levels of psychological well-being. *Psychological Journal*, 6(8), 119–128 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.8.10>

Vaillant, G. (2011). Involuntary coping mechanisms: A psychodynamic perspective. *Dialogues in clinical neuroscience*, 13(3), 366–370. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant>

Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 64(4), 737–774. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00943.x>

Wiggins, J. S., & Trapnell, P. D. (1997). Personality structure: The return of the big five. In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.) *Handbook of personality psychology* (pp. 737–765). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50029-9>

Отримано редакцією журналу / Received: 18.01.25

Прорецензовано / Revised: 12.05.25

Схвалено до друку / Accepted: 15.06.25

Ivanna ANANOVA, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.

ORCID ID: 0000-0001-7338-1658

e-mail: ananova_ivanna@knu.ua

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

DIFFERENTIATED CHARACTERISTICS OF COPING STRATEGIES AND DEFENSE MECHANISMS IN INDIVIDUALS WITH VARYING LEVELS OF EMOTIONAL STABILITY

Background. Coping strategies and defense mechanisms regulate behavior, enabling individuals to overcome challenging situations and mitigate the adverse effects of stressors. Emotional traits such as emotional stability, emotional balance, and neuroticism influence the selection of coping strategies and defense mechanisms. This study aimed to investigate how individuals with varying levels of emotional stability employ coping strategies and defense mechanisms.

Methods. The methods employed included: 1. Empirical tools – questionnaires such as the Life Style Index by R. Plutchik, H. Kellerman, and H. Conte; the Ways of Coping Questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman; and the Neuroticism Scale by H. Eysenck and G. Wilson. 2. Statistical techniques – Correlation Analysis; K-Means Cluster Analysis; One-Way ANOVA (with Kruskal–Wallis H test as a nonparametric alternative); and Post Hoc multiple comparisons tests, including Scheffé's test (nonparametric alternative: Mann–Whitney U test). The sample comprised 178 individuals aged 20 to 35.

Results. Findings indicated that emotionally stable individuals primarily use coping strategies such as planful problem solving, self-controlling, and the defense mechanism of denial. Conversely, emotionally unstable individuals tend to utilize coping strategies like escape-avoidance, accepting responsibility, and distancing, alongside defense mechanisms like regression, displacement, reaction formation, compensation, and projection. Six types of emotional stability, including neuroticism, were identified, each with distinct coping and defense patterns. A strong tendency toward self-deprecation was linked to defense mechanisms such as displacement and regression. In contrast, higher levels of obsessiveness correlated with the use of projection, reaction formation, and the coping strategy of positive reappraisal.

Conclusions. The degree of emotional stability and the qualitative composition of emotional stability-neuroticism manifestations determine differences in the coping-defense repertoire. These findings reveal the differential nature of coping-defense responses and provide criteria for differentiating the constructiveness of coping-defense repertoires and individual manifestations of neuroticism.

Keywords: psychological differences, coping strategies, defense mechanisms, neuroticism, emotional stability.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.