

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Стаття присвячена дослідженню психологічних механізмів захисту особистості в кризових ситуаціях, аналізу їх впливу на психічне здоров'я, копінг-стратегій і стресостійкості. Емпіричне дослідження виявило домінування регресії серед захисних механізмів і переважання орієнтації на вирішення завдань у копінг-стратегіях, а також кореляційні зв'язки між цими показниками. Запропоновано рекомендації для посилення адаптивних стратегій подолання стресу.

Ключові слова: психологічний захист, кризові ситуації, копінг-стратегії, стресостійкість, психічне здоров'я, регресія, адаптація.

The article explores the psychological defense mechanisms of individuals in crisis situations, analyzing their impact on mental health, coping strategies, and stress resilience. Empirical research identified regression as the dominant defense mechanism and task-oriented coping as the primary strategy, alongside significant correlations between these variables. Recommendations for enhancing adaptive coping strategies are provided.

Key words: psychological defense, crisis situations, coping strategies, stress resilience, mental health, regression, adaptation.

Кризові ситуації, такі як збройні конфлікти, економічна нестабільність чи особисті втрати, створюють значне психоемоційне навантаження, що може порушувати психологічну рівновагу. Психологічні механізми захисту відіграють важливу роль у адаптації до цих умов, знижуючи тривогу та стрес, але їх надмірне чи неадекватне використання може ускладнювати вирішення проблем і гальмувати особистісний розвиток. Вивчення цих механізмів у контексті сучасних викликів, зокрема війни в Україні, є актуальним для розробки стратегій психологічної підтримки, спрямованих на збереження психічного здоров'я та підвищення адаптивності.

Аналіз наукових публікацій. Психологічний захист є невід'ємною частиною адаптаційних процесів психіки. Ю. Михальська зазначає, що захисні механізми спрямовані на зменшення тривоги та емоційного напруження, запобігаючи надмірному стресу, і допомагають справлятися з внутрішніми конфліктами та травматичними переживаннями, забезпечуючи тимчасову емоційну стабільність [4]. Л. Паливода, О. Зайцева та А. Гриць підкреслюють, що психологічний захист є природним механізмом, який підтримує психічне здоров'я та сприяє адаптації до різноманітних життєвих обставин, від повсякденних до екстремальних [2; 5].

Є. Карпенко висловлює критичний погляд, стверджуючи, що захисні механізми можуть бути шкідливими в довгостроковій перспективі, оскільки відволікають від реального вирішення проблем і перешкоджають особистісному зростанню. Наприклад, витіснення чи заперечення можуть створювати ілюзію стабільності, але ускладнювати розвиток ефективних способів подолання труднощів [3]. В. Заїка акцентує, що кризові ситуації, особливо раптові та з серйозними наслідками, викликають сильний стрес, тривогу чи відчуття безпорадності, що вимагає швидкої адаптації для збереження психічного здоров'я. Механізми психологічного захисту класифікуються за їхньою функцією: придушення неприємних емоцій, спотворення реальності, розрядка напруження або маніпулятивна взаємодія з оточенням [1].

Метою статті є дослідження особливостей психологічного захисту особистості в кризових ситуаціях, аналіз взаємозв'язків між механізмами захисту, копінг-стратегіями, стресостійкістю та психічним здоров'ям, а також оцінка їхнього впливу на адаптацію. Стаття спрямована на розробку рекомендацій для посилення адаптивних стратегій подолання стресу в умовах криз.

Дослідження проводилося з вибіркою з 60 осіб віком від 20 до 42 років (середній вік – 31 рік), із рівним гендерним розподілом (50% жінок, 50% чоловіків). Учасники представляли різні соціальні групи: 30% студентів, 40% працевлаштованих осіб, 15% безробітних і 15% внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Така різноманітність забезпечила репрезентативність даних. Для аналізу використано валідні методики, які оцінювали механізми психологічного захисту, рівень психічного здоров'я, копінг-стратегії та стресостійкість. Дослідження включало кількісний і якісний аналіз даних, а також кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона для виявлення зв'язків між показниками.

Результати показали, що регресія є найвиразнішим механізмом захисту із середнім значенням 8,55, що вказує на схильність учасників повертатися до менш зрілих форм поведінки, таких як залежність чи імпульсивність, у стресових ситуаціях, що може бути пов'язано з соціально-економічними труднощами, особливо серед ВПО та безробітних, які відчують нестабільність і тривогу. Проекція (6,28) та реактивне утворення (6,25) також виражені, що відображає тенденцію приписувати власні почуття іншим або приховувати їх за протилежною поведінкою, що може свідчити про міжособистісні напруження. Витіснення (5,4), заміщення (5,4), заперечення (5,57), компенсація (5,4) та гіперкомпенсація (5,45) використовуються помірно, що вказує на збалансованість захисної структури. Помірне використання цих механізмів дозволяє тимчасово знижувати психологічний дискомфорт, але надмірна залежність від них може ускладнювати вирішення реальних проблем.

Аналіз психічного здоров'я показав, що 30% учасників перебувають на рівні процвітання, який характеризується частими позитивними емоціями, відчуттям сенсу життя та високою соціальною інтеграцією, що

свідчить про значну психологічну стійкість. Найбільша частка, 45%, демонструє помірний рівень благополуччя, для якого характерні як позитивні, так і негативні емоційні стани, а також періодична тривога чи невпевненість. Такий стан відображає адаптацію до мінливих умов, але вказує на вразливість до додаткових стресів. Чверть учасників (25%) перебуває на рівні пригнічення, що проявляється в негативних емоціях, низькому відчутті сенсу життя та труднощах у соціальній взаємодії. Дана група, особливо ВПО та безробітні, потребує психологічної підтримки через підвищену вразливість до стресу.

Серед копінг-стратегій переважає орієнтація на вирішення завдання із середнім значенням 36,15, що відображає активний і раціональний підхід до подолання стресу через аналіз ситуації та пошук рішень. Дана стратегія є адаптивною і сприяє ефективній адаптації, особливо серед студентів і працевлаштованих осіб. Спрямованість на емоції (34,83) та уникнення (34,6) також виражені, що вказує на схильність учасників зосереджуватися на переживаннях або уникати прямого розв'язання проблем. Такі стратегії можуть бути менш ефективними, оскільки посилюють емоційне напруження чи гальмують вирішення проблем. Відволікання (19,42) використовується помірно, дозволяючи учасникам знижувати стрес через переключення на хобі чи фізичну активність. Соціальне відволікання (13,75) є найменш вираженою стратегією, що може бути пов'язано з обмеженістю соціальних ресурсів у ВПО чи перевагою самостійного вирішення проблем.

Більшість учасників (70%) демонструють високий рівень стресостійкості (50–199 балів за шкалою Холмса-Раге), що вказує на здатність зберігати емоційну та поведінкову стабільність у складних умовах. Даний результат корелює з переважанням орієнтації на вирішення завдання. Межовий рівень стресостійкості (200–299 балів) виявлено у 28,3% учасників, що свідчить про помірну здатність справлятися зі стресом, але вразливість до накопичення стресових подій. Низький рівень (300+ балів) зафіксовано лише у 1,7% учасників, переважно ВПО та безробітних, що вказує на високу вразливість до стресу та потребу в психологічній підтримці.

Кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки. Соціальне відволікання має помірний негативний зв'язок із проекцією ($r = -0,369$, $p < 0,01$), що вказує на зниження проекції при активному зверненні до соціальної підтримки. Соціальне відволікання також слабо позитивно пов'язане з компенсацією ($r = 0,290$, $p < 0,05$), що відображає сприяння соціальної підтримки розвитку сильних сторін. Спрямованість на емоції має помірний негативний зв'язок із реактивним утворенням ($r = -0,396$, $p < 0,01$), що пояснюється відкритим переживанням емоцій. Відволікання позитивно впливає на психічне здоров'я ($r = 0,323$, $p < 0,05$), сприяючи відновленню психологічних ресурсів. Стресостійкість слабо позитивно пов'язана з психічним здоров'ям ($r = 0,279$, $p < 0,05$) і регресією ($r = 0,308$, $p < 0,05$), що може вказувати на тимчасове зниження напруження через

регресію. Стресостійкість і відволікання мають помірний позитивний зв'язок ($r = 0,343$, $p < 0,01$), що підкреслює роль відволікання у підтримці стійкості.

Результати підтверджують, що регресія (8,55) домінує в кризових ситуаціях, відображаючи вразливість до стресу, особливо серед ВПО та безробітних. Помірне використання інших механізмів (5,4-6,28) свідчить про гнучкість адаптації, але потребує корекції для уникнення негативних наслідків. Орієнтація на вирішення завдання (36,15) є ключовим фактором ефективної адаптації, тоді як спрямованість на емоції (34,83) та уникнення (34,6) можуть ускладнювати подолання стресу. Низький рівень соціального відволікання (13,75) підкреслює важливість розвитку соціальних ресурсів. Висока стресостійкість (70%) корелює з адаптивними стратегіями, але межовий (28,3%) і низький (1,7%) рівні вказують на потребу в інтервенціях для третини вибірки.

Висновки. Дослідження встановило, що психологічний захист у кризових ситуаціях характеризується переважанням регресії (8,55), що вказує на схильність до менш зрілих стратегій адаптації, особливо серед ВПО та безробітних. Орієнтація на вирішення завдання (36,15) є провідною копінг-стратегією, сприяючи ефективному подоланню стресу, тоді як спрямованість на емоції (34,83) та уникнення (34,6) можуть ускладнювати адаптацію. Висока стресостійкість (70%) свідчить про міцні психологічні ресурси більшості учасників, але межовий рівень (28,3%) потребує уваги. Кореляційні зв'язки (від -0,396 до 0,343) підкреслюють важливість соціальної підтримки та відволікання для психічного благополуччя.

Подальші дослідження можуть зосередитися на розробці програм психологічної підтримки для посилення соціального відволікання та зниження регресії. Рекомендується вивчити вплив гендерних і соціальних факторів на механізми захисту, а також оцінити ефективність сучасних технологій, таких як віртуальна реальність, для тренування стресостійкості в кризових умовах.

Література:

1. Заїка В. М., Клевака Л. П. Психологічні особливості динаміки переживання, подолання та особистісної трансформації людини в умовах життєвої кризи. *Humanitarium*. 2020. Т. 44. Вип. 1. С. 51-58.
2. Зайцева О., Грись А. Особливості механізмів психологічного захисту чоловіків та жінок в екстремальних ситуаціях. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. №4 (65). 2024. С. 17-24.
3. Карпенко Є. В. Епістеміологічні джерела дослідження механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. №36. 2012. С. 128-133.
4. Михальська Ю., Ренке, С. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, №30. 2015. С. 417-427.

5. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* №3. 2023. С. 76-79.

Науковий керівник:

**д. психол. наук, професорка,
Коллі-Шамне А. В.**