

УДК 159.9: 159.94

Наталія Вікторівна Оніщенко,
доктор психологічних наук, професор,
начальниця навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології
науково-дослідного центру,
Національний університет цивільного
захисту України,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0003-3026-1650
n-onischenko@ukr.net

Олександр Володимирович Тімченко,
доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник
навчально-наукової лабораторії екстремальної та
кризової психології науково-дослідного центру,
Національний університет цивільного
захисту України,
м. Харків, Україна
ORCID 0000-0002-8733-8076
timchenko.psy@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ, ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

У статті викладено результати дослідження специфіки механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від локального збройного конфлікту, що вже восьмий рік вирує на сході України. Показано, що незважаючи на не конструктивність дій захисних механізмів, вони широко використовуються всіма категоріями постраждалого населення. Зафіксовано загальну тенденцію щодо частоти використання таких захисних механізмів, як компенсація та раціоналізація. Доведено, що: (а) постраждалі, які отримали більш інтенсивне психологічне потрясіння, відрізнятимуться схильністю в складних ситуаціях занурюватись у свої емоційні переживання; (б) найбільш ефективні та раціональні шляхи подолання ситуації вітальної загрози обиратимуть найменш постраждалі особи.

Ключові слова: психологічні захисні механізми; копінг-стратегії; постраждалі; надзвичайна ситуація.

Nataliia Onishchenko
PhD of Psychological,
Professor head of the educational
and scientific laboratory of extreme and
Crisis Psychology of the research center,
National University of Civil
Defenses of Ukraine
Kharkiv, Ukraine
ORCID: 0000-0003-3026-1650
n-onischenko@ukr.net

Olexander Timchenko
PhD of Psychological,
Professor chief researcher of the educational

*and scientific laboratory of extreme and
Crisis Psychology of the research center,
National University of Civil
Defenses of Ukraine
Kharkiv, Ukraine
ORCID: 0000-0002-8733-8076
timchenko.psy@gmail.com*

FEATURES OF THE USE OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS AND COPING STRATEGIES BY THE CIVILIAN POPULATION AFFECTED BY A MILITARY EMERGENCY

The article presents the results of a study of the specifics of psychological protection mechanisms and coping strategies for civilians affected by the local armed conflict, which has been raging in eastern Ukraine for the eighth year. It is shown that despite the non-constructive actions of protective mechanisms, they are widely used by all categories of the affected population. There is a general trend in the frequency of use of protective mechanisms such as compensation and rationalization. It is proved that: (a) victims who have received a more intense psychological shock will have a tendency to plunge into their emotional experiences in difficult situations; (B) the most effective and rational ways to overcome the situation of vital threat will be chosen by the least affected persons.

The results obtained during the study allow us to state that: protective mechanisms, despite their inherent constructiveness, are widely used by all categories of the affected population in conditions of prolonged local armed conflict. Each of the groups of subjects has certain features of their use, however, no pattern has been identified. Despite the different levels of shock experienced, the study of all groups is characterized by a general trend towards the predominance of the use of such protective mechanisms as compensation and rationalization. Victims who have received a more intense psychological shock are characterized by a tendency in difficult situations to immerse themselves in their emotional experiences. The least effective and rational ways to overcome the situation of vital threat will be chosen by the least affected persons. The peculiarities of the use of coping strategies and mechanisms of psychological protection by employees of the security and defense sector of Ukraine need further study.

Keywords: *psychological defense mechanisms; coping strategy; victims; emergency situation.*

Наведені в попередніх наших роботах [1; 2] характеристики надзвичайної ситуації воєнного характеру свідчать про їх високу стресогенність для кожної людини, яка волею долі опинилася в ситуації вітальної загрози. Не викликає жодного сумніву той факт, що особистістю обираються найбільш характерні для неї способи подолання стресу [3]. Саме тому вивчення особливостей поведінки в стресових ситуаціях цивільних осіб, постраждалих від НС воєнного характеру, та особливості використання ними психологічних захисних механізмів потребують окремого розгляду. При великій кількості досліджень у сфері копінг-поведінки [4] та психологічних захисних механізмів [5], даних про їх роль у питаннях виживання не військової людини в умовах локального збройного конфлікту виявляється вкрай мало.

Стан людини і її поведінка в умовах стресу можуть різко змінюватись на протилежну. На першій стадії розвитку стресового стану втрачається психологічний контакт при спілкуванні, наростає відчуженість у відносинах. На другій стадії повністю або частково втрачається самоконтроль. У такій ситуації людина може не пам'ятати, що говорила і що робила, відчувати спустошення й стомлення. На третій стадії розвитку стресового стану людина зупиняється й повертається до «самої себе», часто переживаючи почуття провини (особливо провини за те, що вижила) [6]. Розвиток негативних психічних станів може мати місце не тільки в учасників або жертв екстремальних подій, але й у членів їхніх родин [7].

Існує думка про стійкі зміни особистості після перенесених катастроф. Виявлено, що наявність акцентуації в осіб, професія яких пов'язана з перебуванням в екстремальних ситуаціях або з загрозою катастроф, може бути чинником ризику постраватичного

стресового розладу (нагадаємо, що у континуумі від психічного здоров'я до психічних розладів, постравматичний стресовий розлад (ПТСР) розташовується між неврозами й психозами, тобто є більш важким розладом, чим невроз і може містити в собі ілюзії, галюцинації й дисоціативні епізоди) [8].

Численні клінічні спостереження за особами, які перенесли катастрофічні стресові події, показали, що у постраждалих розвиваються тривалі психічні порушення поліморфного характеру із втратою звичайної емоційності, нав'язливими й гнітючими спогадами, підвищеною збудливістю й дратівливістю, що повторюються нічними кошмарами й психосоматичними розладами [9].

На думку ряду авторів у результаті гострої реакції на стрес або ПТСР виникають реакції дезадаптації [10]. При цьому найбільш важливим інтегруючим показником дезадаптації є тип цілісної поведінкової стратегії постраждалого.

Ми переконані, що хворобливі особистісні зміни виникатимуть при будь-якому знаходженні людини в надзвичайній ситуації. Особливо різко змінюється особистісне й соціальне функціонування в ситуаціях, які загрожують життю індивідуума. Це може проявлятися у вигляді трансформації (частіше негативної) особистісних особливостей (ціннісно-сислової сфери, індивідуально-типологічних рис, механізмів психологічного захисту, копінг-стратегій й т. ін.), порушень поведінки й формування різних психічних розладів (депресивних, тривожних, панічних, посттравматичних) [11].

Мета статті – викладення результатів дослідження специфіки психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій у цивільного населення, постраждалого від локального збройного конфлікту, що вирує на сході України.

Дослідження проводилося протягом 10 днів через 1,5 місяця після артилерійського обстрілу населених пунктів А., В., М., О. Донецької області. В нашому дослідженні прийняли участь 126 осіб, які постраждали в наслідок цього військового злочину. Списки постраждалих були надані військово-цивільною адміністрацією Донецької області. Постраждалих, що взяли участь у дослідженні, було розподілено на групи за ознакою ступеня втрати під час трагедії:

1 група: ті, хто втратив майно, близьких людей, отримав поранення – 38 осіб (21 жінка та 17 чоловіків);

2 група: родичі постраждалих в трагедії – 46 осіб (28 жінок та 18 чоловіків);

3 група: свідки трагедії – 42 особи (12 жінок та 30 чоловіків, переважно військовослужбовці Збройних Сил України).

Таким чином, розподіл обстежуваних здійснювався за критерієм ступеня «потрясіння».

Результати дослідження психологічних захисних механізмів в групах постраждалих подано у таблиці 1 та на рис. 1–3. Достовірні розбіжності у виразності механізму захисту проєкція відмічено в усіх трьох групах респондентів, при цьому найвищий показник зафіксовано у 1 групі, а найнижчий – у осіб, які стали свідками військового злочину ($p \leq 0,01$ між показниками 1 та 2 і 2 та 3 груп; $p \leq 0,001$ між показниками 1 та 3 груп).

Наступні достовірні розбіжності зафіксовано у виразності показників захисного механізму компенсація. Він є найменш виразним в 1 групі (21,10 %). Результати достовірні на рівні $p \leq 0,05$. Таким чином, можна відмітити схильність постраждалих 2-ї та 3-ї груп до корекції певних, можливо реально неіснуючих недоліків та небажаних особистісних властивостей.

Також були відмічені достовірні розходження між 1-ю та 3-ю групами респондентів у прояві захисного механізму заміщення (5,12 % проти 10,17 %, при $p \leq 0,05$). Постраждали, які стали прямими жертвами військового злочину, схильні

переадресовувати негативні емоційні прояви на об'єкти, що є менш небезпечними, ніж ті, що були джерелом виникнення зазначених емоцій.

У використанні захисного механізму раціоналізація зафіксовано достовірні розбіжності. Так, найвищі показники виразності даного захисного механізму зафіксовано в 3-й групі досліджуваних (28,45 %), середній рівень виразності зафіксовано в 2-й групі (24,21 %).

Найнижчий рівень виразності показника використання захисного механізму раціоналізація зафіксовано в 1-й групі досліджуваних у порівнянні з 2-ю та 3-ю групами (17,00 %), результати достовірні на рівнях $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,001$. Отже, можна констатувати, що постраждалі 1-ї групи, у порівнянні з представниками інших двох груп, при переживанні емоційно складної ситуації менш схильні використовувати для її вирішення логічні установки.

Таблиця 1

**Розподіл механізмів психологічного захисту
серед постраждалих 1-3 груп (у %)**

№	Захисні механізми	1 група	2 група	3 група	$\phi^*(1,2)$	$\phi^*(1,3)$	$\phi^*(2,3)$
1	Регресія	12,07	11,40	8,25	0,61	1,93	1,74
2	Заперечення	4,76	8,33	8,07	1,23	1,45	0,34
3	Проекція	25,05	14,70	7,10	3,38**	4,96***	4,19**
4	Реактивне утворення	7,48	5,88	4,15	1,22	1,74	0,31
5	Компенсація	21,10	25,14	26,78	2,16*	2,04*	0,28
6	Заміщення	5,12	7,55	10,17	0,18	2,08*	1,87
7	Раціоналізація	17,00	24,21	28,45	4,08**	5,17***	1,49
8	Витискання	7,42	2,77	7,03	2,88*	0,33	2,61*

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

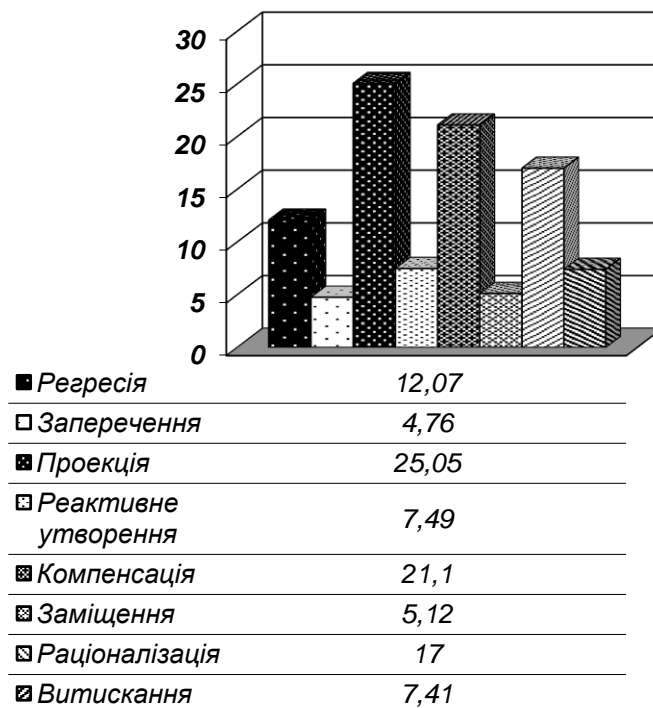


Рис. 1. Рівні виразності механізмів психологічного захисту серед постраждалих, які втратили майно, отримали поранення та/або втратили близьких людей (1-ша група досліджуваних)

Найменший показник виразності захисного механізму витискання було зафіксовано в 2-й групі (2,78 %). Результати є достовірними на рівні $p \leq 0,05$. Навпаки, найвищий показник його виразності зафіксовано в 1-й групі обстежуваних (табл. 1). Таким чином, представники 1-ї групи частіше схильні до неусвідомлення неприйнятних особистістю думок, бажань, почуттів та прагнень. Можна припустити, що ці постраждалі завжди використовуватимуть цей захисний механізм при виникненні складних психотравмуючих ситуацій.

Отже, на підставі отриманих даних можна констатувати, що незважаючи на неконструктивність дій захисних механізмів, вони широко використовуються усіма категоріями постраждалих.

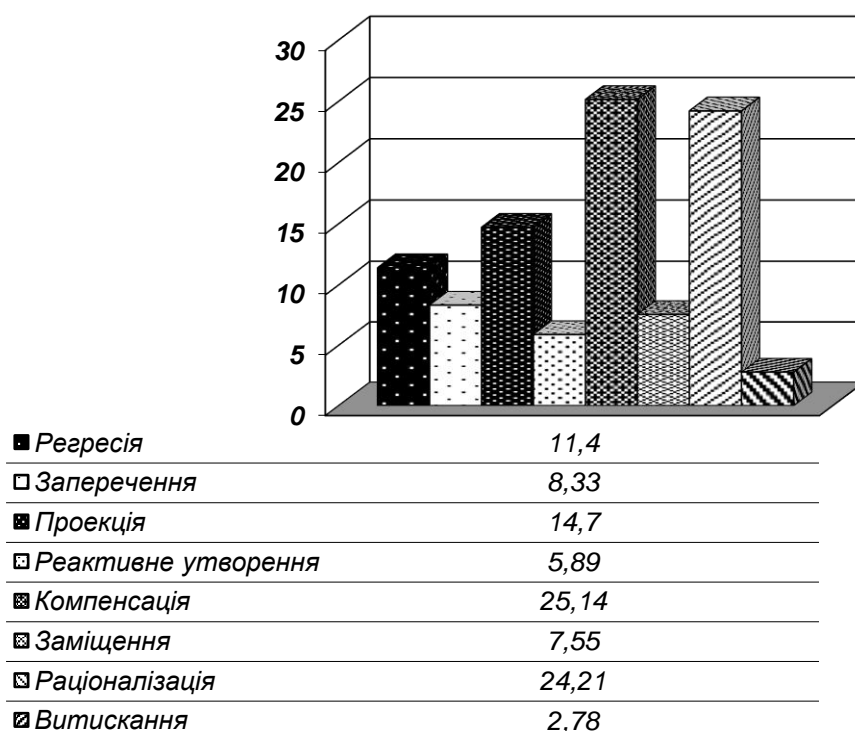


Рис. 2. Рівні виразності механізмів психологічного захисту серед родичів постраждалих в трагедії (2-га група досліджуваних)

Представники кожної з груп мають певні особливості в аспекті їхнього використання, проте стверджувати про наявність певної закономірності не представляється можливим. Зафіксовано загальну тенденцію щодо частоти використання таких захисних механізмів, як раціоналізація і компенсація.

Наступним кроком проведеного нами дослідження стало вивчення особливостей реакцій постраждалих на артилерійські обстріли та визначення домінуючих у них копінг-стратегій. Отримані результати показані в табл. 2 та рис. 4.).

Вирішення завдання як копінг-стратегія є найбільш раціональною та адекватною в ситуації потрапляння людини під артилерійській обстріл.

Зазначена стратегія припускає певну логічну завершеність ситуації. До того ж, при цьому передбачає неабиякі зусилля з боку постраждалого. Така реакція на вітальну загрозу вимагатиме від людини виконання як мінімум двох дій: по-перше, оцінку ситуації та по-друге, усунення або зменшення джерела вітальної загрози. Адже відомо,

що найчастіше в ситуації вітальної загрози поведінка та дії людини найчастіше дезорганізовані та не завжди адекватні.

У виразності копінг-стратегії «вирішення завдання» відмічено достовірні розходження між показниками 3-ї та 2-ї груп досліджуваних ($t=2,12$, $p\leq 0,05$). Виразність даного типу копінг-стратегії в 2-й групі постраждалих є самим низьким, на відміну від інших випробуваних.

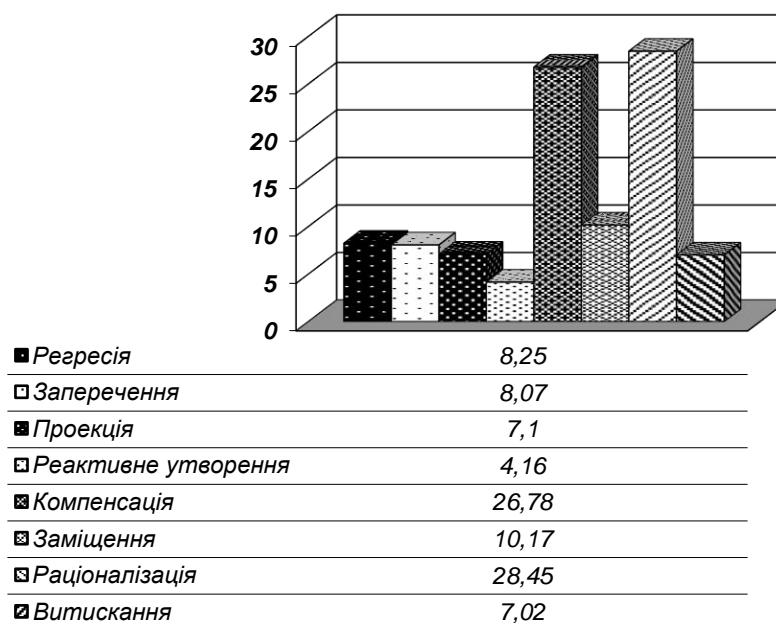


Рис. 3. Рівні виразності механізмів психологічного захисту серед свідків трагедії (3-тя група досліджуваних)

Ситуація вітальної загрози завжди провокує високу емоційну напругу. Наслідком дії стресових факторів може бути емоційний розлад або сильне емоційне переживання постраждалого. Саме тому, у виразності такого типу реакції, як орієнтація на емоції найнижчі результати відмічено в групі постраждалих, які стали свідками трагічного випадку ($t_{1,3} = 3,45$, при $p \leq 0,01$; $t_{2,3} = 2,37$, при $p \leq 0,05$).

Отримані результати можна інтерпретувати крізь припущення стосовно поступового утворення певного типу реакцій на вітальну загрозу. Можна сказати, що у випадках, коли трагедія напряму не стосується людини, то вона більш стримано та відносно спокійно реагуватиме на прояви стрес-факторів. Протилежну картину можна спостерігати в групі постраждалих, які отримали найбільше за ступенем потрясіння. Ці постраждалі, навпаки, схильні занурюватись в свої емоційні переживання і почуття та аналізувати особливості трагічної ситуації, що стала причиною глибокого стресу.

Ще однією реакцією на вітальну загрозу в умовах локального збройного конфлікту, яка доволі часто використовується і є практично неусвідомленою та не завжди ефективною для людини у боротьбі за життя є уникнення. Найвищий показник за цим типом поведінки зафіксовано в групі постраждалих, які втратили майно, близьку людину та/або отримали травми.

Наступна достовірна розбіжність зафіксована за показником соціальне відволікання між 1-ю та 3-ю групами досліджуваних ($t=2,15$, $p\leq 0,05$), що свідчить про те, що у разі виникнення складної та емоційно важкої ситуації постраждалі, які стали свідками

надзвичайної ситуації, схильні шукати підтримки в найближчому оточенні, у своїх близьких.

Таким чином, досліджувані 3-ї групи схильні демонструвати більш конструктивні та раціональні реакції на дію стрес-факторів надзвичайної ситуації. Постраждали, які отримали більш інтенсивне психологічне потрясіння відрізняються схильністю в складних ситуаціях занурюватись в свої емоційні переживання.

Перейдемо до аналізу результатів вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки як типових реакцій постраждалих при подоланні ними наслідків надзвичайної ситуації воєнного характеру. Особливості частоти обрання моделей стрес-долаючої поведінки постраждалими наведено в табл. 3. Крім того, по кожній групі було виділено і найбільш характерну модель копінгу (див. рис. 5–7).

Встановлено, що для постраждалих 1-ї групи більш притаманною є модель стрес-долаючої поведінки «імпульсивні дії» (16,74 %). На другому місці зафіксовано асертивні дії (16,10 %), а третю сходинку займають агресивні дії (14,19 %).

Таблиця 2

Домінуючі копінг-стратегії у осіб, постраждалих в наслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру

Тип реакції	1 група (M±m)	2 група (M±m)	3 група (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
Вирішення завдання	3,71±0,56	3,27±1,09	4,60±1,13	0,66	1,50	2,12*
Орієнтація на емоції	4,12±0,23	3,81±1,23	1,89±0,88	1,41	3,45**	2,37*
Орієнтація на уникнення	3,76±1,02	2,50±0,87	2,26±1,65	2,29*	2,37*	0,54
Відволікання	1,24±0,14	1,71±0,35	1,30±0,94	0,87	0,46	0,38
Соціальне відволікання	1,89±0,33	2,26±1,68	3,75±1,59	1,61	2,15*	1,81

*p< 0,05; **p< 0,01

Постраждалими, які стали свідками трагедії, в якості головної моделі копінгу властиво використовувати вступ у соціальний контакт (19,00 %). Другу позицію відведено асертивним діям (16,98 %), а третя сходинка зайнята пошуком соціальної підтримки (13,44 %).

Зауважимо, що загальною для всіх груп моделлю копінгу є асертивні дії як здатність не діяти в ситуації вітальної загрози проти іншої людини, поважати її інтереси, її права та волю та при цьому не жертвувати собою, оберігати себе від зовнішнього негативного впливу.

В 2-й групі постраждалих найбільш часто використовується такий засіб подолання стресу, як асертивні дії (14,05 %). Другу позицію відведено імпульсивним діям (13,80 %), а третю – пошук соціальної підтримки (12,18 %).

Представники 1-ї та 2-ї груп схильні в стресових ситуаціях демонструвати імпульсивні дії. У напружених ситуаціях їм вкрай важко контролювати себе. Така поведінка є майже несвідомою. Таким чином, особи, які під час НС отримали поранення та ті, у яких постраждали рідні люди, більш схильні керуватись емоціями та відрізняються нелогічністю і непослідовністю дій в стресових ситуаціях (і особливо, – ситуаціях вітальної загрози).

Наступна загально групова модель копінгу – пошук соціальної підтримки (властива для 2-ї групи). Найнижчий показник зафіксовано у 1-й групі (10,29 %) ($p \leq 0,05$ у порівнянні з 3-ю групою – 13,44 %). Такі результати можна пояснити тим, що постраждали 1-ї групи у силу досить великого психологічного потрясіння не зовсім адекватно змогли оцінити себе та власні можливості.

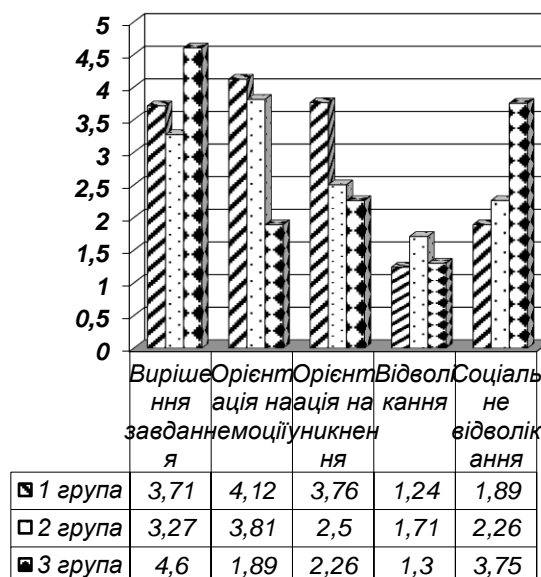


Рис. 4. Виразність реакцій на ситуацію вітальної загрози у осіб, які постраждали в наслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру

Вираженим почуттям несправедливості та образи можна пояснити досить високі показники виразності в 1-й групі досліджуваних такої моделі копінг-поведінки як агресивні дії.

Такий тип стрес-долаючої поведінки як вступ у соціальний контакт є більш властивим для постраждалих 3-ї групи (19,00 %), у порівнянні з 1-ю (9,51 %) та 2-ю (10,10 %) групами досліджуваних. Окрім цього, було встановлено, що в стресових ситуаціях до асоціальних дій схильні 5,30 % постраждалих 3-ї групи і 7,41 % постраждалих 2-ї групи.

Таблиця 3

Модель подолання стресових ситуацій постраждалими в наслідок надзвичайних ситуацій

Модель подолання стресової ситуації	1 група (%)	2 група (%)	3 група (%)	Φ (1, 2)	Φ (1, 3)	Φ (2, 3)
Асертивні дії	16,10	14,05	16,98	1,24	1,09	1,75
Імпульсивні дії	16,74	13,80	5,10	2,39*	4,57**	5,23**
Агресивні дії	14,19	11,28	11,80	1,57	1,40	0,81
Обережні дії	9,01	9,37	11,60	0,16	1,62	1,71
Асоціальні дії	6,89	7,41	5,30	1,18	1,21	2,06*
Пошук соціальної підтримки	10,29	12,18	13,44	1,94	2,12*	0,77
Маніпулятивні дії	8,28	9,43	8,61	0,88	0,14	0,67
Вступ у соціальний контакт	9,51	10,10	19,00	0,55	4,89**	4,20**
Уникання	8,99	12,38	8,17	0,58	0,41	1,03

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Незважаючи на відсутність достовірних розбіжностей можна зазначити, що такий тип копіngu, як обережні дії є властивим для більшості постраждалих, які стали свідками артилерійського обстрілу. Цю особливість можна трактувати, як бажання цих людей вберегти та огородити себе й близьких від подібних жахів локального збройного конфлікту.



Рис. 5. Усереднена модель подолання ситуації вітальної загрози постраждалими 1-ї групи (у %)

Наступним кроком стало узагальнення моделі копіngu в виділених нами групах досліджуваних. Адаптивна модель копіng-поведінки передбачає асертивні дії, пошук соціальної підтримки і соціальний контакт. До псевдо адаптивної моделі копіng-поведінки ми віднесли уникання, обережні та маніпулятивні дії. Деадаптивну модель копіng-поведінки характеризують асоціальні, імпульсивні та агресивні дії.



Рис. 6. Усереднена модель подолання ситуації вітальної загрози постраждалими 2-ї групи (у %)

Адаптивна модель допіng-поведінки є властивою майже половині свідків трагедії (49,25 %). Трохи меншим є показник постраждалих, яких було віднесено до 2-ї групи (43,87 %, при $p \leq 0,05$). В групі осіб, які найбільш постраждали від артилерійського обстрілу, схильні демонструвати адаптивну модель стрес-долаючої поведінки лише 31,16 % ($p \leq 0,05$ у порівнянні з 2-ю групою та $p \leq 0,01$ у порівнянні з 3-ю групою).

Псевдо адаптивна модель копіngu властива для третини досліджуваних 2-ї та 3-ї груп та для 36,72 % постраждалих 1-ї групи.

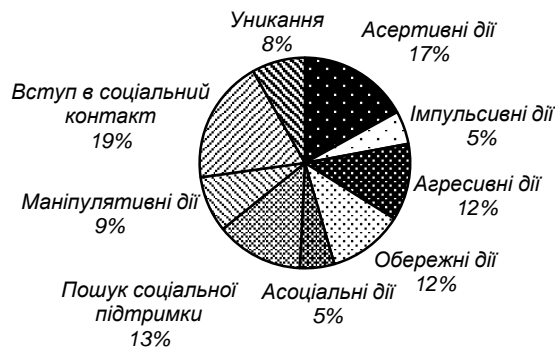


Рис. 7. Усереднена модель подолання ситуації вітальної загрози постраждалими 3-ї групи (у %)

Отримано достовірні розбіжності стосовно виразності дезадаптивної моделі копінг-поведінки. Встановлено, що найбільше досліджуваних, які обрали такий копінг, належать до 1-ї групи (32,12 %), а найменшу кількість таких осіб зафіксовано серед досліджуваних, які стали свідками трагедії (17,16 %). В 2-й групі досліджуваних цей показник становить 23,59 %. Отримані дані дозволяють констатувати, що найбільш ефективні та раціональні шляхи подолання ситуації вітальної загрози обирають найменш постраждалі особи.

Отримані в ході проведеного дослідження результати дозволяють констатувати, що:

1. Захисні механізми, незважаючи на притаманну їм не конструктивність широко використовуються всіма категоріями постраждалого населення в умовах пролонгованого локального збройного конфлікту. Кожна з груп досліджуваних має певні особливості щодо їхнього використання, між тим певної закономірності не виявлено.
2. Незважаючи на різний рівень пережитого потрясіння, для досліджуваних усіх груп властивою є загальна тенденція щодо переважання використання таких захисних механізмів, як компенсація та раціоналізація.
3. Постраждалі, які отримали більш інтенсивне психологічне потрясіння відрізняються схильністю в складних ситуаціях занурюватись у свої емоційні переживання.
4. Найбільш ефективні та раціональні шляхи подолання ситуації вітальної загрози обирають найменш постраждалі особи.

Потребують подальшого вивчення особливості використання копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту працівниками сектору безпеки та оборони України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боснюк В. Ф., Олефір В. О., Перелигіна Л. А. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника: монографія. Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2016. 158 с.
2. Волошин П.В., Шестопалова Л.Ф., Підкоритов В.С. Медико-психологічні аспекти екстремальних подій та проблема посттравматичних стресових розладів. *Міжнародний медичний журнал*. 2000. № 3. С. 31–34.

3. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Х.: Вид-во «Право», 2014. 584 с.
4. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: підручник / ред. В.П. Садкового. Х.: УЦЗУ, 2009. 244 с.
5. Пліско В.І. Формування готовності професіонала до діяльності за умов, небезпечних життя: на матеріалах суб'єкт-суб'єктної діяльності: монографія. К.: Науковий світ, 2002. 304 с.
6. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / Лебедева С.Ю., Оніщенко Н.В., Овсяннікова Я.О., Похілько Д.С., Назаров О.О., Христенко В.С., Тімченко О.В., Тімченко В.О. / заг. ред. Тімченка О.В., Оніщенко Н.В. Х. : НУЦЗУ, 2019. 174 с.
7. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія / Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. 221 с.
8. Психосоматика: Взаємозв'язок психіки та здоров'я. Хрестоматія / упоряд. К.В. Сільченко. Мн.: Харвест, 1999. 480 с.
9. Тітаренко Д. С. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози. Дис. канд. психол. н.: 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах». Х.: НУЦЗУ, 2011. 159 с.
10. Blake D. D., Abweg F.R., Woodward H., Keane T.M. Treatment efficacy in post-traumatic stress disorder. *Handbook of effective psychotherapy*. N. Y.: Plenum Press, 1993. P. 143–148.
11. Timchenko O., Prykhodko I., Shyrobokov Y., Onishchenko N., Lefterov V. Psychological Aspects of Captivity in the War in the East of Ukraine. *Polish Psychological Bulletin*. 2021, vol. 52 (1). P. 97–106. DOI:10.24425/ppb.2021.136820.

REFERENCES

1. Bosniuk, V. F., Olefir, V. O., Perelyhina, L. A. (2016). Intelektualno-emotsiyni resurs kopinh-povedinky riatuvalnyka. Kh.: NUTsZU, KP «Miska drukarnia» [in Ukrainian].
2. Voloshyn, P. V., Shestopalova, L. F., Pidkorytov, V. S. (2000). Medyko-psykholohichni aspekty ekstremalnykh podii ta problema posttravmatychnykh stresovykh rozladiv. *Mizhnarodnyi medychnyi zhurnal*, 3, 31–34 [in Ukrainian].
3. Onishchenko, N. V. (2014). Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty. Kh.: Vyd-vo «Pravo».
4. Osnovy psykholohichnoho zabezpechennia diialnosti MNS. (2009). V. P. Sadkovoho (ed.). Kh.: UTsZU [in Ukrainian].
5. Plisko, V.I. (2002). Formuvannia hotovnosti profesionala do diialnosti za umov, nebezpechnykh zhyttia: na materialakh subiekt-subiektnoi diialnosti. K.: Naukovyi svit [in Ukrainian].
6. Psykholohichni naslidky perebuvannia riatuvalnykiv u zoni provedennia antyterorystychnoi operatsii. (2019). Liebiedieva S.Iu., Onishchenko N.V., Ovsiannikova Ya.O. et al. Kh.: NUTsZU [in Ukrainian].
7. Psykholohichni osoblyvosti bazovykh kopinh-stratehii ta osobystisnykh kopinh-resursiv pratsivnykiv pozhezhno-riatuvalnykh pidrozdiliv MNS Ukrainy. (2008). Nazarov, O. O., Onishchenko, N. V., Sadkovyi, V. P. et al. Kh.: Vyd-vo UTsZU [in Ukrainian].
8. Psykhosomatyka: vzaiemozviazok psykhyky ta zdorovia. (1999). K.V. Silchenok (ed.). Mн.: Kharvest [in Ukrainian].

9. Titarenko, D. S. (2011). *Osoblyvosti funktsionuvannia mekhanizmiv psykholohichnoho zakhystu u riativalnykiv v umovakh ekzystentsialnoi zahrozy. Doctor's thesis.* Kh.: NUTsZU [in Ukrainian].
10. Blake, D. D., Abweg, F. R., Woodward, H., Keane, T. M. (1993). Treatment efficacy in post-traumatic stress disorder. *Handbook of effective psychotherapy.* N. Y.: Plenum Press.
11. Timchenko, O., Prykhodko, I., Shyrobokov, Y., Onishchenko, N., Lefterov, V. (2021). Psychological Aspects of Captivity in the War in the East of Ukraine. *Polish Psychological Bulletin. vol. 52 (1), 97–106.* DOI:10.24425/ppb.2021.136820.

Бібліографічний опис для цитування:

Онiщенко Н. В., Тiмченко О. В. Особливостi використання психологiчних захисних механiзмiв та копiнг-стратегiй цивiльним населенням, постраждалим вiд надзвичайної ситуацiї воєнного характеру. *Психологiчний журнал.* Умань: ВПЦ «Вiзавi», 2022. Вип. 8. С. 81–92.