

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В
КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Кваліфікаційна робота (проєкт)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 07-231Мз групи
спеціальності 053 Психологія
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Ганна ВОЛКОВІЧЕР

Керівник: д. психол. наук, професорка,
професорка кафедри психології

Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	6
1.1. Поняття та класифікація механізмів психологічного захисту	6
1.2. Вплив кризових ситуацій на психіку та формування захисних механізмів.....	10
Висновки першого розділу.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	16
2.1. Методика та організація емпіричного дослідження.....	16
2.2. Аналіз отриманих результатів щодо проявів механізмів психологічного захисту.....	20
Висновки другого розділу.....	38
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ОСІБ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	40
3.1. Методи корекції та розвитку адаптивних механізмів психологічного захисту.....	40
3.2. Практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та постраждалих осіб.....	43
Висновки третього розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі люди все частіше стикаються з кризовими ситуаціями – військовими конфліктами, економічною нестабільністю, природними катастрофами, особистими втратами та іншими важкими життєвими обставинами. Такі події можуть призводити до значного психологічного напруження, стресу та розвитку психічних розладів. У цьому контексті механізми психологічного захисту відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я, допомагаючи людині адаптуватися до складних умов і зменшити негативний вплив стресових факторів.

Розуміння механізмів, які використовує психіка для підтримки емоційної рівноваги, дозволяє ефективніше розробляти стратегії психологічної допомоги та профілактики емоційного вигорання. В умовах зростання кількості кризових подій важливо виявити як конструктивні, так і деструктивні форми психологічного захисту, щоб уникнути розвитку невротичних і дезадаптивних станів.

Додатково, актуальність теми зумовлена необхідністю інтеграції теоретичних знань із практичними методами психологічної підтримки. Дослідження цього питання сприятиме розробці рекомендацій для психологів, соціальних працівників та кризових консультантів, які працюють з людьми, що пережили травматичні події.

У нашому дослідженні науковою основою стали праці Я. Андрушко, М. Арістова, Н. Бєляєвої, Л. Вербицької, А. Гірник, М. Гриньової, Є. Денисенко, Г. Діденко, В. Заїки, О. Зайцевої, Є. Карпенко, Ю. Кашпур, В. Коваленко, І. Мазохи, І. Мельничук, Ю. Михальської, І. Мрочко, Н. Науменко, Л. Паливоди та ін.

Отже, вивчення механізмів психологічного захисту в кризових ситуаціях є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки сприяє розумінню процесів психічної адаптації та розробці ефективних методів допомоги людям у складних життєвих обставинах.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Об'єкт дослідження: механізми психологічного захисту.

Предмет дослідження: особливості прояву та функціонування механізмів психологічного захисту в умовах кризових ситуацій.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити механізми психологічного захисту в кризових ситуаціях.

На основі мети сформовано наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати поняття та класифікація механізмів психологічного захисту.
2. Визначити вплив кризових ситуацій на психіку та формування захисних механізмів.
3. Емпірично дослідити механізми психологічного захисту в кризових ситуаціях.
4. Вказати методи корекції та розвитку адаптивних механізмів психологічного захисту.
5. Розробити практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та постраждалих осіб.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз наукової літератури – вивчення та узагальнення праць із загальної, вікової, кризової та клінічної психології з метою визначення ключових понять, класифікації та механізмів психологічного захисту; порівняльний аналіз – зіставлення різних підходів до трактування механізмів психологічного захисту, а також їхнього функціонування в умовах стресу та кризових ситуацій; систематизація та узагальнення – структурування та класифікація механізмів психологічного захисту, визначення їхніх адаптивних і дезадаптивних проявів;

- *емпіричні*: методика «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман), опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) (адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак), методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге).

Теоретичне значення отриманих результатів полягає в узагальненні та систематизації знань про механізми психологічного захисту в умовах кризових ситуацій. Дослідження доповнює наукові уявлення про функціонування психіки під впливом стресу та травматичних подій, визначає роль адаптивних і дезадаптивних механізмів у процесі подолання психологічних труднощів. Отримані результати можуть бути використані для подальших досліджень у галузі психології стресу, кризової та клінічної психології.

Практичне значення дослідження полягає в розробці рекомендацій щодо виявлення та корекції деструктивних механізмів психологічного захисту, а також у розробці методик психологічної допомоги людям, які переживають кризові ситуації. Отримані результати можуть бути використані в роботі практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, кризових консультантів, а також у програмах психологічної реабілітації постраждалих осіб.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 № 8), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Особливості психологічного захисту особистості в кризових ситуаціях», листопад 2025 р.).

Структура роботи включає вступ, три розділи основної частини, висновки, перелік використаних джерел (41 найменування) та додатків. Основний обсяг дослідження представлено на 48 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Поняття та класифікація механізмів психологічного захисту

Механізми психологічного захисту – це автоматичні та несвідомі психічні процеси, спрямовані на збереження емоційної рівноваги, зменшення тривоги та запобігання деструктивному впливу стресових або кризових ситуацій. Вони дозволяють людині адаптуватися до реальності, захищаючи її від психічного перевантаження, але інколи можуть сприяти уникненню реальних проблем або їх перекручуванню.

Ю. Михальська зазначає, що захисні механізми є невід’ємною частиною адаптаційної системи психіки, оскільки їх основна функція – зменшення рівня тривоги, емоційного напруження та запобігання виникненню надмірного стресу. Вони допомагають особистості впоратися з внутрішніми конфліктами та травматичними переживаннями, забезпечуючи тимчасову стабільність емоційного стану [23].

Однак, поряд із позитивною адаптивною функцією, захисні механізми можуть виконувати і дезадаптивну роль, що пов’язано з тим, що вони працюють шляхом часткового або повного спотворення сприйняття об’єктивної реальності. В окремих випадках це може призводити до уникнення реальних проблем, відмови від усвідомлення важливих аспектів життєвої ситуації або формування неадекватних поведінкових стратегій [24].

За словами таких вчених, як Л. Паливоди, О. Зайцевої, А. Гриць, психологічний захист є невід’ємною складовою нормального функціонування людської свідомості. Вони вважають, що ці механізми працюють постійно, забезпечуючи психічну стабільність і допомагаючи особистості адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій. Психологічний захист дозволяє людині ефективно реагувати на стреси, переживання і внутрішні конфлікти, що є частиною щоденного існування,

без яких неможливо досягти емоційної рівноваги та гармонії в житті. У цьому контексті психологічний захист функціонує як природний і необхідний механізм, що сприяє підтриманню психічного здоров'я та забезпеченню адаптації до навколишнього середовища [13; 28].

На думку Є. Карпенко, психологічний захист є непотрібним і навіть шкідливим способом вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів. Підкреслюється, що механізми психологічного захисту, хоча й забезпечують тимчасовий захист від стресу чи тривоги, у довгостроковій перспективі обмежують можливості для здорового особистісного розвитку. Такі захисні стратегії, замість того щоб сприяти адаптації та вирішенню проблем, лише відволікають від реальних життєвих викликів і перешкоджають розвитку здатності до ефективного подолання труднощів. Тобто, тривале використання захисних механізмів може призвести до застою в особистісному рості і створювати бар'єри на шляху до досягнення гармонії та самореалізації [15].

Психологічний захист має багато різних форм, кожна з яких відповідає на певні внутрішні або зовнішні труднощі, з якими стикається людина. Однією з таких форм є *заперечення*, коли особистість відмовляється визнавати реальність певної ситуації, немов її не існує, навіть якщо факти очевидні. Інша форма захисту – *придушення*, що полягає у подавленні неприємних думок або емоцій, щоб не усвідомлювати їх, навіть якщо вони продовжують впливати на поведінку людини на підсвідомому рівні [1].

Раціоналізація є способом пояснити свою поведінку чи рішення за допомогою логічних аргументів, щоб уникнути почуття провини або сумнівів. Тоді як *витіснення* передбачає те, що людина «виштовхує» з пам'яті травматичні спогади або негативні емоції, щоб захистити себе від болісних переживань. *Проекція* означає приписування своїх неприємних або неприязних почуттів до інших, ніби ці емоції належать комусь іншому [4].

Деперсоналізація – це процес, коли людина починає відчувати себе чужою для себе, відокремленою від свого «я» і реальності. *Відчуження* є

формою захисту, коли індивід намагається дистанціюватися від своїх емоцій чи переживань, щоб зберегти психічну рівновагу, не відчуючи їх усіма емоціями [7].

Іноді людина може використовувати *ідентифікацію*, намагаючись перенести свої якості на іншу людину або групу, що дозволяє відчувати себе більш впевнено і прийнятою. З допомогою *компенсації* людина може намагатися заповнити свої слабкості в одній сфері життя за рахунок досягнень в іншій [9].

У випадку *сублімації* людина перенаправляє свої негативні або агресивні імпульси в конструктивні канали, наприклад, займається творчістю чи спортом. *Катарсис* – це вивільнення пригнічених емоцій через зовнішній вираз почуттів, часто через сльози чи інші фізичні реакції. *Регресія*, у свою чергу, полягає у поверненні до більш ранніх стадій розвитку, коли людина, стикаючись із труднощами, починає вести себе так, як це характерно для більш молодшого віку. Такі механізми допомагають людині справлятися з емоційним дискомфортом, але інколи можуть вести до того, що реальність сприймається спотворено, і проблема залишається нерозв'язаною [16; 39].

І. Мрочко разом з колегами визначає, що механізми психологічного захисту мають спільні риси. По-перше, вони працюють на рівні підсвідомості, що означає, що людина не усвідомлює їхнього впливу, тому такі механізми часто виступають як своєрідний самообман, де індивід не здатен або не хоче усвідомити справжні причини своїх переживань. По-друге, такі механізми значною мірою змінюють або перекидають сприйняття реальності. Вони можуть спотворювати, заперечувати або навіть повністю трансформувати те, як людина бачить певні події, щоб знизити рівень тривоги та зробити її менш небезпечною для психіки, що допомагає людині впоратися з болісними або стресовими ситуаціями, однак часто на шкоду об'єктивному розумінню реального стану справ [25].

Основні та найбільш значущі механізми психологічного захисту можна поділити на кілька категорій. Перша категорія включає ті механізми, які

пов'язані з *нездатністю обробити або пережити* емоції та думки – це такі захисні стратегії, як витіснення, придушення, блокування або заперечення, де зміст негативних переживань не доходить до свідомості людини і залишається непізнаним, тим самим не дозволяючи людині зрозуміти чи опрацювати проблему [20].

Друга категорія охоплює механізми, які призводять до *спотворення або перетворення* того, що відбувається у свідомості людини. Вони включають процеси, при яких змінюється зміст думок, почуттів або поведінки індивіда. Такі механізми дозволяють людині сприймати події чи емоції через призму, що знижує їх негативний вплив, хоча насправді це може бути викривленням реальності [31].

Третю категорію утворюють *механізми, що сприяють розрядці негативного емоційного напруження* – стратегії, які допомагають людині знизити рівень стресу або тривоги, наприклад, через фізичне або емоційне вивільнення. Це можуть бути механізми, пов'язані із сублимацією чи катарсисом, коли негативні емоції вивільняються через творчість або емоційне вираження [34].

Четверта група включає *маніпулятивні механізми психологічного захисту*, які направлені на управління оточенням або взаємодію з іншими людьми. Такі механізми дозволяють людині контролювати сприйняття інших, маніпулюючи фактами або емоціями, щоб зменшити власний стрес чи створити сприятливу ситуацію для себе, що можуть мати не тільки захисну, а й агресивну або маніпулятивну функцію [35].

Отже, механізми психологічного захисту відіграють важливу роль у функціонуванні психіки, особливо в кризових ситуаціях. Вони можуть бути як конструктивними, допомагаючи адаптуватися до стресу, так і деструктивними, якщо призводять до уникнення реальності або емоційної нестабільності. Дослідження цих механізмів дозволяє глибше зрозуміти, як люди реагують на кризи та які стратегії можуть сприяти їхньому психологічному благополуччю.

1.2. Вплив кризових ситуацій на психіку та формування захисних механізмів

Кризові ситуації, як правило, є значними стресорами для психіки людини. Вони можуть включати як зовнішні, так і внутрішні фактори: війна, катастрофи, втрати, конфлікти, зміни в житті або навіть індивідуальні невдачі. Такі події зазвичай перевантажують психологічні ресурси людини, викликаючи сильний емоційний і психологічний стрес. У відповідь на це психіка активує різноманітні механізми захисту, які допомагають адаптуватися до нових умов і зберігати емоційну рівновагу.

В. Заїка вказує, що кризові ситуації, особливо ті, що виникають раптово і мають серйозні наслідки, значно впливають на психіку людини. Вони ставлять перед індивідом необхідність швидкої адаптації до нових обставин, часто неочікуваних і важких для сприйняття. Така ситуація викликає сильний стрес і тривогу, оскільки індивід може відчувати невизначеність щодо майбутнього або свою безпорадність перед новими обставинами. Даний стан викликає порушення психічної рівноваги, і в таких умовах людина може відчувати страх, паніку, депресію або почуття безвиході, тому швидка адаптація до нових реалій стає необхідною для збереження емоційного та психологічного здоров'я [11].

Відповідно, механізми психологічного захисту виступають важливим інструментом у підтриманні психічної стабільності. Вони допомагають зменшити інтенсивність емоційного напруження, яке супроводжує кризу, і полегшити переживання стресу. Активація таких механізмів, як витіснення, заперечення або раціоналізація, дозволяє людині тимчасово «зменшити» важкість переживань і зберегти емоційну рівновагу, що дає можливість уникнути психічного перевантаження, хоча на довгострокову перспективу механізми захисту можуть виявитися неефективними для вирішення глибших проблем. Тим не менш, на короткий період такі механізми дають людині необхідний час для того, щоб осмислити ситуацію і почати знаходити шляхи для подолання кризи [10].

У стресових ситуаціях активізуються різні механізми психологічного захисту, які допомагають людині зберігати емоційну рівновагу. Один із таких механізмів – витіснення, коли особа на підсвідомому рівні відкидає або не усвідомлює неприємні спогади, думки чи переживання, що виникають у результаті кризи. Витіснення дозволяє зменшити емоційний дискомфорт і запобігти занадто сильному стресу, що може виникнути при безпосередньому переживанні травматичних подій. Такий механізм дає людині можливість адаптуватися до нових умов, не перегружуючи психіку. Однак, на довгострокову перспективу витіснення може бути шкідливим, оскільки неусвідомлені травматичні переживання можуть виникати в іншій формі, спричиняючи внутрішні конфлікти, тривогу або навіть психосоматичні розлади, якщо не буде часу або можливості опрацювати ці емоції [12].

Іншим важливим механізмом захисту в стресових ситуаціях є заперечення, що проявляється в тому, що людина не готова або не хоче прийняти реальність кризи, що відбувається навколо. Вона може ігнорувати очевидні факти, замовчувати проблему або навіть переконувати себе в тому, що ситуація не така серйозна, як насправді. Заперечення дозволяє знизити рівень тривоги на короткий період, оскільки людина не усвідомлює всю глибину проблеми і, таким чином, зберігає душевний спокій. Однак це може затримати процес адаптації, оскільки відмова від реального сприйняття ситуації не дає змоги знайти ефективні способи її вирішення. Заперечення також може стати перешкодою для нормальної емоційної обробки кризи, що у майбутньому ускладнить прийняття реальності та прийняття необхідних рішень для подолання проблем [36].

В. Слободяник разом з колегами визначає, що раціоналізація – це важливий механізм психологічного захисту, який проявляється у бажанні людини знайти логічне або обґрунтоване пояснення своїм труднощам і кризовим подіям. Коли людина стикається з неприємною чи травматичною ситуацією, вона часто намагається обґрунтувати її в розумних термінах, щоб

знизити емоційну напругу, що може виглядати як спроба знайти «розумне» пояснення для того, чому щось сталося, навіть якщо це пояснення не відповідає реальному стану справ. Наприклад, людина може пояснювати свої невдачі чи втрати раціональними причинами, такими як непередбачуваність обставин або тимчасові проблеми, замість того, щоб визнати глибші психологічні чи емоційні аспекти, які лежать в основі подій. Раціоналізація дозволяє зменшити почуття провини або стресу, однак цей механізм може перешкоджати реальному усвідомленню та розв'язанню проблеми, оскільки людина лише приховує справжні причини свого переживання [33].

В. Зливков вважає, що регресія є важливим механізмом захисту, що полягає в поверненні до більш ранніх етапів розвитку, коли людина намагається впоратися з кризою або стресом через поведінку, характерну для більш дитячого віку. Зіштовхуючись із великим стресом або складними обставинами, людина може почати вести себе як дитина, шукаючи емоційну підтримку, залежність від інших або уникання відповідальності, що може проявлятися в поверненні до звичок або поведінкових патернів, характерних для раннього дитинства, таких як потреба в захисті, зайва збудливість, прояви істерії або відмова від вирішення проблем. Регресія може бути способом тимчасового зменшення стресу, оскільки людина шукає відчуття безпеки і захищеності, але на довгострокову перспективу вона може заважати розвитку особистості і призвести до емоційної незрілості. Якщо людина занадто часто звертається до регресії, це може завадити її нормальному функціонуванню в дорослому житті та вплинути на її соціальну адаптацію [14].

На думку Є. Денисенко, компенсація є важливим механізмом психологічного захисту, особливо в умовах кризових ситуацій, коли людина намагається справитись з одними проблемами, розвиваючи інші аспекти своєї особистості, що може проявлятися в тому, що індивід зосереджується на досягненнях в професійній сфері, щоб компенсувати відчуття невдачі або незадоволення в особистому житті. Компенсація дозволяє людині

підтримувати почуття власної вартості та знижує емоційний стрес, пов'язаний із кризою в іншій сфері життя. Однак такий механізм може бути не завжди конструктивним, оскільки зосередження на одному аспекті життя може призвести до ігнорування інших важливих проблем і конфліктів, що можуть накопичуватись і виникати в майбутньому [8].

Додатково зазначається, що проекція є поширеним механізмом психологічного захисту, який часто активізується в умовах високого стресу або емоційного напруження. Такий механізм полягає в тому, що людина приписує свої негативні почуття, думки або риси характеру іншим людям, що дозволяє уникнути внутрішнього конфлікту, пов'язаного з неприємними емоціями. Наприклад, індивід, який відчуває гнів або заздрість, може звинувачувати інших у цих почуттях, перекладаючи відповідальність на зовнішні обставини або інших людей, що тимчасово зменшує психологічний стрес, оскільки дозволяє уникнути визнання негативних емоцій у самому собі. Однак проекція може заважати людині усвідомити справжні причини своїх переживань і конфліктів, оскільки вона не бере на себе відповідальність за свої емоції, що може призвести до збереження або навіть посилення негативних почуттів, які замість того, щоб бути обробленими та подоланими, залишаються проекційно відокремленими від реальних джерел стресу [37].

Отже, захисні механізми, хоча й служать для збереження психічної рівноваги, у кризових ситуаціях часто мають тимчасовий характер і можуть не забезпечити довгострокової адаптації. Надмірне покладання на них може привести до викривлення реальності, що, в свою чергу, ускладнює процес ефективного подолання кризових ситуацій. Успішна адаптація вимагає не тільки використання захисних механізмів, а й здатності звертатися до реальних емоцій і переживань, приймати складні ситуації та знаходити шляхи їх вирішення.

Висновки першого розділу

Теоретичні аспекти психологічного захисту в кризових ситуаціях займають важливе місце в психології, оскільки вивчення механізмів психологічного захисту дозволяє краще розуміти, як людина реагує на стресові фактори і кризові обставини.

Кризові ситуації, як правило, характеризуються значним емоційним навантаженням, яке може загрожувати психічній стабільності індивіда. Вони виникають через різкі зміни в житті, такі як втрати, хвороби, природні катастрофи, війни чи інші непередбачувані обставини, що змушують людину адаптуватися до нових реалій. У цьому контексті психологічний захист є важливим механізмом, що допомагає індивіду подолати стрес і зберегти емоційну рівновагу. Психологічний захист дозволяє людині впоратися з емоційним перевантаженням, яке виникає під впливом кризових подій, за рахунок тимчасового усунення або зменшення інтенсивності болісних переживань.

Основні теоретичні підходи до вивчення механізмів психологічного захисту в кризових ситуаціях передбачають, що ці механізми можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Відповідно до теорії З. Фрейда, психологічний захист є необхідним для збереження психічної рівноваги, оскільки дозволяє людині уникати прямого зіткнення з травмуючими переживаннями, що можуть викликати сильний стрес або депресію. Наприклад, механізм витіснення дозволяє відкинути неприємні спогади, а заперечення допомагає уникнути реальності болючих змін.

Однак в разі, коли ці механізми використовуються надмірно або постійно, вони можуть призвести до викривлення сприйняття реальності та виникнення невирішених внутрішніх конфліктів, що ускладнює адаптацію до кризових ситуацій. Вчені зазначають, що важливо враховувати індивідуальні відмінності у застосуванні захисних механізмів, оскільки деякі люди можуть успішно долати кризу, використовуючи ці механізми, в той час як інші можуть залишатися в стані емоційної стагнації або навіть погіршувати своє становище через надмірне покладання на них.

Актуальність проведення емпіричного дослідження механізмів психологічного захисту в кризових ситуаціях обумовлена тим, що сучасний світ постійно змінюється, і люди стикаються з різноманітними стресовими факторами, що можуть впливати на їх психічний стан. Кризи, як на особистісному рівні (розлучення, втрата близьких, серйозні захворювання), так і на суспільному (економічні потрясіння, війни, природні катастрофи), призводять до значного емоційного та психологічного навантаження, яке потребує адекватної адаптації. Дослідження психологічних захисних механізмів у таких ситуаціях допоможе краще зрозуміти, як людина справляється з кризами, які методи є найбільш ефективними для підтримки психічного здоров'я, а також виявити можливі ризики і наслідки використання неадекватних захисних стратегій, що може допомогти у розробці практичних рекомендацій для психологів та фахівців, які працюють з постраждалими від стресу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою вивчення психологічних механізмів захисту, рівня психічного здоров'я, копінг-стратегій та стресостійкості у вибірці учасників, яка включала 60 осіб віком від 20 до 42 років. Вибірка була сформована з урахуванням гендерної рівності: 30 жінок та 30 чоловіків. Учасники представляли різні соціальні групи, зокрема студентів, працевлаштованих осіб, безробітних, а також внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та місцевих жителів. Такий склад вибірки дозволив забезпечити різноманітність соціально-демографічних характеристик, що сприяло отриманню репрезентативних даних для аналізу психологічних особливостей у контексті стресових ситуацій та адаптації.

Для реалізації дослідження було використано комплекс психологічних методик, які дозволили детально вивчити різні аспекти психологічного функціонування особистості. Кожна методика була обрана з огляду на її валідність, надійність та відповідність цілям дослідження.

1. Методика «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман) була розроблена у 1979 році американськими психологами Р. Плутчиком та Х. Келлерманом на основі психоеволюційної теорії емоцій Плутчика та структурної теорії особистості Келлермана. Вона призначена для діагностики механізмів психологічного захисту (МПЗ), які є важливою частиною психологічного функціонування особистості. Методика дозволяє не лише виявити провідні захисні механізми, але й оцінити ступінь їхньої напруженості, що дає змогу отримати цілісне уявлення про захисну структуру особистості [41].

Опитувальник складається з 97 тверджень, які описують поведінкові та емоційні реакції людини в різних життєвих ситуаціях. За допомогою відповідей респондентів визначається профіль захисної структури, що включає вісім основних механізмів психологічного захисту: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія. Кожному з цих механізмів відповідає від 10 до 14 тверджень, які оцінюють, наскільки часто той чи інший захисний механізм проявляється у поведінці людини [41].

Теоретичною основою методики є теорія емоцій Плутчика, розроблена в рамках монографічного дослідження 1962 року. Дана теорія отримала міжнародне визнання завдяки своєму внеску у розуміння емоційних процесів та їхнього зв'язку з психологічними захистами. Вона використовувалася для аналізу групових процесів, а також для вивчення внутрішньоособистісних механізмів, що регулюють поведінку людини в стресових умовах. Результати, отримані за допомогою методики «Індекс життєвого стилю», дозволяють не лише діагностувати індивідуальні особливості психологічного захисту, але й оцінити їхній вплив на адаптацію особистості до зовнішніх обставин.

2. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» був розроблений американським дослідником К. Кізом для оцінки психічного здоров'я через призму тривимірної структури, яка включає гедонічне (емоційне благополуччя), психологічне (особистісне зростання) та соціальне (взаємодія з суспільством) благополуччя. На українській вибірці методика була адаптована Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак, що забезпечило її відповідність культурним і мовним особливостям населення України [27].

Опитувальник складається з 14 питань, які дозволяють оцінити три основні рівні психічного здоров'я: «процвітання» (високий рівень благополуччя), «помірний рівень» (середній рівень благополуччя) та «пригнічення» (низький рівень благополуччя). Питання стосуються частоти переживання позитивних і негативних емоційних станів, відчуття сенсу

життя, соціальної інтеграції та інших аспектів, що відображають психічне здоров'я. Результати опитувальника дають змогу оцінити, наскільки людина здатна підтримувати психологічну рівновагу в умовах життєвих викликів, а також виявити можливі ризики для її психічного здоров'я [27].

3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер) спрямована на вивчення копінг-стратегій, які людина використовує для подолання стресових ситуацій. Опитувальник містить 48 питань, які дозволяють оцінити п'ять основних копінг-стратегій, що відображають різні підходи до розв'язання проблеми [40]:

- Орієнтація на вирішення завдання – стратегія, за якої людина активно використовує власні ресурси для пошуку ефективних способів розв'язання проблеми, що підхід характеризується раціональним аналізом ситуації та цілеспрямованою діяльністю.

- Соціальне відволікання – стратегія, що передбачає звернення за допомогою чи підтримкою до соціального оточення, такого як сім'я, друзі чи колеги, для подолання стресу.

- Спрямованість на емоції – стратегія, при якій людина зосереджується на своїх емоційних реакціях, пов'язаних зі стресовою ситуацією, що може призводити до посилення негативних переживань.

- Уникнення – стратегія, за якої людина уникає контакту з проблемною ситуацією, придушуючи необхідність її розв'язання.

- Відволікання – стратегія, що передбачає переключення уваги на інші види діяльності, які дозволяють тимчасово забути про проблему.

Результати методики дають змогу зрозуміти, які стратегії переважають у поведінці людини в стресових умовах, а також оцінити їхню ефективність у контексті психологічної адаптації.

4. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) базується на ідеї, що вплив стресу на особистість залежить не лише від її індивідуальних особливостей, але й від частоти та інтенсивності стресогенних подій. Дослідники створили шкалу, яка оцінює стресову

завантаженість людини на основі життєвих подій, що відбулися протягом останнього року. Кожній події в цій шкалі відповідає певна кількість балів, що відображає її стресогенність. Опитувальник містить 43 твердження, які охоплюють широкий спектр життєвих подій – від незначних змін до серйозних криз [22].

Інструкція до тесту передбачає, що учасник має пригадати всі значущі події, які відбулися з ним протягом останнього року, та підрахувати загальну суму балів, отриманих за ці події. На основі отриманого результату визначається рівень стресостійкості [22]:

- 50–199 балів свідчать про високий рівень стресостійкості;
- 200–299 балів вказують на межовий рівень;
- 300 і більше балів вказують на низький рівень стресостійкості та високу вразливість до стресу.

Для обробки отриманих даних використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє оцінити силу та напрямок зв'язків між досліджуваними змінними. Аналіз проводився за допомогою програми Jamovi, що забезпечує точність і надійність статистичної обробки даних. Такий підхід дозволив виявити кореляційні залежності між механізмами психологічного захисту, рівнем психічного здоров'я, копінг-стратегіями та стресостійкістю, що стало основою для подальшого аналізу психологічних особливостей учасників дослідження.

Отже, організація емпіричного дослідження та обрані методики дозволили комплексно оцінити психологічні характеристики вибірки, враховуючи індивідуальні особливості учасників та їхню здатність адаптуватися до стресових умов. Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості та підтримки психічного здоров'я в різних соціальних групах.

2.2. Аналіз отриманих результатів щодо проявів механізмів психологічного захисту

Першочергово нами було проаналізовано результати за методикою «Індекс життєвого стилю», у ході чого отримані нами середньогрупові значення були представлені у вигляді рис. 2.1.

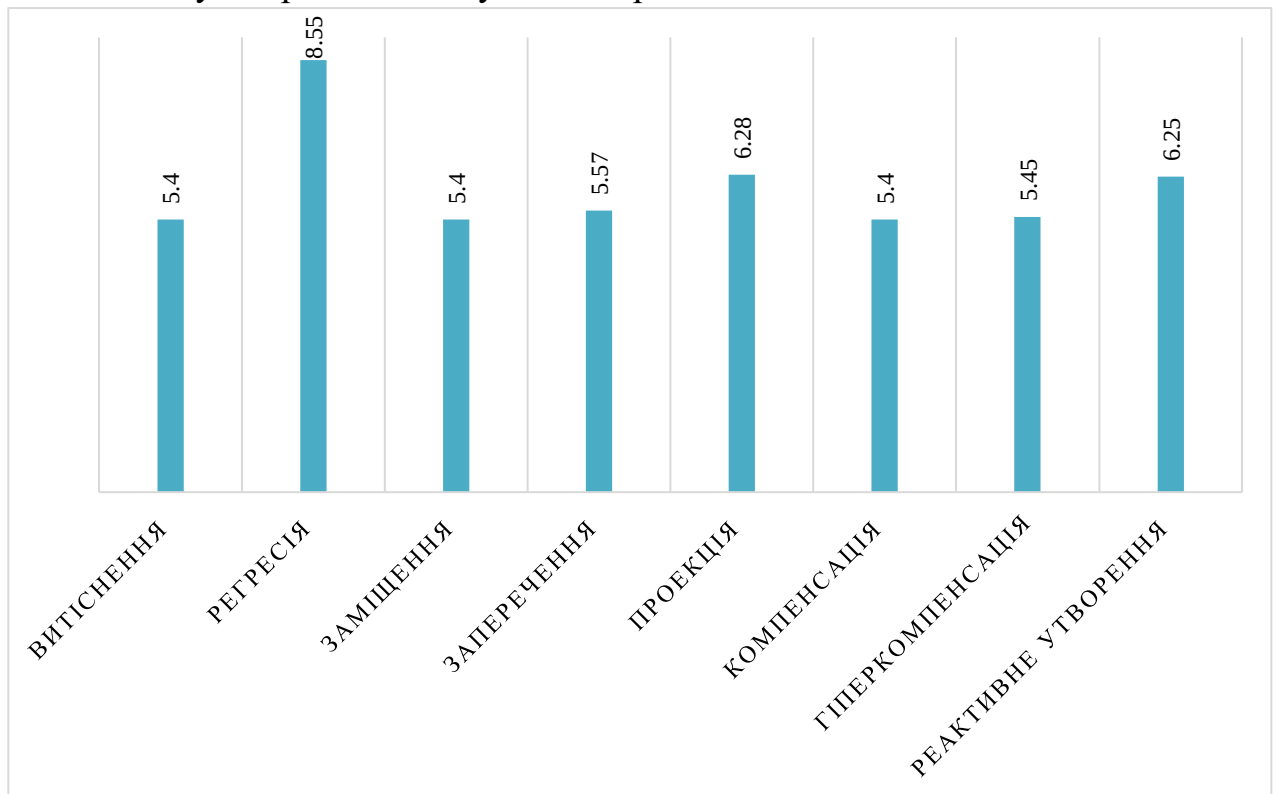


Рис. 2.1. Результати за методикою «Індекс життєвого стилю» щодо домінуючих механізмів психологічного захисту

Витіснення є механізмом, за допомогою якого людина несвідомо придушує неприємні думки, почуття чи спогади, виштовхуючи їх зі свідомості, щоб уникнути психологічного дискомфорту. Середньогрупове значення 5,4 свідчить про помірний рівень використання цього механізму в досліджуваній вибірці, що може вказувати на те, що учасники дослідження в середньому не схильні надмірно придушувати свої емоції чи переживання, але все ж використовують витіснення як один із способів захисту від стресових ситуацій. Помірний рівень витіснення може бути адаптивним у певних контекстах, оскільки дозволяє уникати надмірної фіксації на

негативних подіях, але надмірне використання цього механізму може призводити до накопичення неусвідомлених конфліктів.

Регресія є найвираженішим механізмом психологічного захисту в цій вибірці, із середньогруповим значенням 8,55. Такий механізм характеризується поверненням до більш дитячих, менш зрілих форм поведінки чи реакцій у відповідь на стрес. Високе значення регресії може свідчити про те, що учасники дослідження в стресових ситуаціях частіше проявляють поведінку, яка дозволяє їм уникати відповідальності чи складних рішень, наприклад, демонструючи залежність від інших, емоційну нестабільність або імпульсивність. Такий високий показник може бути пов'язаний із соціально-економічними чи психологічними викликами, з якими стикаються учасники (зокрема, ВПО чи безробітні), що спонукають їх звертатися до менш зрілих стратегій адаптації, що також може вказувати на певну вразливість вибірки до стресу, оскільки регресія є менш адаптивним механізмом порівняно з іншими.

Заміщення передбачає перенаправлення емоцій чи імпульсів із одного об'єкта, який викликає тривогу чи недоступний, на інший, більш безпечний об'єкт. Середньогрупове значення 5,4 вказує на помірне використання цього механізму. Учасники можуть, наприклад, спрямовувати свій гнів чи фрустрацію на менш загрозливі об'єкти чи ситуації, уникаючи прямого конфлікту з джерелом стресу. Такий рівень заміщення є типовим для багатьох людей і може бути адаптивним у ситуаціях, де пряме вираження емоцій є соціально неприйнятним чи небезпечним. Однак часте використання заміщення може свідчити про труднощі у вирішенні конфліктів відкрито.

Заперечення полягає в невизнанні реальності певних подій чи почуттів, які викликають тривогу. Середньогрупове значення 5,57 вказує на помірний рівень цього механізму, що є близьким до значень витіснення, заміщення та компенсації. Учасники вибірки, ймовірно, іноді ігнорують або применшують значення стресових подій, щоб зменшити психологічний дискомфорт.

Наприклад, вони можуть заперечувати серйозність певних проблем чи уникати визнання власних труднощів. Помірний рівень заперечення може допомагати підтримувати емоційну стабільність у короткостроковій перспективі, але тривале використання цього механізму може ускладнювати вирішення реальних проблем.

Проекція передбачає приписування власних небажаних почуттів, думок чи мотивів іншим людям. Зі значенням 6,28 цей механізм є одним із більш виражених у вибірці, хоча й поступається регресії, що може свідчити про те, що учасники схильні частіше, ніж у випадку інших механізмів, приписувати свої внутрішні конфлікти чи негативні емоції зовнішнім суб'єктам. Наприклад, людина може звинувачувати інших у власних невдачах чи почуттях провини. Такий рівень проекції може бути пов'язаний із соціальними чи міжособистісними напруженнями, особливо в групах із різноманітним соціальним складом, таких як ВПО чи безробітні, які можуть відчувати підвищену тривогу чи невпевненість.

Компенсація передбачає спробу компенсувати власні недоліки чи слабкості шляхом розвитку інших якостей чи досягнень. Середньогрупове значення 5,4 вказує на помірне використання цього механізму. Учасники можуть, наприклад, активно працювати над досягненням успіху в одній сфері (наприклад, кар'єрі чи навчанні), щоб компенсувати невдачі чи незадоволеність в іншій (наприклад, особистих стосунках). Такий механізм є відносно адаптивним, оскільки сприяє розвитку позитивних якостей, але його помірний рівень у вибірці може вказувати на те, що учасники не надто покладаються на компенсацію як основний спосіб подолання стресу.

Гіперкомпенсація, яка в даному дослідженні розглядається окремо від компенсації, характеризується надмірними зусиллями компенсувати відчуття неповноцінності чи невдачі. Значення 5,45 є близьким до компенсації та вказує на помірне використання цього механізму. Учасники можуть демонструвати перебільшену активність у певних сферах, щоб подолати почуття невпевненості чи тривоги. Наприклад, це може проявлятися у

надмірній старанності в роботі чи навчанні. Помірний рівень гіперкомпенсації свідчить про те, що учасники не схильні до екстремальних форм цього механізму, що могло б вказувати на надмірну напруженість чи невротичність.

Реактивне утворення полягає в тому, що людина замінює неприйнятні для себе імпульси чи почуття протилежними діями чи поведінкою. Наприклад, людина, яка відчуває гнів, може демонструвати надмірну доброзичливість. Зі значенням 6,25 цей механізм є одним із більш виражених у вибірці, нарівні з проекцією, що може вказувати на те, що учасники часто приховують свої справжні почуття, замінюючи їх соціально прийнятними формами поведінки. Такий підхід може бути адаптивним у соціальних взаємодіях, але в довгостроковій перспективі може призводити до внутрішнього напруження через невідповідність між справжніми почуттями та зовнішньою поведінкою.

Аналіз середньогрупових значень за методикою «Індекс життєвого стилю» показує, що найвираженішим механізмом психологічного захисту в досліджуваній вибірці є регресія (8,55), що може свідчити про певну вразливість учасників до стресу та схильність до використання менш зрілих стратегій адаптації. Проекція (6,28) та реактивне утворення (6,25) також є відносно вираженими, що вказує на тенденцію учасників приписувати власні почуття іншим або приховувати їх за протилежною поведінкою. Інші механізми, такі як витіснення, заміщення, заперечення, компенсація та гіперкомпенсація, мають близькі значення (від 5,4 до 5,57), що свідчить про їх помірне використання та збалансованість захисної структури в цілому.

Отримані результати можуть відображати особливості психологічного функціонування вибірки, яка включає різні соціальні групи, що стикаються з різними типами стресу (наприклад, економічні труднощі у безробітних чи адаптаційні виклики у ВПО). Високий рівень регресії може бути пов'язаний із нестабільними умовами життя чи підвищеною тривожністю, тоді як

помірне використання інших механізмів вказує на певну гнучкість у психологічній адаптації.

Отримані середньогрупові значення за методикою «Індекс життєвого стилю» дозволяють зробити висновок, що учасники дослідження демонструють різноманітність механізмів психологічного захисту, з явним домінуванням регресії, що може свідчити про необхідність додаткової уваги до розвитку більш адаптивних стратегій подолання стресу в цій групі. Проекція та реактивне утворення також відіграють помітну роль, що може вказувати на певні труднощі у міжособистісних взаємодіях чи самосприйнятті. Помірний рівень інших механізмів (витіснення, заміщення, заперечення, компенсація, гіперкомпенсація) свідчить про відносно збалансовану захисну структуру, яка, однак, може потребувати корекції в умовах високого стресу.

Далі нами було проаналізовано результати за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я», що відображені у вигляді рис. 2.2.

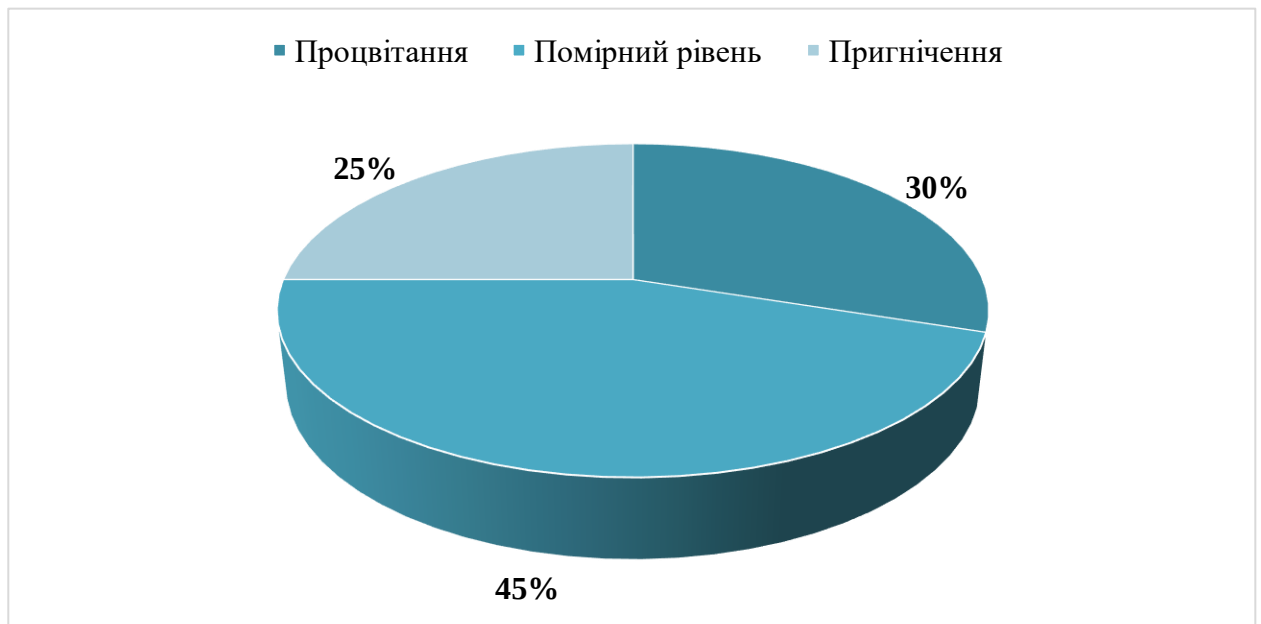


Рис. 2.2. Результати рівня стабільності психічного здоров'я респондентів

Рівень «процвітання» вказує на високий рівень психічного здоров'я, коли людина переживає часті позитивні емоції, відчуває сенс і задоволення

від життя, а також демонструє високий рівень особистісного зростання та соціальної інтеграції. У дослідженні 30% учасників досягли цього рівня, що свідчить про те, що третина вибірки перебуває в оптимальному психологічному стані. Такі учасники, ймовірно, мають добре розвинені ресурси для подолання стресу, підтримують позитивні соціальні зв'язки та відчують внутрішню гармонію. Такий показник є відносно позитивним, оскільки наявність значної частки осіб із високим рівнем психічного здоров'я вказує на певну стійкість вибірки до психологічних викликів. Однак, враховуючи різноманітність соціального складу вибірки (зокрема, присутність ВПО та безробітних), 30% процвітання може вважатися помірним показником, що відображає вплив зовнішніх стресогенних факторів на частину учасників.

Найбільша частка учасників – 45% – продемонструвала помірний рівень психічного здоров'я, що характеризується середнім ступенем благополуччя, коли людина переживає як позитивні, так і негативні емоційні стани, має певні труднощі в особистісному розвитку чи соціальній інтеграції, але загалом зберігає психологічну стабільність. Учасники з помірним рівнем психічного здоров'я можуть періодично відчувати тривогу, невпевненість чи незадоволеність, але ці стани не є домінуючими та не перешкоджають їхньому повсякденному функціонуванню. Такий високий відсоток (45%) вказує на те, що більшість учасників вибірки перебувають у стані відносної рівноваги, але можуть бути вразливими до додаткових стресових факторів. Даний результат є типовим для гетерогенної вибірки, яка включає людей із різними соціальними та економічними умовами, оскільки помірний рівень відображає адаптацію до мінливого середовища, але без вираженого оптимізму чи стабільності, характерних для «процвітання».

Рівень «пригнічення» вказує на низький рівень психічного здоров'я, коли людина частіше відчуває негативні емоції, має низьке відчуття сенсу життя, труднощі в особистих досягненнях чи соціальній взаємодії. У дослідженні 25% учасників потрапили до цієї категорії, що є значною

часткою, яка потребує уваги. Такий показник може свідчити про наявність у частини вибірки психологічних проблем, таких як депресивні стани, підвищена тривожність чи відчуття ізоляції. Особливо це може стосуватися ВПО чи безробітних, які стикаються з додатковими викликами, такими як нестабільність життєвих умов, втрата соціальних зв'язків чи економічні труднощі. Пригнічення в 25% учасників вказує на необхідність психологічної підтримки для цієї групи, оскільки низький рівень психічного здоров'я може ускладнювати адаптацію до стресових ситуацій і впливати на загальну якість життя.

Розподіл учасників за рівнями психічного здоров'я – 30% на рівні «процвітання», 45% на «помірному рівні» та 25% на рівні «пригнічення» – відображає неоднорідність психологічного стану вибірки. Найбільша частка учасників (45%) перебуває в стані помірного благополуччя, що є типовим для популяції, яка стикається з різними життєвими обставинами, але зберігає певний рівень адаптації. Позитивним аспектом є те, що 30% учасників досягли рівня «процвітання», що вказує на наявність у вибірці осіб із високою психологічною стійкістю та ресурсами для подолання труднощів. Однак 25% учасників із рівнем «пригнічення» є тривожним сигналом, оскільки ця група може бути особливо вразливою до стресу та потребувати психологічної підтримки чи інтервенцій.

Враховуючи склад вибірки (студенти, працевлаштовані, безробітні, ВПО та місцеві жителі), результати відображають вплив соціально-економічних факторів на психічне здоров'я. Наприклад, ВПО можуть відчувати додатковий стрес через втрату домівки чи соціальних зв'язків, що може сприяти вищому рівню пригнічення. Безробітні учасники також можуть демонструвати нижчий рівень психічного здоров'я через фінансову нестабільність. Водночас студенти та працевлаштовані особи можуть частіше потрапляти до категорії «процвітання» чи «помірного рівня» завдяки більшій соціальній залученості чи стабільності. Гендерний розподіл (50% жінок і 50% чоловіків) дозволяє припустити, що результати є збалансованими з точки

зору статі, хоча подальший аналіз міг би виявити відмінності в психічному здоров'ї між чоловіками та жінками.

Результати за опитувальником «Стабільність психічного здоров'я» свідчать про те, що більшість учасників вибірки (45%) перебувають у стані помірного психічного благополуччя, що відображає їхню здатність адаптуватися до життєвих викликів, але також вказує на потенційну вразливість до додаткових стресів. Частка учасників із високим рівнем психічного здоров'я (30%) є позитивним показником, який демонструє наявність психологічно стійких осіб у вибірці. Однак 25% учасників із рівнем «пригнічення» вказують на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки для цієї групи, особливо для тих, хто стикається з додатковими соціальними чи економічними труднощами.

Наступним кроком було аналізування результатів за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях, що представлені у вигляді рис. 2.3.



Рис. 2.3. Результати домінуючих типів копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Орієнтація на вирішення завдання є найвираженішою копінг-стратегією у вибірці зі значенням 36,15, що характеризується активним підходом до подолання стресу, коли людина використовує власні когнітивні

та поведінкові ресурси для аналізу ситуації, пошуку рішень і реалізації конкретних дій для розв'язання проблеми. Високий показник цієї стратегії свідчить про те, що значна частина учасників вибірки схильна до раціонального та цілеспрямованого підходу до стресових ситуацій, що є позитивним аспектом, оскільки орієнтація на вирішення завдання вважається адаптивною стратегією, яка сприяє ефективному подоланню труднощів і зниженню психологічного напруження. Високе значення може бути пов'язане з присутністю у вибірці студентів і працевлаштованих осіб, які, ймовірно, мають розвинені навички планування та вирішення проблем, необхідні в навчанні чи професійній діяльності. Однак високий рівень цієї стратегії також може вказувати на підвищену відповідальність чи тиск, який учасники відчувають у стресових ситуаціях.

Соціальне відволікання є найменш вираженою копінг-стратегією у вибірці зі значенням 13,75, що передбачає звернення за допомогою чи підтримкою до соціального оточення – сім'ї, друзів чи колег – для подолання стресу. Низький показник свідчить про те, що учасники рідко покладаються на соціальну підтримку як основний спосіб справляння зі стресом. Це може бути пов'язане з особливостями вибірки, зокрема з присутністю ВПО, які могли втратити частину соціальних зв'язків через переміщення, або з індивідуальними особливостями учасників, які надають перевагу самотійному вирішенню проблем. Низький рівень соціального відволікання може вказувати на певну ізоляцію чи обмеженість соціальних ресурсів у частини учасників, що може знижувати їхню здатність ефективно справлятися зі стресом у довгостроковій перспективі. Такий результат потребує додаткової уваги, оскільки соціальна підтримка є важливим фактором психологічного благополуччя.

Спрямованість на емоції, зі значенням 34,83, є другою за вираженістю стратегією у вибірці, що характеризується зосередженням на емоційних реакціях, пов'язаних зі стресовою ситуацією, таких як тривога, смуток чи роздратування. Учасники, які використовують цю стратегію, часто

фокусуються на своїх переживаннях, що може включати саморефлексію, вираження емоцій чи спроби зменшити емоційне напруження. Високий показник цієї стратегії свідчить про те, що значна частина учасників схильна до емоційної обробки стресу, що може бути як адаптивним, так і неадаптивним залежно від контексту. Наприклад, поміrne зосередження на емоціях може допомогти усвідомити власні почуття та знайти способи їх регуляції, але надмірна фіксація на негативних емоціях може посилювати стрес і перешкоджати вирішенню проблеми. Високий рівень спрямованості на емоції може бути пов'язаний із соціальними чи економічними труднощами, з якими стикаються ВПО чи безробітні, що спричиняють підвищену тривожність чи емоційну нестабільність.

Уникнення, зі значенням 34,6, є ще однією вираженою стратегією, близькою за рівнем до спрямованості на емоції, що передбачає спроби уникнути контакту зі стресовою ситуацією чи придушення думок про неї, щоб зменшити психологічний дискомфорт. Високий показник уникнення вказує на те, що учасники часто уникають прямого розв'язання проблем, що може бути пов'язане з високим рівнем стресу чи відчуттям безпорадності в певних ситуаціях. Наприклад, ВПО чи безробітні можуть вдаватися до уникнення через складність вирішення таких проблем, як втрата домівки чи роботи. Хоча уникнення може тимчасово знижувати рівень стресу, у довгостроковій перспективі ця стратегія є менш ефективною, оскільки не сприяє вирішенню проблеми. Високий рівень уникнення у вибірці може свідчити про потребу в розвитку більш активних копінг-стратегій, таких як орієнтація на вирішення завдання.

Відволікання, зі значенням 19,42, є другою за низьким рівнем вираженості стратегією у вибірці, що передбачає переключення уваги на інші види діяльності, які дозволяють тимчасово забути про стресову ситуацію, наприклад, заняття хобі, перегляд фільмів чи фізична активність. Помірний рівень відволікання може бути адаптивним, оскільки дозволяє учасникам тимчасово знизити емоційне напруження, але низький показник у порівнянні

з іншими стратегіями свідчить про те, що учасники рідше використовують цю стратегію як основний спосіб подолання стресу, що може бути пов'язане з обмеженими ресурсами для відволікання (наприклад, браком часу чи можливостей у безробітних чи ВПО) або з перевагою інших стратегій, таких як орієнтація на вирішення завдання чи спрямованість на емоції.

Розподіл середньогрупових значень за методикою дослідження копінг-поведінки показує, що найвираженішою стратегією у вибірці є орієнтація на вирішення завдання (36,15), що свідчить про переважання активного та раціонального підходу до подолання стресу, що є позитивним показником, оскільки ця стратегія сприяє ефективній адаптації та зниженню впливу стресових факторів. Однак високі значення спрямованості на емоції (34,83) та уникнення (34,6) вказують на значну частку учасників, які схильні до менш адаптивних стратегій, що можуть посилювати емоційне напруження чи гальмувати вирішення проблем. Низький рівень соціального відволікання (13,75) є тривожним сигналом, оскільки обмежене звернення до соціальної підтримки може знижувати психологічну стійкість учасників, особливо в умовах хронічного стресу. Відволікання (19,42) також використовується рідше, що може відображати обмеженість ресурсів чи низьку схильність учасників до використання альтернативних способів зняття стресу.

Результати за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях свідчать про переважання адаптивної стратегії орієнтації на вирішення завдання (36,15), що вказує на здатність більшості учасників активно справлятися зі стресом. Однак високі показники спрямованості на емоції (34,83) та уникнення (34,6) вказують на наявність менш ефективних стратегій, які можуть ускладнювати адаптацію в довгостроковій перспективі. Низький рівень соціального відволікання (13,75) є тривожним показником, який може свідчити про обмеженість соціальних ресурсів у вибірці, що потребує уваги в контексті психологічної підтримки. Помірний рівень відволікання (19,42) вказує на те, що ця стратегія використовується обмежено, можливо, через брак можливостей чи перевагу інших підходів.

Далі нами було проінтерпретовано результати за сетодика визначення стресостійкості, що відображені у вигляді рис. 2.4.

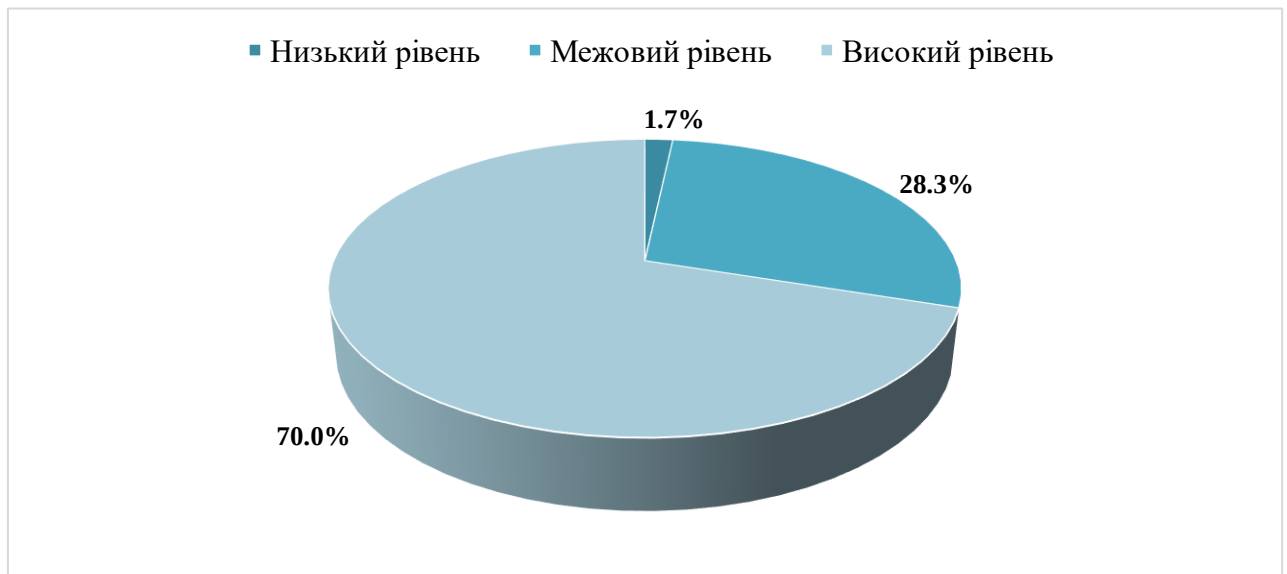


Рис. 2.4. Результати рівня стресостійкості респондентів

Найбільша частка учасників – 70% – продемонструвала високий рівень стресостійкості, що відповідає діапазону 50-199 балів за шкалою Холмса-Раге. Даний результат вказує на те, що переважна більшість учасників вибірки має значні психологічні ресурси для ефективного справляння зі стресом. Високий рівень стресостійкості характеризується здатністю зберігати емоційну та поведінкову стабільність навіть у складних життєвих обставинах, а також ефективно адаптуватися до змін. Учасники з високим рівнем стресостійкості, ймовірно, менш схильні до негативних наслідків стресу, таких як тривожність, депресія чи соматичні розлади. Такий високий показник є позитивним і може бути пов'язаний із присутністю у вибірці студентів і працевлаштованих осіб, які, можливо, мають більш стабільні соціальні та економічні умови, а також розвинені навички саморегуляції. Крім того, високий рівень стресостійкості може вказувати на ефективне використання адаптивних копінг-стратегій, таких як орієнтація на вирішення завдання, що була найвираженішою в результатах попередньої методики (36,15).

Межовий рівень стресостійкості, який відповідає діапазону 200-299 балів, був виявлений у 28,3% учасників, що вказує на помірну здатність справлятися зі стресом, коли людина може зберігати психологічну стабільність у більшості ситуацій, але є вразливою до накопичення стресових подій. Учасники з межовим рівнем стресостійкості можуть відчувати труднощі в адаптації, якщо стресогенність подій зростає або якщо вони стикаються з кількома стресовими ситуаціями одночасно. Такий показник є досить значним і може відображати гетерогенність вибірки, зокрема наявність ВПО та безробітних, які стикаються з додатковими викликами, такими як втрата соціальних зв'язків, економічна нестабільність чи невизначеність майбутнього. Межовий рівень стресостійкості свідчить про те, що ці учасники потребують уваги, оскільки вони перебувають у зоні ризику переходу до низького рівня стресостійкості за умови посилення стресових факторів.

Низький рівень стресостійкості, що відповідає 300 і більше балам, був виявлений лише у 1,7% учасників, що є дуже низьким показником. Такий рівень вказує на високу вразливість до стресу, коли людина має обмежені психологічні ресурси для подолання життєвих труднощів, що може проявлятися у підвищеній тривожності, депресивних станах чи психосоматичних розладах. Низька частка учасників із цим рівнем є позитивним результатом, оскільки свідчить про те, що лише невелика кількість осіб у вибірці перебуває у критичному стані з точки зору психологічної стійкості. Такі учасники, ймовірно, стикаються з інтенсивними чи численними стресовими подіями, які перевищують їхні адаптаційні можливості. Наприклад, це можуть бути ВПО, які зазнали значних втрат, або безробітні, які відчувають сильний фінансовий чи соціальний тиск. Такий низький відсоток дозволяє припустити, що більшість учасників вибірки має достатні ресурси для протистояння стресу, але для цієї невеликої групи необхідна цілеспрямована психологічна підтримка.

Розподіл учасників за рівнями стресостійкості – 70% із високим рівнем, 28,3% із межовим і лише 1,7% із низьким – свідчить про загалом високу здатність вибірки опиратися стресовим факторам. Переважання високого рівня стресостійкості (70%) є позитивним показником, який вказує на міцні психологічні ресурси більшості учасників, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до життєвих викликів. Цей результат корелює з високим рівнем орієнтації на вирішення завдання (36,15), виявленим у попередній методиці, що підкреслює адаптивний характер стратегій подолання стресу в цій вибірці. Межовий рівень (28,3%) вказує на наявність значної частки учасників, які перебувають у зоні ризику, особливо в умовах накопичення стресових подій. Низький рівень стресостійкості (1,7%) є рідкісним, що є сприятливим результатом, але вимагає уваги до цієї невеликої групи, яка може потребувати психологічної інтервенції.

Враховуючи склад вибірки, високий рівень стресостійкості може бути пов'язаний із відносною стабільністю, яку мають студенти та працевлаштовані учасники, які, ймовірно, мають доступ до соціальних і економічних ресурсів. Межовий рівень стресостійкості, ймовірно, частіше спостерігається серед ВПО та безробітних, які стикаються з додатковими стресогенними факторами, такими як втрата домівки, роботи чи соціальних зв'язків. Низький рівень стресостійкості у 1,7% учасників може стосуватися осіб, які зазнали особливо інтенсивних чи численних стресових подій, що перевищують їхні адаптаційні можливості. Гендерна рівність у вибірці (50% жінок і 50% чоловіків) дозволяє припустити, що результати є збалансованими з точки зору статі, хоча подальший аналіз міг би виявити гендерні відмінності у стресостійкості.

Результати за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації демонструють, що більшість учасників вибірки (70%) мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресом і адаптуватися до життєвих обставин. Межовий рівень (28,3%) вказує на групу учасників, які є вразливими до накопичення

стресових подій і можуть потребувати підтримки для зміцнення їхніх психологічних ресурсів. Низький рівень стресостійкості (1,70%) є рідкісним, але підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги для цієї невеликої групи.

Наступним кроком було здійснення нами кореляційного аналізу досліджуваних параметрів за допомогою коефіцієнту Пірсона (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати кореляційного аналізу

	Соціальне відволікання	Спрямованість на емоції	Відволікання	Стресостійкість
Проекція	-0,369**			
Компенсація	0,290*			
Реактивне утворення		-0,396**		
Стабільність псих.зд.			0,323*	0,279*
Регресія				0,308*
Відволікання				0,343**

* $p < .05$, ** $p < .01$

1. Соціальне відволікання і Проекція (-0,369, $p < .01$):**

Коефіцієнт Пірсона -0,369 вказує на помірний негативний зв'язок між соціальним відволіканням (копінг-стратегія, що передбачає звернення за підтримкою до соціального оточення) та проекцією (механізм психологічного захисту, при якому людина приписує власні небажані почуття чи думки іншим). Негативний зв'язок із високим рівнем статистичної значущості ($p < .01$) свідчить про те, що учасники, які частіше використовують соціальне відволікання, менш схильні до проекції, що може пояснюватися тим, що звернення до соціальної підтримки сприяє відкритому вираженню емоцій і знижує потребу приписувати власні проблеми чи негативні почуття іншим. Наприклад, учасники, які активно взаємодіють із сім'єю чи друзями для подолання стресу, можуть краще усвідомлювати власні емоції, що зменшує використання проекції як захисного механізму. Низький середній показник соціального відволікання (13,75) у вибірці,

виявлений раніше, може частково пояснювати відносно високий рівень проєкції (6,28), оскільки обмеженість соціальної підтримки може сприяти використанню менш адаптивних механізмів захисту.

2. Соціальне відволікання і Компенсація (0,290*, $p < .05$):

Коефіцієнт Пірсона 0,290 вказує на слабкий позитивний зв'язок між соціальним відволіканням і компенсацією (механізм психологічного захисту, що передбачає компенсацію власних недоліків через розвиток інших якостей чи досягнення). Рівень статистичної значущості ($p < .05$) підтверджує, що цей зв'язок є достовірним, хоча й не дуже сильним. Позитивний зв'язок свідчить про те, що учасники, які частіше звертаються за соціальною підтримкою, також схильні використовувати компенсацію як спосіб подолання психологічного дискомфорту. Наприклад, людина, яка отримує підтримку від оточення, може відчувати більше впевненості для розвитку своїх сильних сторін, щоб компенсувати слабкості. Такий зв'язок є логічним, оскільки соціальна підтримка може створювати сприятливі умови для самореалізації та підвищення самооцінки, що сприяє компенсаторним механізмам. Однак низький рівень соціального відволікання у вибірці (13,75) може обмежувати прояв цього зв'язку.

3. Спрямованість на емоції і Реактивне утворення (-0,396**, $p < .01$):

Коефіцієнт Пірсона -0,396 вказує на помірний негативний зв'язок між спрямованістю на емоції (копінг-стратегія, що передбачає фокус на емоційних реакціях у стресових ситуаціях) і реактивним утворенням (механізм психологічного захисту, при якому людина замінює неприйнятні імпульси протилежною поведінкою). Високий рівень статистичної значущості ($p < .01$) підтверджує надійність цього зв'язку. Негативний зв'язок свідчить про те, що учасники, які частіше зосереджуються на своїх емоціях у стресових ситуаціях, менш схильні до використання реактивного утворення, що може пояснюватися тим, що спрямованість на емоції передбачає відкрите переживання та вираження почуттів, тоді як реактивне утворення пов'язане з придушенням справжніх емоцій і заміною їх

протилежними. Наприклад, людина, яка зосереджується на своїх негативних емоціях, може бути менш схильною приховувати їх за надмірною доброзичливістю чи іншими протилежними формами поведінки. Високий рівень спрямованості на емоції (34,83) у вибірці корелює з помірно високим рівнем реактивного утворення (6,25), що може вказувати на різноманітність стратегій у різних учасників.

4. Відволікання і Стабільність психічного здоров'я (0,323*, $p < .05$):

Коефіцієнт Пірсона 0,323 вказує на слабкий позитивний зв'язок між відволіканням (копінг-стратегія, що передбачає переключення уваги на інші види діяльності для зниження стресу) і стабільністю психічного здоров'я (рівень психічного благополуччя за методикою К. Кіза). Рівень статистичної значущості ($p < .05$) підтверджує достовірність цього зв'язку. Позитивний зв'язок свідчить про те, що учасники, які частіше використовують відволікання, мають вищий рівень психічного здоров'я, що може пояснюватися тим, що відволікання, наприклад, заняття хобі чи фізична активність, дозволяє тимчасово знизити емоційне напруження та сприяє відновленню психологічних ресурсів. Хоча середній рівень відволікання у вибірці є відносно низьким (19,42), такий зв'язок підкреслює позитивну роль цієї стратегії для психічного благополуччя. Учасники, які використовують відволікання, можуть частіше потрапляти до категорії «процвітання» (30%) або «помірного рівня» (45%) психічного здоров'я.

5. Стресостійкість і Стабільність психічного здоров'я (0,279*, $p < .05$):

Коефіцієнт Пірсона 0,279 вказує на слабкий позитивний зв'язок між стресостійкістю (здатність опиратися стресу за методикою Холмса-Раге) і стабільністю психічного здоров'я. Рівень статистичної значущості ($p < .05$) підтверджує достовірність цього зв'язку. Позитивний зв'язок свідчить про те, що учасники з вищим рівнем стресостійкості частіше демонструють вищий рівень психічного здоров'я, що є логічним, оскільки здатність ефективно справлятися зі стресом сприяє підтримці емоційного, психологічного та соціального благополуччя. Високий відсоток учасників із високим рівнем

стресостійкості (70%) корелює з наявністю 30% учасників на рівні «процвітання» психічного здоров'я, що підтверджує цей зв'язок. Однак слабка сила зв'язку може вказувати на те, що інші фактори, крім стресостійкості, також впливають на психічне здоров'я.

6. Стресостійкість і Регресія (0,308*, $p < .05$):

Коефіцієнт Пірсона 0,308 вказує на слабкий позитивний зв'язок між стресостійкістю та регресією (механізм психологічного захисту, що передбачає повернення до менш зрілих форм поведінки у стресових ситуаціях). Рівень статистичної значущості ($p < .05$) підтверджує достовірність цього зв'язку. Позитивний зв'язок є дещо несподіваним, оскільки регресія (8,55 – найвищий показник серед механізмів захисту) вважається менш адаптивним механізмом, тоді як стресостійкість асоціюється з ефективною адаптацією. Даний зв'язок може пояснюватися тим, що в певних ситуаціях регресія дозволяє учасникам тимчасово знизити психологічне напруження, що сприяє збереженню стресостійкості.

7. Стресостійкість і Відволікання (0,343**, $p < .01$):

Коефіцієнт Пірсона 0,343 вказує на помірний позитивний зв'язок між стресостійкістю та відволіканням. Високий рівень статистичної значущості ($p < .01$) підтверджує надійність цього зв'язку. Позитивний зв'язок свідчить про те, що учасники, які частіше використовують відволікання як копінг-стратегію, мають вищий рівень стресостійкості, що може пояснюватися тим, що відволікання дозволяє тимчасово знизити вплив стресових подій, даючи учасникам можливість відновити психологічні ресурси перед активним вирішенням проблем. Наприклад, заняття хобі чи фізична активність можуть допомогти учасникам із високим рівнем стресостійкості (70%) підтримувати емоційну стабільність. Помірний рівень відволікання (19,42) у вибірці підкреслює, що ця стратегія використовується не дуже часто, але її застосування позитивно впливає на здатність опиратися стресу.

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона виявив значущі зв'язки між копінг-стратегіями, механізмами психологічного захисту,

стресостійкістю та психічним здоров'ям. Позитивні зв'язки між відволіканням, стресостійкістю та психічним здоров'ям підкреслюють важливість цієї копінг-стратегії для психологічного благополуччя. Негативні зв'язки між соціальним відволіканням і проекцією, а також між спрямованістю на емоції та реактивним утворенням, вказують на те, що відкриті стратегії подолання стресу знижують потребу в захисних механізмах, пов'язаних із перекрученням реальності. Позитивний зв'язок між стресостійкістю та регресією є несподіваним і потребує подальшого дослідження.

Отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на посилення адаптивних копінг-стратегій (зокрема соціального відволікання) та зниження залежності від менш адаптивних механізмів, таких як регресія чи проекція, особливо для учасників із низькою стресостійкістю чи пригніченим психічним здоров'ям.

Висновки другого розділу

Проведене дослідження дозволило отримати цілісне уявлення про психологічні особливості вибірки, що складалася з різноманітних соціальних груп, включаючи студентів, працевлаштованих, безробітних та внутрішньо переміщених осіб. Аналіз механізмів психологічного захисту виявив переважання регресії як основного способу реагування на стрес, що може вказувати на певну вразливість учасників до психологічних навантажень та схильність до менш зрілих форм адаптації. Інші захисні механізми, такі як проекція та реактивне утворення, також проявляються помітно, тоді як витіснення, заміщення, заперечення та компенсація використовуються помірно, що свідчить про відносно збалансовану захисну структуру.

Оцінка психічного здоров'я показала, що більшість учасників перебувають у стані помірного благополуччя, що відображає їхню здатність зберігати психологічну стабільність у складних умовах. Значна частка осіб демонструє високий рівень психічного здоров'я, що є позитивним

показником, однак наявність групи з пригніченим станом підкреслює потребу в психологічній підтримці для цієї категорії.

Стосовно копінг-стратегій, учасники найчастіше використовують орієнтацію на вирішення завдання, що є адаптивним підходом до подолання стресу. Водночас спрямованість на емоції та уникнення також мають значне поширення, що може вказувати на труднощі в ефективному розв'язанні проблем у частини вибірки. Низький рівень звернення до соціальної підтримки свідчить про обмеженість соціальних ресурсів, що може ускладнювати адаптацію, особливо для внутрішньо переміщених осіб.

Аналіз стресостійкості показав, що більшість учасників мають високий рівень здатності опиратися стресу, що корелює з їхньою психологічною стійкістю. Проте значна частка осіб перебуває на межевому рівні, що вказує на потенційну вразливість до накопичення стресових подій. Лише невелика кількість учасників виявилася вкрай вразливою до стресу, що потребує особливої уваги.

Кореляційний аналіз виявив взаємозв'язки між досліджуваними параметрами, зокрема позитивний вплив відволікання та стресостійкості на психічне здоров'я, а також зв'язок між соціальною підтримкою та адаптивними механізмами захисту. Негативні кореляції між певними копінг-стратегіями та захисними механізмами підкреслюють, що відкриті способи подолання стресу знижують потребу в перекручуванні реальності.

Отже, отримані результати дослідження вказують на необхідність посилення адаптивних копінг-стратегій, зокрема соціальної підтримки, та розробки програм психологічної допомоги для учасників із низьким рівнем психічного здоров'я та стресостійкості, що сприятиме підвищенню їхньої психологічної стійкості та якості життя.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ОСІБ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

3.1. Методи корекції та розвитку адаптивних механізмів психологічного захисту

Психологічні механізми захисту відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я та адаптації людини до стресових ситуацій. Вони допомагають справлятися з тривогою, внутрішніми конфліктами та зовнішніми викликами, однак не всі механізми є однаково адаптивними. Деякі, такі як регресія чи проекція, можуть бути менш ефективними в довгостроковій перспективі, сприяючи уникненню проблем або перекручуванню реальності. У той же час механізми, такі як компенсація чи інтелектуалізація, можуть сприяти конструктивному вирішенню труднощів.

Корекція та розвиток адаптивних механізмів психологічного захисту є важливим завданням психологічної практики, особливо для осіб, які стикаються з хронічним стресом чи складними життєвими обставинами, як-от внутрішньо переміщені особи (ВПО), безробітні чи студенти. На основі результатів емпіричного дослідження, яке виявило переважання регресії, помірне використання проекції та реактивного утворення, а також низький рівень соціальної підтримки, нижче розглядаються методи корекції та розвитку адаптивних механізмів психологічного захисту, спрямовані на підвищення психологічної стійкості та благополуччя [6].

Механізми психологічного захисту є частиною психоеволюційної теорії, яка розглядає їх як автоматичні реакції на стресові ситуації, спрямовані на зниження тривоги. Адаптивність механізмів залежить від їхньої здатності сприяти ефективній адаптації без шкоди для психічного здоров'я чи соціальних зв'язків. Корекція механізмів психологічного захисту передбачає зменшення залежності від менш адаптивних механізмів і

розвиток тих, що сприяють психологічному зростанню, самореалізації та соціальній інтеграції [3; 5].

Методи корекції базуються на принципах психологічної інтервенції, які включають підвищення самосвідомості, розвиток емоційної регуляції, формування адаптивних копінг-стратегій та зміцнення соціальних ресурсів. Такі методи можуть застосовуватися як у індивідуальній, так і в груповій формах, з урахуванням специфіки вибірки, зокрема її соціального складу та психологічних особливостей [2].

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із найефективніших методів для корекції менш адаптивних механізмів психологічного захисту, таких як регресія, проекція чи заперечення. КПТ спрямована на зміну дисфункціональних думок і поведінки, які лежать в основі цих механізмів. Наприклад, учасники, які часто вдаються до регресії (повернення до дитячих форм поведінки у стресових ситуаціях), можуть навчитися розпізнавати тригери такої поведінки та замінювати їх більш зрілими стратегіями, такими як аналіз ситуації чи пошук рішень. У межах КПТ застосовуються такі техніки [18]:

- Когнітивна реструктуризація, яка допомагає учасникам ідентифікувати ірраціональні переконання, які сприяють використанню проекції (наприклад, приписування власних негативних почуттів іншим).
- Техніки релаксації, такі як глибоке дихання чи прогресивна м'язова релаксація, допомагають знизити рівень тривоги, що зменшує потребу в захисних механізмах, таких як заперечення чи витіснення.

КПТ є особливо ефективною для учасників із низьким рівнем стресостійкості чи пригніченим психічним здоров'ям, оскільки вона допомагає розвинути адаптивні механізми, такі як компенсація (спрямована на розвиток сильних сторін) чи інтелектуалізація (раціональний аналіз ситуації) [21].

Групова психотерапія є ефективним методом для розвитку адаптивних механізмів психологічного захисту, особливо для учасників із низьким рівнем соціального відволікання, як це було виявлено в дослідженні. Групові заняття створюють безпечне середовище, де учасники можуть ділитися досвідом, отримувати підтримку та вчитися конструктивним способам взаємодії. Основні підходи включають [19]:

- Тренінги соціальної підтримки, де учасники вчаться звертатися за допомогою до оточення, що знижує залежність від проекції чи реактивного утворення.
- Рольові ігри дозволяють учасникам відпрацьовувати адаптивні способи реагування на стрес, такі як відкрите вираження емоцій замість придушення чи проекції.
- Психоедукація, яка інформує учасників про механізми психологічного захисту та їхній вплив на психічне здоров'я.

На нашу думку, групова робота є особливо корисною для ВПО та безробітних, які можуть відчувати ізоляцію, оскільки вона сприяє відновленню соціальних зв'язків і підвищенню психічного благополуччя.

Арт-терапія є ефективним методом для корекції механізмів, пов'язаних із придушенням емоцій, таких як витіснення чи реактивне утворення. Такий підхід дозволяє учасникам виражати свої почуття через творчість, що знижує потребу в менш адаптивних захисних механізмах [32].

Арт-терапія є особливо корисною для учасників із пригніченим психічним здоров'ям, оскільки вона створює безпечний простір для вираження емоцій і сприяє психологічному відновленню [32].

Індивідуальне психологічне консультування є важливим інструментом для корекції механізмів психологічного захисту, особливо для учасників із низьким рівнем стресостійкості чи високим рівнем регресії.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що учасники вибірки мають високий рівень регресії, помірне використання проекції та реактивного утворення, а також низький рівень соціального відволікання, що

вказує на необхідність акценту на методах, які сприяють розвитку соціальних зв'язків і зниженню залежності від менш адаптивних механізмів.

3.2. Практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та постраждалих осіб

На основі результатів емпіричного дослідження, яке виявило особливості механізмів психологічного захисту, рівня психічного здоров'я, копінг-стратегій та стресостійкості у вибірці, що включала різноманітні соціальні групи, розроблено практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та постраждалих осіб, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО), безробітних, студентів і працевлаштованих.

Дослідження показало переважання регресії як механізму психологічного захисту, помірне використання проєкції та реактивного утворення, обмежене звернення до соціальної підтримки, а також значну частку учасників із помірним рівнем психічного здоров'я та високим рівнем стресостійкості. Вказані рекомендації спрямовані на підвищення психологічної стійкості, розвиток адаптивних стратегій подолання стресу та підтримку психічного благополуччя.

Для психологів робота з постраждалими особами потребує індивідуалізованого підходу, який враховує їхні психологічні особливості та соціальний контекст. Важливо проводити первинну оцінку психічного стану клієнтів, звертаючи увагу на домінуючі механізми психологічного захисту. Психологи можуть використовувати когнітивно-поведінкові техніки для підвищення самосвідомості клієнтів, допомагаючи їм розпізнавати тригери такої поведінки та замінювати її більш зрілими стратегіями, такими як аналіз ситуації чи пошук конструктивних рішень. Індивідуальні консультації є особливо ефективними для осіб із низьким рівнем психічного здоров'я, оскільки вони дозволяють працювати з їхніми унікальними переживаннями, зокрема з почуттям втрати чи ізоляції, які часто характерні для ВПО чи безробітних. Використання технік релаксації, таких як глибоке дихання чи

візуалізація, може допомогти знизити тривогу, що зменшує потребу в менш адаптивних механізмах, таких як заперечення чи витіснення [26].

Групова робота є цінним інструментом для зміцнення соціальних зв'язків, що є особливо важливим з огляду на низький рівень звернення до соціальної підтримки у вибірці. Психологи можуть організовувати групові сесії, де учасники діляться своїм досвідом і вчаться конструктивним способам взаємодії. Такі заняття сприяють відновленню довіри до оточення, що є критичним для ВПО, які могли втратити соціальні зв'язки через переміщення. Психоедукація в групах допомагає учасникам зрозуміти, як їхні захисні механізми впливають на поведінку та емоційний стан, мотивуючи їх до розвитку більш адаптивних стратегій, таких як компенсація через самореалізацію. Рольові ігри дозволяють відпрацьовувати навички відкритої комунікації, що зменшує залежність від проекції чи реактивного утворення. Такі групові формати є ефективними для всіх учасників, але особливо для тих, хто відчуває ізоляцію, оскільки вони створюють можливості для побудови нових соціальних зв'язків [29].

Соціальним працівникам рекомендується зосереджуватися на створенні умов для соціальної інтеграції постраждалих осіб, особливо ВПО та безробітних. Організація спільнот, таких як клуби за інтересами чи волонтерські ініціативи, може сприяти відновленню соціальних мереж, що є важливим для зниження ізоляції та підвищення психічного благополуччя. Соціальні працівники можуть співпрацювати з психологами для проведення тренінгів із розвитку соціальних навичок, які допомагають учасникам навчитися звертатися за підтримкою до оточення [30].

Важливо додатково надавати інформацію про доступні ресурси, такі як центри психологічної допомоги чи програми підтримки, щоб учасники могли отримати необхідну допомогу. Соціальні працівники можуть сприяти створенню програм менторства, де більш адаптовані учасники, наприклад студенти чи працевлаштовані, підтримують тих, хто має труднощі, зокрема ВПО, що сприяє розвитку компенсації через спільну діяльність [38].

Для постраждалих осіб, зокрема ВПО та безробітних, важливо розвивати самосвідомість і навички саморегуляції. Практики усвідомленості, такі як медитація чи ведення щоденника емоцій, можуть допомогти розпізнавати власні емоційні реакції та зменшувати використання регресії чи уникнення. Участь у групах підтримки чи громадських заходах сприяє відновленню соціальних зв'язків і зниженню почуття ізоляції. Постраждалим особам рекомендується брати участь у творчих заняттях, таких як малювання чи музика, які дозволяють виражати емоції безпечним способом, що зменшує потребу в витісненні чи запереченні. Розвиток навичок вирішення проблем через самоосвіту чи консультації з психологами може допомогти замінити менш адаптивні механізми на більш конструктивні, такі як компенсація чи інтелектуалізація [17].

Отже, розроблені рекомендації, орієнтовані на інтеграцію індивідуальних і групових підходів, дозволяють психологам і соціальним працівникам ефективно підтримувати постраждалих осіб, сприяючи розвитку адаптивних механізмів психологічного захисту. Для учасників із різноманітними соціальними викликами, такими як переміщення чи безробіття, ці стратегії допомагають відновити психологічну стійкість і покращити якість життя через зміцнення соціальних зв'язків, емоційну регуляцію та конструктивне подолання стресу.

Висновки третього розділу

Проведений аналіз методів корекції та практичних рекомендацій для підтримки осіб у кризових ситуаціях підкреслює важливість розвитку адаптивних механізмів психологічного захисту для підвищення стійкості до стресу та психічного благополуччя. Застосування когнітивно-поведінкової терапії, групової психотерапії, арт-терапії та тренінгів емоційної регуляції сприяє зниженню залежності від менш адаптивних механізмів, таких як регресія чи проекція, та розвитку конструктивних стратегій, зокрема компенсації та інтелектуалізації. Особлива увага приділяється зміцненню

соціальних зв'язків, що є критичним для осіб із обмеженими соціальними ресурсами, таких як внутрішньо переміщені особи чи безробітні.

Рекомендації для психологів і соціальних працівників акцентують на інтеграції індивідуальних і групових підходів, що дозволяють ефективно підтримувати постраждалих осіб. Для останніх наголошується на важливості самосвідомості, участі в громадських заходах і творчих заняттях для відновлення психологічної рівноваги. Комплексне застосування вказаних методів сприяє підвищенню адаптаційних можливостей і якості життя осіб у кризових ситуаціях.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження нами сформовано наступні висновки:

1. Аналіз поняття та класифікації механізмів психологічного захисту дозволив встановити, що вони є невід'ємною частиною психічного функціонування, спрямованого на зниження тривоги та збереження емоційної стабільності в умовах стресу. Механізми психологічного захисту, такі як витіснення, регресія, проєкція, компенсація та інші, класифікуються за рівнем їхньої адаптивності та впливом на психічне здоров'я. Деякі з них, як компенсація чи інтелектуалізація, сприяють конструктивному розв'язанню проблем, тоді як регресія чи заперечення можуть бути менш ефективними, оскільки часто призводять до уникнення реальності чи перекручення сприйняття.

2. Вивчення впливу кризових ситуацій на психіку показало, що стресові обставини, такі як втрата стабільності, соціальних зв'язків чи економічної безпеки, значно впливають на формування та активізацію механізмів психологічного захисту. Кризові ситуації, зокрема переміщення, безробіття чи інші травматичні події, підвищують рівень тривоги, що спонукає людину частіше вдаватися до захисних механізмів. Менш адаптивні механізми, такі як регресія чи уникнення, можуть переважати в умовах хронічного стресу, тоді як адаптивні механізми, як компенсація, сприяють кращій адаптації.

3. Емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту в кризових ситуаціях виявило, що учасники вибірки, яка включала різноманітні соціальні групи, демонструють переважання регресії як основного захисного механізму, що може вказувати на труднощі з ефективним подоланням стресу. Проєкція та реактивне утворення також проявляються помітно, тоді як інші механізми використовуються помірно, що свідчить про відносно збалансовану захисну структуру. Рівень психічного здоров'я варіює від високого до пригніченого, при цьому більшість учасників

перебувають у стані помірного благополуччя. Стосовно копінг-стратегій, переважає орієнтація на вирішення завдання, але значна частка учасників схильна до спрямованості на емоції та уникнення, що може ускладнювати адаптацію. Обмежене звернення до соціальної підтримки вказує на ізоляцію деяких учасників, а високий рівень стресостійкості у більшості свідчить про їхню здатність справлятися з викликами.

4. Методи корекції та розвитку адаптивних механізмів психологічного захисту включають когнітивно-поведінкову терапію, групову психотерапію, арт-терапію та тренінги емоційної регуляції. Такі підходи спрямовані на зниження залежності від менш адаптивних механізмів, таких як регресія, і розвиток більш зрілих стратегій, зокрема компенсації та інтелектуалізації. Групові заняття та психоедукація сприяють зміцненню соціальних зв'язків, що є особливо важливим для осіб із обмеженими соціальними ресурсами. Індивідуальні консультації дозволяють врахувати унікальні потреби учасників, допомагаючи їм осмислювати стресові ситуації та знаходити конструктивні способи їх подолання. Арт-терапія та практики усвідомленості створюють безпечний простір для вираження емоцій, що знижує потребу в придушенні чи перекручуванні реальності.

5. Практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та постраждалих осіб підкреслюють важливість інтеграції індивідуальних і групових підходів для підтримки психологічної стійкості. Психологам рекомендується зосереджуватися на підвищенні самосвідомості клієнтів і розвитку їхніх адаптивних стратегій через когнітивно-поведінкові техніки та групову роботу. Соціальним працівникам слід сприяти соціальній інтеграції через організацію спільнот і програм підтримки, що допомагають відновити соціальні зв'язки. Постраждалим особам варто розвивати навички емоційної регуляції, брати участь у творчих заняттях і громадських заходах для зміцнення психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : монографія. Львів : ЛьвДУВС. 2016. 276 с.
2. Арістов М. А., Шиліна А. А. Особливості надання першої психологічної допомоги в умовах воєнного часу. *Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму*. м. Харків, 15 квіт. 2022 р. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. С.17-19.
3. Асланян Т. С., Няч Т. А. Психологічний аналіз особливостей дитячих і батьківських захисних механізмів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. №2. 2021. С. 53-59.
4. Беляєва Н. Адаптаційна трансформація психологічного захисту здобувачів вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. №2. 2024. С. 74-85.
5. Вербицька Л. Ф., Скуловатова О. В. Психопрофілактика кризових станів юнацької молоді. *Молодий вчений*. 2018. №3 (2). С. 483-486.
6. Гірник А.М. Перша допомога та самопомога в кризових ситуаціях. Навчально-методичний матеріал. Київ, Видавництво КРЦПК, 2023. 84 с.
7. Гриньова М. В., М. М. Кононова. Копінг-стратегії та механізми психологічних захистів у структурі саморегуляції особистості. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : колективна монографія* / за наук. ред. Кононової М.М. Полтава : Астроя. 2024. С. 12-45.
8. Денисенко Є. В., Пенькова Н. Є, Медведєва О. В. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. *Габітус*. 2022. Випуск 42. С. 228-231.

9. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*, №39, 2018. С. 368- 379.
10. Заїка В. М. Профілактика впливу негативних наслідків кризових умов існування на психіку людини. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму* (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. С. 313.
11. 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.
12. Заїка В. М., Моргун В. Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 29-44. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.2.163149>
13. 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.
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
15. Карпенко Є. В. Епістеміологічні джерела дослідження механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. №36. 2012. С. 128-133.
16. Кашпур Ю., Роєнко І. Особливості взаємозв'язку захисних механізмів та адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова..* Випуск 22 (67). 2023. С. 38-47.
17. Коваленко В. С. Взаємозв'язок між механізмами психологічного захисту та рисами характеру молодих жінок. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник*

наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 26-28 жовтня 2023 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 243.

18. Козира П., Калька Н. Основні напрямки психокорекційної роботи з жертвами воєнних конфліктів. *Збірник тез I Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»* (до 35 роковин аварії на Чорнобильській АЕС). 2021. С. 38-39.

19. Мазоха І., Іваненко О. Як впливають кризові ситуації на психологічний стан особистості. *The IV International Scientific and Practical Conference «Modern directions of development of science and technology»*, January 30-February 01, Liverpool, Great Britain. 2023. С. 222-225.

20. Медведєв В. С., Шевченко О. М. Науковий аналіз українських джерел щодо феномена психологічного захисту. *Юридична психологія та педагогіка*, №2, 2009. С. 22-29.

21. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. №2. 2024. С. 82-87.

22. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

23. Михальська Ю. Поняття та механізми психологічного захисту особистості. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин. Матеріали V міжнародної науково-практичної конференції*. Кам'янець-Подільський, 2013. С. 28.

24. Михальська Ю., Ренке, С. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, №30. 2015. С. 417-427.

25. Мрочко І. О., Л. В. Левицька. Теоретичний аналіз сучасних підходів у дослідженні механізмів психологічного захисту. *Збірник наукових*

праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України. №14. 2017. С. 232-235.

26. Наumenко Н. Вплив індивідуального сприйняття життєвих ситуацій та самоконтролю на розвиток психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. №6 (76). 2023. С. 112-120.

27. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія педагогіка і психологія, №20, 2014. С. 89-97.

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

29. Перелигіна Л. А., Швалб А. Ю., Дербеньова А. Шляхи корекції психічної дезадаптації до навчальної діяльності у період воєнного часу. *Науковий журнал «Проблеми екстремальної та кризової психології»*. № 2(4). 2022. С. 85-99.

30. Пилипенко Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*, №70(6), 2022. С. 142-148. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-142-148>

31. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка, №1, 2012. С. 119-124.

32. Розумовська Т. В. Арттерапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. *Наукові записки*. Серія: Психологія. №1. 2023. С. 58-67.

33. Слободяник В. І. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність. *Наукові перспективи*. № 5(35) 2023. С. 835-844.

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

35. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, №4, 2022. С. 17- 21.

36. Стуліка О., Бабкіна А. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений*. №3 (91). 2021. С. 193-198.

37. Федорченко Т. Є. Вплив кризових ситуацій на психічне здоров'я дітей в умовах війни. *Виклики та перспективи формування зростаючої особистості у повоєнній реальності: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Київ -Біла Церква, 26 травня 2023 р.) / за ред. Л. В. Канішевської, К. В. Плівачук; упоряд. В. М. Шахрай. Біла Церква : КНЗ КОР «КОПОПК», 2023. С. 175-180.

38. Шевченко С. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. №2. 2024. С. 102-106.

39. Eggers J. H., Oostdam R., & Voogt, J. Self-regulation strategies in blended learning environments in higher education: A systematic review. *Australasian Journal of Educational Technology*, №3(6), 2021. P. 175–192. <https://doi.org/10.14742/ajet.6453>

40. Endler N. S., Parker, J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, №58(5), 1990. P. 844-854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

41. Plutchik R. Emotions in early development: A psychoevolutionary approach. *Emotion: Theory, research, and experience*: Vol. 2. N.Y.: Academic Press, 1983. P. 221-257.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)

Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Ніколи 0

1-2 рази 1

Приблизно 1 раз на тиждень 2

Приблизно 2-3 рази на тиждень 3

Майже кожен день 4

Кожен день 5

Як часто протягом двох тижнів

Ви відчували...

1. щастя
2. цікавість до життя
3. задоволення
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви
- Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...
7. що люди зазвичай хороші
8. що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас
9. задоволення собою як особистістю
10. що успішно впораєтесь із повсякденними обов'язками
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими
12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів
14. що маєте мету та сенс життя