

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСТИ ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ
ТРАВМІВНІ СИТУАЦІЇ

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти “магістр”

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійної програми «Психологія»

Наталія Миколаївна ДМИТРИЄВА

Керівник: к. психол. н., доцентка

Руслана Миколаївна БІЛОУС

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1 Зміст та особливості психологічних захисних механізмів	8
1.2 Типологія та характеристика захисних механізмів особистості	27
1.3 Особливості переживання жінками травмівних ситуацій в сучасних умовах	35
Висновки до першого розділу	38
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ЖІНОК ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМІВНІ СИТУАЦІЇ	40
2.1 Організація та методики дослідження психологічних захистів жінок, які пережили травмівні ситуації.....	40
2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних захистів жінок, які пережили травматичні ситуації.....	45
Висновки до другого розділу	50
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЖІНОК ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМІВНІ СИТУАЦІЇ.....	51
3.1 Особливості розроблення та проведення тренінгу для жінок, які пережили травмівні ситуації.....	51
3.2 Програма тренінгу «Сила відновлення» для жінок, які пережили травмівні ситуації	53
Висновки до третього розділу	54
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання психологічних захистів жінок, які пережили травмівні ситуації, полягає в її значущості для розуміння психічних процесів, що відбуваються у людей, які пережили важкі життєві події. Психологічні захисти відіграють ключову роль у забезпеченні психічної рівноваги та адаптації до травми, сприяючи збереженню психічного здоров'я.

У сучасному суспільстві жінки все частіше стають жертвами різних травмівних подій: насильства, війни, катастроф, серйозних хвороб чи втрати близьких. Це викликає значне навантаження на психіку та вимагає дослідження механізмів психологічного захисту, які допомагають зменшити наслідки травм.

Жінки можуть використовувати інші механізми захисту порівняно з чоловіками, що робить важливим дослідження саме гендерних відмінностей у захисних реакціях на стрес. Розуміння цих механізмів сприятиме розробці більш ефективних підходів до психотерапії та психологічної підтримки.

У жінок, які пережили травмівні ситуації, існує високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Психологічні захисти можуть бути як адаптивними, так і деструктивними. Їх вивчення дозволяє визначити, які механізми сприяють збереженню психічного здоров'я, а які – ведуть до патологічних станів.

Дослідження механізмів захисту у жінок, які пережили травму, допомагає фахівцям (психотерапевтам, психологам) краще розуміти процеси відновлення, що дозволяє ефективніше будувати терапевтичні стратегії та підтримку.

Вивчення психологічних захистів допомагає жінкам, які пройшли через травматичний досвід, краще усвідомлювати свої реакції та знаходити ефективні стратегії для подолання наслідків травми.

Дослідження психологічних захистів жінок, які пережили травмівні ситуації, є актуальним як для розуміння психологічних реакцій на стрес, так і для розробки ефективних підходів до психологічної допомоги. Це дозволить

зменшити наслідки травми і сприятиме поліпшенню психічного здоров'я та якості життя постраждалих жінок.

Механізми психологічного захисту – це спеціальні психологічні процеси, що спрямовані на захист особистості від впливу травматичних факторів зовнішнього середовища та внутрішніх конфліктів. Вони допомагають зберігати психічну рівновагу, обмежуючи або спотворюючи усвідомлення неприємних думок, почуттів чи переживань. Незважаючи на різноманітність підходів до їх класифікації, більшість дослідників сходяться на тому, що ці механізми відіграють важливу роль в адаптації особистості.

Одними з перших психологічні захисти вивчав З. Фройд, а пізніше його донька А. Фройд значно розширила та систематизувала їх перелік. У подальшому до вивчення цієї теми долучилися такі науковці, як Е. Еріксон, К. Хорні, Р. Лазарус, Р. Плутчик, які досліджували роль захисних механізмів у процесі емоційної адаптації.

Тема психологічних захистів активно розвивалася й у наукових колах України та пострадянських країн. Зокрема, Т. Титаренко, С. Власенко, О. Фальова, Я. Андрушко досліджували вплив соціальних та культурних факторів на формування захисних механізмів та їхню роль у психічному здоров'ї людини.

Дослідження механізмів психологічного захисту сприяє кращому розумінню адаптаційних процесів людини, що дозволяє ефективніше працювати над психотерапією та методами підтримки психічного здоров'я.

Тема психологічних захистів у жінок, які пережили травматичні ситуації, є важливою через особливості реакції на травматичний досвід. Дослідження показують, що такі захисти можуть проявлятися у формі заперечення, витіснення або сублимації, що допомагає жінкам зменшити інтенсивність негативних емоцій. Травматичні ситуації, як-от насильство або втрати, можуть викликати інтрапсихічний конфлікт, де психологічні захисти слугують бар'єром між травмою і свідомістю, знижуючи ризик виникнення депресії, тривожних розладів або ПТСР.

Тема залишається актуальною через зростаючу потребу в розробці ефективних терапевтичних методів для подолання наслідків травм та відновлення емоційного балансу.

Тема психологічних захистів у жінок, які пережили травматичні ситуації, набуває ще більшої актуальності в сучасних реаліях, особливо в умовах військових подій. Сучасні дослідження все більше акцентують увагу на індивідуальних механізмах захисту, таких як резильєнтність (здатність до відновлення після стресу), та соціальних механізмах підтримки, які відіграють важливу роль у процесі адаптації до травматичних подій.

Травматичний досвід, пов'язаний із втратою близьких або безпосередньо з переживанням війни, може спричинити глибокі психічні рани. Захисні механізми, такі як витіснення або заперечення, допомагають жінкам упоратися з гострими стресовими ситуаціями, проте для тривалого відновлення необхідна підтримка, що враховує особисті переживання, соціальний контекст і можливості саморегуляції. Розуміння цих механізмів є важливим для розробки програм психосоціальної підтримки та реабілітації, що здатні сприяти відновленню жінок і підвищити їхню здатність адаптуватися до нових умов життя.

Об'єкт дослідження: психологічні захисти жінок, які пережили травмівні ситуації.

Предмет дослідження: механізми психологічного захисту, які жінки використовують для адаптації до травматичних подій.

Мета дослідження: здійснити теоретичний та емпіричний аналіз психологічних захистів жінок, які пережили травмівні ситуації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження психологічних механізмів захисту особистості, а саме: зміст, особливості, типологію та характеристику психологічних захисних механізмів.

2. Здійснити експериментальне дослідження психологічних захистів жінок які пережили травмівні ситуації та представити його результати.

3. Вивчити особливості психологічної підтримки жінок, які пережили травмівні ситуації та розробити програму тренінгу «Сила відновлення».

Методи: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури щодо психологічних захистів жінок після травматичних ситуацій; *емпіричні* – через застосування методик анкетування та тестування, а саме: методика «Домінуюча стратегія психологічного захисту», «Опитувальник захисних стилів» (М. Бонда), опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index).

Наукова новизна полягає у тому, що:

– дослідження розширює існуючі уявлення в області психологічного захисту жінок, що пережили травмівні ситуації. Дослідження забезпечує глибше розуміння механізмів психологічного захисту, специфічних для жінок, які пережили травматичні ситуації. Це включає аналіз менш вивчених або нових механізмів, а також їх вплив на процес відновлення і адаптації;

– дослідження допомагає зосередитися на особистих ресурсах жінок, таких як їх емоційні та психологічні ресурси, які впливають на вибір і ефективність механізмів захисту. Це може включати як особисті стратегії копінгу, так і соціальні ресурси, такі як підтримка з боку родини чи громади;

– дослідження сприятиме розробленню рекомендацій і стратегій для психологічної підтримки та реабілітації жінок, які пережили травму, на основі виявлених нових знань і взаємозв'язків.

Ці аспекти новизни допоможуть не тільки краще зрозуміти механізми психологічного захисту у жінок, що пережили травму, але й розробити ефективніші стратегії для їхньої психологічної підтримки та відновлення.

Теоретична і практична значущість дослідження полягає в поглибленні вивчення взаємодії між психологічними захистами жінок, соціокультурним контекстом та особистими ресурсами жінок. Це допомагає розширити і уточнити існуючі теорії психологічного захисту, враховуючи специфічні аспекти травми. Аналіз ролі особистих ресурсів, таких як емоційна стійкість і соціальна підтримка, в контексті психологічного захисту допомагає

виявити, як ці ресурси впливають на процес відновлення і адаптації після травми.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки більш ефективних стратегій психологічної підтримки жінок, які пережили травматичні ситуації. Це включає рекомендації щодо використання різних механізмів психологічного захисту в залежності від індивідуальних особливостей. Отримані дані можуть сприяти створенню програм реабілітації та підтримки, які враховують специфіку психологічного захисту та соціокультурні особливості жінок, що допомагає забезпечити більш цілеспрямовану і адаптовану допомогу.

Отримані результати дослідження можуть бути використані практичними психологами при наданні допомоги жінкам, що пережили травматичні ситуації.

Таким чином, дослідження має важливе значення як для теоретичних знань у галузі психології, так і для практичної роботи з особами, які пережили травматичні ситуації.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від __.__.2024. № ____, висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези “Особливості психологічних захистів жінок, що пережили травматичні ситуації”, випуск XXIV , 2024 р.).

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладений на 57 сторінках друкованого тексту. Список використаних джерел нараховує 53 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Зміст та особливості психологічних захисних механізмів

Поняття «психологічних захистів» бере свій початок із робіт угорського психоаналітика Ш. Ференці, який розглядав такі процеси, як інтродекція, проекція та ідентифікація, як механізми, що допомагають людині справлятися з внутрішніми конфліктами. Однак термінологію і систематизацію механізмів захисту в рамках психоаналізу значно розвинув З. Фройд. Він увів поняття психологічного захисту, описавши його як спосіб, яким «Я» (его) бореться з хворобливими чи неприйнятними думками та емоціями, що виникають через неусвідомлювані конфлікти між «Я», «Воно» (Ід), і «Над-Я» (Супер-Его) [44].

Згідно з Фройдом, захисні механізми допомагають зберігати психічну рівновагу, хоча і призводять до певного перекручення реальності. Це дозволяє людині уникати занадто сильного стресу чи тривоги, але може вплинути на її поведінку й емоційний стан.

Деякі з найвідоміших механізмів захисту, які описав Фройд та його послідовники, включають:

- заперечення – відмова приймати реальність;
- проекція – приписування власних небажаних якостей або почуттів іншим;
- раціоналізація – спроба пояснити чи виправдати поведінку шляхом використання раціональних аргументів;
- регресія – повернення до більш раннього етапу розвитку в стресових ситуаціях [44].

Таким чином, механізми психологічного захисту стали важливою частиною психоаналізу та психотерапевтичної практики, допомагаючи розуміти, як люди справляються з емоційними труднощами.

Психологічний захист є специфічним способом, за допомогою якого людина ухиляється від усвідомлення своїх внутрішніх проблем чи конфліктів і від їхнього вирішення. У психоаналізі цей захист сприймається як низка механізмів, що допомагають «Я» (Его) контролювати та зменшувати тривогу, викликану конфліктами між несвідомим «Воно» (Ід), «Я» і «Над-Я» (Супер-Его). Оскільки ці конфлікти можуть бути занадто важкими для свідомого опрацювання, захисні механізми виконують роль посередника, який дозволяє людині адаптуватися до стресових ситуацій [50].

Прояви цих механізмів вважаються типовими для дорослої людини, у якої «Я» вже сформоване й здатне опрацювати психологічні конфлікти. У дітей, однак, «Я» знаходиться на стадії формування, тому їхня психіка ще не здатна повністю оперувати захисними механізмами в тій формі, в якій це відбувається у дорослих. Захисні механізми в дитячому віці можуть бути більш простими або примітивними, оскільки дитина ще не має достатнього досвіду і не володіє складними когнітивними процесами для вирішення внутрішніх конфліктів [50].

Дитяче «Я» розвивається поступово, і з часом механізми психологічного захисту стають більш складними та диференційованими. Спочатку дитина може використовувати найпростіші механізми, такі як заперечення чи регресія, що є природним етапом психологічного розвитку.

У психоаналізі З. Фрейда поняття захисту виконує центральну роль, оскільки захисні механізми є фундаментальною функцією структури психіки. Ці механізми опосередковують внутрішню динаміку особистості, коли виникає конфлікт між свідомим і несвідомим. Захисні механізми, згідно з Фрейдом, є своєрідними автоматичними реакціями психіки на ситуації, що викликають тривогу або фрустрацію [50].

А. Фройд, дочка З. Фрейда, розширила та уточнила концепцію захисту. Вона підкреслювала автоматизм і адаптивність захисних механізмів, акцентуючи увагу на тому, що вони виникають як природна реакція на стрес і є невід'ємною частиною розвитку особистості. А. Фройд також звернула увагу

на генетичну природу захисних механізмів, вважаючи, що вони еволюційно закладені в психіку людини [45].

Згодом А. Фройд інтегрувала поняття захисних механізмів у дитячу психоаналітичну техніку. Вона стала досліджувати їх не тільки на рівні внутрішніх психічних процесів, але й у контексті поведінкових реакцій дитини. Вона розглядала захист на поведінковому рівні як механізм, що допомагає дитині справлятися з ситуаціями фрустрації, що, своєю чергою, впливає на формування її особистості. Цей підхід допоміг зрозуміти, як дитячі захисні механізми відображаються в поведінці й діяльності, особливо в контексті розвитку в ситуаціях стресу або конфлікту.

А. Фройд розглядала механізми психологічного захисту як важливу складову адаптації та інтеграції особистості. Вона підкреслювала, що ці механізми є несвідомими й виникають у процесі розвитку особистості. Їх основною функцією є досягнення компромісу між конфліктуєчими вимогами «Воно» (інстинктивні бажання), «Над-Я» (моральні норми та обмеження) і реальністю зовнішнього світу [45].

За А. Фройд, захисні механізми спрямовані на зниження рівня тривоги, яка виникає внаслідок інтрапсихічного конфлікту. Тобто вони допомагають «Я» справлятися з внутрішніми конфліктами, забезпечуючи психічну стабільність і збереження поведінкових патернів, навіть у ситуаціях сильного стресу чи фрустрації. Анна Фройд підкреслювала захисну функцію цих механізмів, які запобігають дезорганізації психіки та підтримують нормальний психічний стан особи [45].

Цей підхід є важливим для розуміння того, як особистість використовує психологічні захисти для підтримки свого емоційного балансу й стабільної поведінки в умовах психологічного напруження. Механізми захисту таким чином виконують роль «психічної подушки», що оберігає особу від деструктивних впливів внутрішніх конфліктів і зовнішніх загроз.

К. Хорні, відомий представник неофрейдизму, погоджуючись із тим, що люди з дитинства використовують захисні механізми для подолання тривоги,

заперечує думку З. Фрейда про те, що тривога є вродженою властивістю людської психіки. На думку К. Хорні, тривога виникає не через природжені інстинкти, а розвивається в процесі життя, особливо якщо людина не відчуває безпеки в міжособистісних стосунках і стикається з почуттями безпорадності та ворожості з боку оточуючих [27].

К. Хорні підкреслювала, що недостатнє почуття захищеності та стабільності в стосунках з іншими людьми може призвести до формування так званої «основної тривоги», яка стає джерелом невротичних тенденцій. Невроз, за Хорні, виникає тоді, коли людина намагається справитися з цією тривоگوю, але робить це негнучко, ригідно застосовуючи захисні механізми. Це, у свою чергу, призводить до того, що адаптація до реальності стає складнішою, оскільки захисні стратегії не дають можливості ефективно реагувати на нові життєві ситуації [27].

Таким чином, вчена робила акцент на важливості міжособистісних відносин і соціального середовища в формуванні тривоги та неврозу. Її підхід відрізнявся від класичного психоаналізу тим, що більше фокусувався на ролі соціальних і культурних факторів у розвитку особистості та її психологічних труднощів.

А.Адлер, один із провідних послідовників З. Фрейда, розробив власну теорію неврозу, зосереджену на ідеї почуття неповноцінності та компенсації. Він стверджував, що невротичні розлади часто виникають у результаті неправильного виховання в дитинстві. Якщо дитину надмірно балували, жорстоко карали, або відкидали, у неї може розвинутиися підвищена тривожність і почуття неповноцінності. Щоб впоратися з цими негативними почуттями, дитина починає використовувати механізми психологічного захисту [34].

А. Адлер вважав, що психологічний захист у таких випадках виявляється через прагнення до компенсації – спроби психіки нейтралізувати відчуття неповноцінності. Якщо компенсація відповідає рівню проблеми, вона може сприяти розвитку особистості і позитивно впливати на поведінку людини,

допомагаючи їй досягати поставлених цілей і підвищувати власну самооцінку.

Однак, якщо прагнення до компенсації стає надмірним, це може призвести до дезадаптивної поведінки. Людина може почати переоцінювати власні можливості або прагнути до надмірної влади та визнання, що викличе конфлікти із зовнішнім світом і погіршить її здатність до соціальної взаємодії.

Теорія Адлера була важливим доповненням до психоаналізу, оскільки вона зосередилася на соціальних і міжособистісних аспектах розвитку особистості, а не лише на внутрішньому конфлікті між інстинктами та моральними нормами, як це було у Фрейда [34].

Сьогодні поняття механізмів психологічного захисту значно розширило свої межі, виходячи за рамки класичного психоаналізу. У сучасній психології, зокрема в діяльнісному підході, психологічний захист розглядається як форма активної діяльності, що має різні прояви:

1. Безпосередні форми поведінки, афективності та розумової діяльності – це дії, спрямовані на захист психіки людини. Р. Валлерстайн підкреслював, що психологічний захист може проявлятися у видимій поведінці та впливати на емоційний стан і мислення людини.

2. Психічна діяльність, спрямована на блокування наслідків психічної травми. Ф. Бассін вважав, що захисні механізми працюють для спонтанного пригнічення або блокування наслідків психологічних травм, дозволяючи уникати сильного стресу.

3. Схеми психічних дій, що ведуть до адаптації. За А. Налчаджяном, захисні механізми формують специфічні психічні дії, які допомагають людині адаптуватися до фрустраційних ситуацій та знаходити рішення.

4. Пасивно-оборонні форми реагування. Р. Зачевицький описував механізми захисту як реакцію на патогенні життєві ситуації, де людина не виявляє активних дій, а застосовує пасивні стратегії захисту.

5. Спеціалізовані форми замісних дій. Серед учених існує думка, що психологічний захист може проявлятися у вигляді замісних дій, які виконують функцію захисту від психічного дискомфорту [27; 34].

Ці підходи відображають різноманітність сучасного розуміння психологічних захистів і демонструють, як вони інтегруються в діяльність і поведінку людини, допомагаючи їй справлятися з психологічними викликами.

У рамках когнітивного підходу психологічний захист розглядається як певні когнітивні процеси, що допомагають людині обробляти загрозову інформацію, змінюючи її сприйняття або інтерпретацію. Серед основних аспектів цього підходу:

1. Способи переробки інформації, що блокують загрозову інформацію. І. Тонконогий підкреслював, що психологічний захист працює як механізм, що дозволяє мозку блокувати або уникати інформації, яка викликає тривогу або загрозу.

2. Механізм адаптивної перебудови сприйняття та оцінки. В. Ташликов вважав, що захисні механізми стають активними, коли людина не може адекватно оцінити тривогу, викликану внутрішніми або зовнішніми конфліктами, і не здатна справлятися зі стресом. Це веде до зміни сприйняття ситуації, щоб зменшити її вплив на психіку.

3. Перекручування когнітивної та афективної складової реальної ситуації. Л. Гребенніков звертав увагу на те, що захист проявляється через зміну когнітивних і емоційних реакцій на реальні події. Це спрощує або спотворює ситуацію, щоб зменшити емоційний тиск.

4. Способи репрезентації перекрученого змісту. В. Цапкін розглядав психологічний захист як механізм, що допомагає репрезентувати змінену або викривлену інформацію, яка захищає психіку від негативних переживань [24].

Таким чином, у когнітивному підході психологічний захист виконує функцію змінення або блокування небажаної інформації, що допомагає особистості знизити рівень тривоги та емоційного напруження.

У гуманістичній психології, яка представлена такими мислителями, як Е. Еріксон, К. Роджерс і В. Франкл, психологічний захист розглядається як компонент, що відіграє важливу роль у світоглядній теорії та пояснює специфіку розвитку особистості. У цьому контексті психологічний захист не

просто слугує автоматичною реакцією на тривогу чи внутрішні конфлікти, як у класичному психоаналізі, але також набуває більш усвідомленого та регулятивного значення [14].

Е. Еріксон у своїй концепції «ідентичності» надавав психологічному захисту статус регулятивної структури. Він вважав, що захисні механізми є частиною процесу розвитку особистості і беруть участь у свідомій регуляції психічних процесів. Психологічний захист допомагає індивіду формувати свою ідентичність і адаптуватися до змінних умов, вирішуючи конфлікти між «Я» і соціальним оточенням [14].

К. Роджерс наголошував на важливості безумовного прийняття і самореалізації, де психологічний захист також відіграє важливу роль у збереженні гармонії між реальним і ідеальним «Я». У системі суб'єкт-суб'єктних відносин, захисні механізми допомагають людині зберігати позитивну самооцінку, навіть якщо реальність ставить перед нею виклики або загрози [10].

В. Франкл, засновник логотерапії, вважав, що пошук смислу життя є центральним для розвитку особистості, і психологічний захист може бути способом збереження психічної рівноваги під час зіткнення з екзистенційними проблемами, такими як страждання, смерть чи відчуття безглуздості [10].

Таким чином, у гуманістичній психології психологічний захист розглядається як складова процесу особистісного розвитку та свідомої регуляції в системі міжособистісних і внутрішніх відносин.

У психологічній літературі існує багато підходів до трактування поняття психологічного захисту особистості. Ось кілька найпоширеніших з них:

1. “Психологічний захист як психічна діяльність, спрямована на спонтанне викорінення наслідків психічної травми (В. Бассін, В. Рожнов)” [1, с.152]. Цей підхід розглядає психологічний захист як автоматичний процес, спрямований на блокування або нейтралізацію наслідків психічної травми.

2. “Психологічний захист як окремі випадки ставлення особистості до

травматичної ситуації або хвороби (В. Баншиков)” [1, с.152]. Цей підхід підкреслює, що захисні механізми активуються як реакція на конкретні стресові ситуації, зокрема хвороби або травми.

3. “Психологічний захист як спосіб переробки інформації, що блокує загрозливу інформацію (І. Тонконогий)” [1, с.152]. У цьому випадку захист діє як фільтр, що блокує або модифікує інформацію, яка може загрожувати психічній рівновазі.

4. “Механізм адаптивної перебудови сприйняття та оцінки (В. Ташликов)” [1, с.152]. Захист спрацьовує тоді, коли особистість не може адекватно оцінити тривожну ситуацію чи конфлікт, і таким чином змінює сприйняття ситуації для зменшення тривоги. Інші варіації цього підходу включають підтримку цілісності свідомості (В. Ротенберг) і механізм компенсації психічної недостатності (В. Воловик, В. Від).

5. “Психологічний захист як пасивно-оборонні форми реагування в патогенній життєвій ситуації (Р. Зачевицький)” [1, с.152]. Захисні механізми тут розглядаються як пасивна реакція на стресові умови, що знижує активні форми боротьби зі стресом.

6. “Психологічний захист як динаміка системи установок особистості у випадку конфлікту установок (Ф. Бассін)” [1, с.152]. У цьому підході захисні механізми формуються як реакція на внутрішні конфлікти між різними установками особистості.

7. “Психологічний захист як способи репрезентації викривленого змісту (В. Цапкін)” [1, с.152]. Тут захист виявляється через спотворення змісту або сенсу інформації, що допомагає особистості справлятися з тривожними або загрозливими аспектами реальності [10; 14; 32; 42].

Ці підходи відображають різноманітність розуміння психологічного захисту в сучасній психології, де кожен автор робить акцент на окремих аспектах його функціонування.

Вітчизняна психологія розвинула кілька термінів і концепцій, які пов'язані з фрейдівським поняттям психологічного захисту, а саме:

– психологічний бар'єр (Б. Ананьєв, Л. Філонов) – це поняття описує перешкоди, які заважають людині впоратися з певними психологічними проблемами або ситуаціями, що викликають тривогу чи стрес;

– захисна реакція (Л. Славіна) – це специфічні психологічні реакції, які індивід використовує для захисту свого психічного стану від негативних впливів чи внутрішніх конфліктів;

– змістовий бар'єр (Л. Божович) – цей термін вказує на перешкоди, які виникають через непорозуміння чи складність у сприйнятті і усвідомленні певного змісту або інформації;

– компенсаторні механізми (Ю. Савенко) – це механізми, що дозволяють компенсувати або зменшити негативний вплив певних обставин або особистісних проблем на психіку;

– опосередкована саморегуляція (Б. Зейгарник) – це процес регулювання власних емоцій і поведінки через певні проміжні етапи або стратегічні підходи, які допомагають уникнути безпосередньої конфліктної ситуації;

– захисний пояс свідомості – це концепція, яка передбачає утворення певного психологічного «поясу» або бар'єру, що допомагає уникнути внутрішньої суперечливості і конфліктів на поверхні свідомості [8; 17].

Ці концепції розширюють розуміння того, як людина взаємодіє з психологічними стресами і конфліктами, додаючи нюанси до класичних теорій захисту.

Ф. Бассін зробив значний внесок у розуміння психологічного захисту, особливо його підхід до теорії установки. Він підкреслює, що психологічний захист є не лише реакцією на конфлікти між свідомим і несвідомим, а й важливим механізмом для підтримки стабільності поведінки в умовах конфлікту між різними установками, які можуть бути цілком усвідомлюваними [25].

Цей підхід відрізняється від класичного психоаналізу тим, що він не лише сприймає захист як реакцію на несвідомі конфлікти, а і як засіб для управління конфліктами в рамках усвідомленого досвіду. Це допомагає краще

зрозуміти, як людина підтримує когерентність і стабільність у своєму психічному житті.

Т. Яценко розглядає психологічний захист як механізм, що функціонує як «фільтр» свідомості. У цьому контексті витіснення неприємних або суперечливих сенсів з сфери свідомого у сферу несвідомого допомагає заповнити «порожнечі» між несумісними уявленнями про себе. Згідно з цією концепцією, психологічний захист захищає особистість від усвідомлення неприємних висновків, внаслідок чого ці висновки витісняються у підсвідомість [31].

Основна ідея Т. Яценко полягає в тому, що “психологічний захист виникає як реакція на потребу самоствердження і може порушувати раціональність та послідовність поведінки. Це може посилювати протиріччя в стосунках між індивідом і соціальною групою, до якої він належить.”[53, С. 102]. Механізм захисту, таким чином, формуються поза свідомим досвідом і активується поза сферою свідомості, що може ускладнювати соціальні взаємодії і внутрішню гармонію.

Р. Лазарус запропонував важливе розрізнення між захисними механізмами і механізмами подолання стресу. Він вважав психологічний захист пасивною копінг-поведінкою, яка відрізняється від активних стратегій подолання стресу за кількома критеріями:

1. Часова спрямованість:

– психологічний захист орієнтований на негайне вирішення актуальної ситуації. Це швидка, короткострокова реакція, що забезпечує психологічне виживання «тут і тепер»;

– механізми подолання. Мають на меті не тільки вирішення поточної ситуації, але й враховують майбутні перспективи, що є більш тривалою і плановою стратегією.

2. Інструментальна спрямованість:

– психологічний захист зосереджений на егоцентричному психічному благополуччі індивіда. Це захисна реакція, що допомагає уникнути

неприємних або тривожних відчуттів без активного втручання в проблему.

– механізми подолання оцінюються як соціально прийнятні способи адаптації до стресу, що враховують контекст оточення та потреби інших людей.

3. Функціонально-цільова значущість:

– психологічний захист зазвичай забезпечує тимчасовий комфорт і може заважати вирішенню основних проблем;

– механізми подолання націлені на досягнення довготривалих цілей і забезпечення ефективної адаптації до стресових ситуацій.

4. Модальність регуляції:

– психологічний захист може включати в себе ігнорування, витіснення або інші механізми, що не завжди ведуть до конструктивного вирішення проблем;

– механізми подолання зазвичай включають активні стратегії, такі як планування, пошук соціальної підтримки, або зміну ситуації [34].

Р. Лазарус підкреслює, що психологічний захист служить швидкою і тимчасовою допомогою, тоді як механізми подолання спрямовані на довготривалу адаптацію і врахування соціальних факторів [34].

С. Мадді визначає психологічний захист як інтегральну особистісну рису, що допомагає особистості подолати життєві труднощі. Механізми психологічного захисту розглядаються як якість, що визначає здатність людини справлятися з труднощами [32].

“Ф. Березін розглядає механізми психологічного захисту як інтрапсихічну адаптацію, що призводить до викривлення реальності та уявлень про себе.”[38, С. 90] Це означає, що захисні механізми можуть спотворювати сприйняття дійсності та самоусвідомлення [10].

Л. Александрова вважає “механізми психологічного захисту автоматизмами звичного реагування, які виконують захисну функцію при високій напруженості адаптаційних механізмів” [35, с.419]. Це підкреслює, що захисні механізми можуть стати автоматичними і використовуватися як звичні

способи реакції на стресові ситуації [32].

Ці підходи доповнюють одне одного, пропонуючи різні перспективи на те, як психологічний захист впливає на особистість і її здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Дослідники розглядають “психологічний захист як механізм психічної саморегуляції, що виконує важливу роль у зниженні емоційної напруги та тривоги, а також у підтриманні несуперечливості «образу Я»” [43, С. 90]. Вони підкреслюють такі аспекти психологічного захисту:

1. Адаптивний механізм - психологічний захист є способом зменшення негативних емоцій і тривоги, що виникають у складних ситуаціях. Це дозволяє підтримувати стабільність і адаптацію особистості, особливо при порушенні наявної картини світу.

2. Придушення чи спотворення інформації - механізми захисту можуть включати придушення або спотворення частини інформації, що допомагає зберегти стабільність «образу Я» і знизити дискомфорт.

3. Система стабілізації - захисні механізми служать для стабілізації особистості, допомагаючи мінімізувати негативні емоції, тривогу, що виникає при контакті з новою і несподіваною інформацією.

4. Неусвідомлюваний характер - психологічний захист часто має неусвідомлюваний або мало усвідомлюваний характер, виникаючи у відповідь на суб'єктивно складні ситуації, які викликають почуття невдоволення.

5. Автоматизованість і адаптивність - механізми психологічного захисту зазвичай автоматизовані і забезпечують тимчасовий позитивний ефект, допомагаючи індивіду примиритися з реальністю в ситуаціях фрустрації [48].

Цей підхід підкреслює функцію психологічного захисту як способу збереження психічної стабільності і адаптації в умовах стресу, навіть якщо це відбувається за рахунок часткового спотворення реальності або інформації.

Захисні механізми представлені як різноманітні елементи, що виконують різні функції та мають неоднаковий рівень впливу на психіку. А

саме:

1. Перша лінія захисту діє на рівні несвідомого, де поведінка контролюється архетипами. Це можуть бути глибинні психологічні структури, які впливають на поведінку і сприйняття, іноді вступаючи в конфлікт з суспільством і раціональними доводами. Мета такої поведінки – досягти бажаного будь-якими засобами.

2. Друга лінія захисту охоплює підсвідомий психологічний захист. Механізми захисту на цьому рівні допомагають відокремлювати свідомість від різних переживань, як зовнішніх, так і внутрішніх, що можуть бути неприємними або травматичними.

3. Третя лінія захисту включає усвідомлювані стереотипи. На цьому рівні захист проявляється у формі соціальних стереотипів, які є результатом напруги від тиску соціальних норм і потреби пристосуватися до соціального середовища. Ці стереотипи допомагають індивіду адаптуватися до соціальних вимог і впливають на оцінку ситуацій [35].

Таким чином, підкреслюється різноманітність захисних механізмів та їхній різний вплив на психологічний процес в залежності від рівня свідомості.

Також учені психологічний захист визначають як спеціальна система стабілізації особи. Підкреслюють такі аспекти цього поняття:

1. Система стабілізації - психологічний захист служить для відновлення і підтримки психічної рівноваги особи, зокрема в умовах неприємних і травмуючих переживань.
2. Вирішення конфліктів і тривоги - захист орієнтований на подолання внутрішніх і зовнішніх конфліктів, станів тривоги і дискомфорту, які можуть загрожувати цілісності особи.
3. Механізми мінімізації негативних переживань - психологічний захист використовує механізми, що дозволяють зменшити негативні переживання і запобігти їхньому впливу на психічний стан особи [12].

Таким чином, психологічний захист функціонує як система, що забезпечує збереження психічної стабільності шляхом адаптації до стресових

ситуацій і конфліктів [12].

Дослідження М. Коробіциної висвітлює важливі аспекти функціонування захисних механізмів психіки:

1. Слабкість захисних механізмів - за її даними, захисні механізми психіки часто є недостатньо ефективними. Це означає, що страх, тривога та дискомфорт можуть переповнювати особу, коли ці механізми не справляються з навантаженням.

2. Енергетичні витрати - для підтримки оптимальної роботи захисних механізмів необхідно постійне витрачання енергії. Ці витрати можуть бути значними і навіть непосильними для особистості.

3. Невротичні симптоми і порушення пристосованості - при надмірних витратах енергії на підтримку захисту можуть виникати невротики і порушення пристосованості. Це свідчить про те, що надмірне навантаження на захисні механізми може погіршити психічний стан особи, порушити її здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій [16].

Таким чином, М. Коробіцина підкреслює, що хоча захисні механізми є важливими для підтримки психічного благополуччя, їх недостатність і високе енергетичне навантаження можуть призвести до серйозних психологічних проблем.

Сучасні дослідження підкреслюють, що основне завдання психологічного захисту полягає не стільки у реальному вирішенні проблем, скільки в усуненні психологічного дискомфорту та зменшенні напруги у фруструючих ситуаціях.

Психологічний захист функціонує як регулятивна система, що зменшує відчуття тривоги і дискомфорту, яке виникає внаслідок усвідомлення конфліктів або стресових ситуацій. Механізми психологічного захисту спрямовані на підтримку стабільності особистості, допомагаючи їй справлятися з негативними емоціями і зберігати психічну рівновагу.

Психологічний захист часто фокусується на тимчасовій адаптації до стресу, а не на реальному вирішенні проблеми. Це може допомогти зменшити

тривогу і дискомфорт, але не завжди забезпечує ефективне вирішення ситуації.

Багато дослідників відзначають, що психологічний захист має позитивні функції, оскільки забезпечує безпеку психічної цілісності особи. Це може допомогти уникнути надмірного стресу і захистити від психічних травм [18].

Таким чином, психологічний захист виконує важливу роль у підтримці психічного благополуччя, допомагаючи зменшити негативні емоції та тривогу, навіть якщо він не завжди вирішує основні проблеми.

О. Максименко порушує важливі аспекти суперечливого характеру функцій психологічного захисту:

1. Протиріччя в цілях захисту:

- усунення негативних психічних станів - психологічний захист спрямований на зменшення тривоги, страху, сорому і інших негативних емоцій;

- висока ціна захисту - використання захисних механізмів може бути супроводжене ригідністю, автоматичністю, і неусвідомлюваністю процесів, що в свою чергу може заважати реальному вирішенню проблем і призводити до негативних наслідків.

2. Неоднозначність функцій:

- ригідність і автоматичність - захисні механізми можуть ставати ригідними і автоматичними, що перешкоджає їх адаптивному використанню;

- самообман і дезінтеграція - вони можуть призводити до самообману, дезінтеграції поведінки і уявного вирішення конфлікту, що не є ефективним в довгостроковій перспективі.

3. Негативні наслідки:

- дезінтеграція поведінки і невроз - психологічний захист може викликати об'єктивну дезінтеграцію поведінки, самообман і навіть невроз;

- розвиток хвороб і порушення діяльності - неправильне використання захисних механізмів може призвести до розвитку фізичних і психічних захворювань, зниження ефективності навчання і професійної діяльності, а

також антисоціальних вчинків [34].

Отже, хоча психологічний захист має важливі функції в підтримці психічного благополуччя, його застосування може бути супроводжене значними ризиками і негативними наслідками, що потребує уважного підходу до його використання і адаптації.

Дослідження в галузі психології підкреслюють, що мета психологічних механізмів адаптації особистості зазвичай пов'язана з внутрішньою адаптацією та подоланням дискомфортних когнітивних і афективних станів. Ось як ця мета розглядається різними дослідниками:

Ф. Березин вважає, що психологічні механізми особистості спрямовані на внутріпсихічну адаптацію, що полягає в подоланні або запобіганні дискомфортних когнітивних і афективних станів [10].

В. Ташликов зазначає, що дискомфорт може проявлятися у формі почуття занепокоєння, яке захисні механізми допомагають зменшити або усунути [32].

В. Роттенберг вказує на те, що психологічні механізми можуть допомогти в ситуаціях, коли існує ризик втрати цілісності свідомості, що свідчить про глибші рівні дискомфорту [18].

Л. Фестингер і Х. Гжеголовська роблять акцент на когнітивних аспектах захисту, де механізми адаптації допомагають управляти когнітивними конфліктами і несумісностями [48].

А. Фройд і Р. Плутчик звертають увагу на те, що психологічний захист також акцентується на афективних аспектах, допомагаючи впоратися з емоційними переживаннями і тривогою [18].

Таким чином, психологічні механізми захисту і адаптації в контексті внутрішньої стабільності особистості охоплюють як когнітивні, так і афективні аспекти, варіюючи від боротьби з почуттям занепокоєння до запобігання втраті психічної цілісності.

В різних психологічних теоріях причини виникнення механізмів психологічного захисту розглядаються по-різному:

1. Класичний психоаналіз і Его-психологія:

- афекти – механізми захисту виникають як відповідь на сильні емоційні переживання, пов'язані з незадоволенням базових потреб;
- конфлікти – внутрішні і зовнішні конфлікти, що виникають через боротьбу між різними частинами особистості або з іншими людьми.

2. Теорія об'єктних відносин:

- травма народження – психологічні травми, пов'язані з першим досвідом життя.
- конфлікти між уродженими потягами – внутрішні конфлікти між основними інстинктами, такими як любов і агресія.
- примітивні страхи – основні страхи, що виникають на ранніх етапах розвитку.
- первинні відносини – взаємини з важливими особами в ранньому віці, які можуть впливати на формування захисних механізмів.

3. Гуманістична психологія і гештальтпсихологія:

- негативні впливи оточення – конфлікти і психологічні захисти формуються через негативні впливи з боку значущого оточення, яке може включати критичні, недобррозичливі або ігноруючі дії з боку близьких осіб чи соціальних груп.

4. Вітчизняна психологія. Подібно до гуманістичної і гештальтпсихології, вітчизняні психологи також акцентують увагу на негативних впливах з боку значущого оточення [4; 10; 18; 32; 42; 48].

Ці теоретичні підходи підкреслюють, що причини виникнення механізмів психологічного захисту можуть бути як внутрішні (афекти, конфлікти), так і зовнішні (негативні впливи оточення), що допомагає виявити різні аспекти захисних механізмів та їх функціонування в особистісному розвитку.

П. Басін та Е. Кіршбаум підкреслюють важливість ситуацій, що містять протиріччя, у формуванні і функціонуванні механізмів психологічного захисту. Вони зазначають:

1. Протиріччя як стимул розвитку - ситуації, що містять протиріччя, виступають як критичні моменти розвитку особистості. Вони є накопичувачами впливів як ззовні, так і зсередини, які досягають певної граничної точки і вимагають розв'язання.

2. Вирішення протиріччя та розвиток особистості - спосіб вирішення цих протиріч визначає напрямок розвитку особистості. Якість та спрямованість вирішення впливають на те, як особистість адаптується до середовища і організовує свою взаємодію з ним.

3. Адаптація та зміни особистості - засоби подолання протиріччя і способи зняття напружень в контексті взаємодії з оточенням тісно пов'язані з особистісними особливостями індивіда. Ці специфічні засоби адаптації можуть визначати ступінь і форму адаптованості особистості в таких ситуаціях, що в свою чергу відображається у зміні особистісних характеристик.

4. Екзистенціальна значущість - ситуації, що мають високу «екзистенціальну значущість», є каталізаторами вибору захисних механізмів, які визначають адаптацію і розвиток особистості [18].

Таким чином, механізми психологічного захисту формуються у відповідь на важливі, протирічні та значущі ситуації, які викликають внутрішній конфлікт або напруження, і вибір захисних механізмів впливає на адаптацію і подальший розвиток особистості.

Відповідно до досліджень, функції психологічного захисту особистості включають ряд важливих аспектів:

1. Самозбереження - психологічний захист допомагає зберегти психологічну цілісність особистості, запобігаючи надмірному стресу та травмам, що можуть виникнути внаслідок конфліктів і негативних переживань (Е. Еріксон, Е. Соколова, В. Миколаєва, Ф. Бассін, А. Реан, М. Бурлакова, В. Волков).

2. Адаптивна функція - захисні механізми сприяють адаптивній перебудові сприйняття та оцінки ситуацій, що веде до внутрішньої

узгодженості, рівноваги та емоційної стійкості (І. Стойков).

3. Підтримка цілісності самосвідомості - механізми захисту підтримують цілісність і стабільність самосвідомості, що допомагає особистості зберігати єдине «Я» і відповідність у своїй самооцінці та уявленнях про себе (В. Роттенберг, В. Аршавский).

4. Контроль і блокування інстинктивних імпульсів - захисні механізми забезпечують контроль над інстинктивними і соціально засуджуваними імпульсами, блокуючи їх прояв на поведінковому рівні (З. Фройд).

5. Захисна функція - психологічний захист забезпечує особистості бар'єри від травмуючої інформації та соціального впливу, що може призвести до негативних психологічних наслідків. Ця функція включає як несвідомі, так і свідомі компоненти, які формують межу між зовнішнім світом і внутрішнім світом особистості [18; 32; 34;38; 47].

Таким чином, психологічний захист виконує комплекс функцій, які допомагають особистості справлятися з негативними переживаннями, підтримувати психологічну стабільність і адаптуватися до навколишнього середовища.

Система психологічного захисту є динамічною і багаторівневою, інтегруючи біологічні, психологічні, особистісні та соціальні аспекти в комплексну структуру захисної поведінки особистості.

1.2 Типологія та характеристика захисних механізмів особистості

Психологічний захист можна розглядати як систему стабілізації особистості, що забезпечує зниження психологічного стресу, пов'язаного з внутрішніми та зовнішніми конфліктами. Ця система розвивається у процесі онтогенезу і формується в міру дорослішання особистості. Вона базується на психічних функціях, які регулюють взаємодію людини з іншими. Захисні механізми, зокрема в контексті психоаналізу, є функціями Его, які, по-перше, забезпечують енерго-інформаційну рівновагу між біогенними та

соціогенними факторами адаптації особистості, а, по-друге, виступають як способи перетворення Я-ноуменального в Я-феноменальне [46].

Розуміння захисних механізмів особистості варіюється в залежності від наукового підходу, що призводить до відсутності єдиної класифікації. Однак існує кілька критеріїв для їх класифікації:

- блокування чи викривлення інформації - як захист впливає на доступ до певної інформації;
- ступінь активності особистості в формуванні захисту - наскільки активно особистість бере участь у створенні і підтримці захисних механізмів;
- особливості переробки інформації - як інформація, що не повинна потрапити до свідомості, обробляється;
- природа перепон - які саме перепони чи конфлікти спричиняють використання захисних механізмів;
- результат захисту - чи сприяє захист досягненню певних цілей або уникненню небезпек;
- базисність чи вторинність захистів - наскільки основними чи додатковими є захисні механізми в контексті психічного функціонування [22].

В. Каменська, представниця теорії конфліктів, пропонує класифікацію захисних механізмів за кількома принципами:

1. Клінічний принцип - класифікація на основі провідної симптоматики нервово-психічних розладів.
2. Онтогенетичний принцип - розрізнення захисних механізмів за строком їх існування і розвитку.
3. Еволюційно-емоційний підхід - класифікація за принципом контролю над базисними (примітивними) емоціями [27].

Механізми психологічного захисту можна класифікувати як успішні або неуспішні, примітивні або вищі. Кожен механізм відображає комбінацію індивідуальних особливостей, неадекватного задоволення потреб та впливу деструктивних факторів. Загальні характеристики всіх захисних механізмів такі:

– неусвідомленість - механізми діють на неусвідомленому рівні, що призводить до самообману;

– спотворення реальності - механізми спотворюють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зменшити загрозу тривоги для особистості [46].

Н. Мак-Вільямс класифікує механізми психологічного захисту за принципом їхньої локалізації на:

– первинні механізми, що орієнтовані на взаємодію між особистістю і зовнішнім світом - вони відповідають за захист від зовнішніх загроз і конфліктів;

– вторинні або зрілі механізми, що призначені для охорони особистості від внутрішніх та міжсистемних конфліктів - ці механізми допомагають впоратися з внутрішніми суперечностями та складними ситуаціями, що виникають у взаємодії з іншими системами [27].

Дж. Вейллант класифікує захисні механізми «Я» за ієрархічними рівнями, від психотичних до зрілих. Ось як він їх розподіляє:

1. Психотичний рівень:

– ілюзорна проекція - приписування власних неприємних почуттів чи відповідальності іншим людям або обставинам;

– заперечення зовнішньої реальності - спростування реального стану речей і створення уявного образу навколишнього світу;

– викривлення реальності - значне спотворення зовнішнього світу для задоволення особистих потреб.

2. Незрілі, або інфантильні, механізми:

– проекція власних почуттів назовні - приписування своїх неприємних почуттів іншим людям, що часто проявляється в забобонах чи підозрілості;

– шизоїдне фантазування - використання фантазій для втечі від реальності і створення бар'єру між собою і іншими;

– іпохондрія - привласнення неіснуючих хвороб або ознак на основі неперевічених даних;

- пасивно-агресивна поведінка - агресія, проявлена непрямо або пасивно, з опором чи самоагресією;

- компульсивна поведінка - автоматичні і непродуктивні реакції на стрес, включаючи безконтрольне вживання наркотиків або самопошкодження.

3. Невротичні механізми:

- інтелектуалізація - заміна емоцій логічним аналізом для контролю ситуації;

- репресія (висилення) - заборона усвідомлення певних почуттів, що веде до символічної поведінки;

- зсув (перенесення) почуттів - переміщення почуттів з об'єкта стресу на менш загрозливий;

- невротичне заперечення - тимчасове спотворення самоідентифікації для уникнення емоційного стресу.

4. Зрілі механізми:

- альтруїзм - отримання задоволення від надання послуг іншим;

- гумор - вираження ідей і почуттів через гумор без заподіяння дискомфорту;

- придушення імпульсів - свідоме відкладення роздумів про внутрішні імпульси до сприятливого моменту;

- негативна антиципація (очікування гіршого) - передбачення можливих неприємностей і тривога про них;

- сублімація - перенаправлення агресії в конструктивні заняття, такі як спорт або творчість [4].

Р. Плутчик розробив ієрархію психологічних захистів, акцентуючи увагу на їхній ролі у зменшенні емоційної напруженості та підтримці соціально адекватних відносин. Він поділяє захисні механізми на базові та вторинні. Базові механізми включають:

- заперечення - відмова визнавати реальність певних фактів;

- витіснення - блокування неприємних думок чи спогадів;

- регресія - повернення до ранніх стадій розвитку у відповідь на стрес;

- компенсація - заміщення негативних аспектів особистості позитивними рисами або досягненнями;
- проекція - приписування власних неприємних почуттів іншим;
- заміщення - перенесення емоцій з одного об'єкта на інший;
- інтелектуалізація - заміна емоційного переживання логічними міркуваннями;
- реактивне утворення - трансформація травмуючого мотиву на протилежність [9].

Ці механізми розглядаються як похідні емоцій, що є базисними засобами адаптації.

Р. Плутчик розробив ієрархію механізмів психологічного захисту, яка демонструє їх еволюцію в залежності від вікового розвитку та когнітивних процесів. Він визначив послідовність, в якій механізми захисту з'являються, від простих до складніших, від примітивних до зрілих:

- перцептивні захисти - ці механізми пов'язані з процесами відчуття та сприйняття і є найбільш примітивними. До них відносяться: заперечення - відмова визнавати реальність певних фактів; регресія - повернення до ранніх стадій розвитку у відповідь на стрес;

- захисти, пов'язані з процесами пам'яті - ці механізми зосереджені на забуванні неприємної інформації. До них відносяться: витіснення - блокування неприємних думок або спогадів; придушення - свідоме або підсвідоме ігнорування неприємних фактів чи думок;

- захисти, пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації - це найбільш складні і зрілі механізми, які виникають пізніше у розвитку. До них відносяться: раціоналізація – надання логічних пояснень або виправдань для своїх дій або думок, які насправді є емоційно мотивованими [9].

Р. Плутчик підкреслює, що захисні механізми еволюціонують у процесі розвитку когнітивних та емоційних здібностей особи, від простих і примітивних до складніших і зрілих форм захисту.

М. Келлерман визначив кілька ключових принципів, що стосуються

механізмів психологічного захисту:

- захисні механізми розвиваються як реакція на конкретні емоції, з якими індивід стикається - кожен механізм створюється для ефективного подолання певного емоційного навантаження;

- існує вісім основних механізмів захисту, які відповідають вісьмом основним емоціям - ці механізми є універсальними та взаємопов'язаними;

- вісім основних механізмів мають як спільні риси, так і контрастні особливості- це означає, що деякі механізми можуть мати подібності у своїх функціях, але також демонструють полярні ефекти в контексті різних емоцій;

- певні типи особистісних діагнозів можуть бути пов'язані з характерними стилями захисту - це свідчить про те, що механізми захисту можуть бути частиною більш широких психологічних патернів;

- індивід може використовувати різні комбінації механізмів захисту в залежності від ситуації та потреб - це свідчить про гнучкість та адаптивність захисних стратегій;

- на шляху до свідомості небажана інформація може спотворюватися через: ігнорування або несприйняття, забування, інтерпретацію [10].

Ці принципи допомагають зрозуміти, як різні механізми захисту функціонують в контексті емоційного і когнітивного процесів і як вони впливають на наше сприйняття реальності.

Згідно з класифікацією особистостей М. Келлермана і Р. Плутчика, диспозиції, або вроджені схильності до психічних захворювань, тісно пов'язані з певними емоціями, які активують відповідні захисні механізми. Вони вважають, що вроджена схильність до психопатології під впливом домінуючих емоцій і захисних механізмів формує характерологічні особливості особистості [18].

Ця класифікація передбачає два основних типи фрустраторів, проти яких спрямовані захисні механізми:

1. Захисні механізми, спрямовані проти зовнішніх фрустраторів - це механізми, які допомагають особистості справлятися з зовнішніми стресовими

факторами, що впливають на її емоційний стан. Наприклад, проекція або агресія можуть бути засобами реагування на зовнішні загрози.

2. Захисні механізми, спрямовані проти внутрішніх фрустраторів - вони активуються у відповідь на внутрішні конфлікти, емоційні переживання або неприємні думки. До таких механізмів належать витіснення, заперечення та інтелектуалізація, що допомагають уникнути внутрішнього дискомфорту [18].

Таким чином, характер фрустраторів, зовнішніх чи внутрішніх, визначає тип захисних механізмів, які застосовує особистість для адаптації.

В. Каменська вважає, що захисні механізми можуть бути як конструктивними, так і деструктивними для особистості. Серед найбільш конструктивних механізмів вона виділяє компенсацію та раціоналізацію (інтелектуалізацію). Використання цих захистів дозволяє не лише захистити свідомість від болісних переживань, але й сприяти особистісному розвитку та ефективнішій адаптації до різних життєвих ситуацій.

Конструктивні захисні механізми:

1. Компенсація - механізм, за допомогою якого особистість компенсує свої недоліки або незадоволені потреби через досягнення успіхів в інших сферах. Це дозволяє не лише уникати негативних емоцій, але й стимулює розвиток.

2. Раціоналізація (інтелектуалізація) - механізм, що полягає в перетворенні емоційних конфліктів у раціональне розуміння, яке допомагає контролювати і знижувати рівень стресу.

Деструктивні захисні механізми:

1. Проекція - перенесення своїх небажаних якостей або емоцій на інших людей, що може призводити до конфліктів та нерозуміння.

2. Витіснення - механізм, за допомогою якого особистість пригнічує травматичні спогади або почуття в підсвідомість, що може призвести до накопичення невирішених внутрішніх конфліктів і негативних наслідків для психічного здоров'я.

Конструктивні механізми захисту допомагають ефективно справлятися

з емоційними труднощами і сприяють розвитку стійкості, тоді як деструктивні можуть посилювати внутрішній конфлікт і негативно впливати на міжособистісні відносини [26].

Аналіз наукових джерел свідчить, що механізми психологічного захисту спрямовані на зменшення тривоги, викликані внутрішнім (інтропсихічним) конфліктом. Дослідники розглядають ці механізми не як єдину субстанцію, а як різні компоненти, що виконують різні функції. У своїх концепціях вони виділяють кілька рівнів захисту:

– перша лінія захисту - на рівні несвідомого. На цьому рівні поведінка людини керується архетипами, що є складовою колективного несвідомого, згідно з Юнгом. Архетипи діють як шаблони поведінки, які автоматично активуються в певних ситуаціях;

– друга лінія захисту - підсвідомий психологічний захист. Механізми, що функціонують на цьому рівні, відокремлюють свідомість від небажаних переживань, зокрема як зовнішніх, так і внутрішніх (наприклад, витіснення або придушення);

– третя лінія захисту - усвідомлювані стереотипи. Це захисні механізми, що перебувають на рівні свідомості і проявляються через соціальні стереотипи, установки та поведінкові моделі, що формуються під впливом суспільних норм [18].

Ця багаторівнева структура захисту допомагає індивіду справлятися з різними викликами і зменшувати вплив емоційного стресу. Механізми захисту можуть варіюватися за рівнем усвідомлення та складністю, забезпечуючи баланс між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами.

Згідно з науково-методичною літературою, система психологічного захисту є комплексною і багаторівневою структурою, що включає кілька взаємопов'язаних механізмів, які інтегровані в особистість і мають стійкий характер. Виділяють чотири основні рівні цієї динамічної структури:

1. Біопсихічний рівень - механізми захисту, що базуються на фізіологічних реакціях і біологічних аспектах функціонування особистості.

2. Власне психологічний рівень - механізми, що стосуються психологічних процесів і особистісних переживань.

3. Особистісний рівень - захисні механізми, що формуються на рівні індивідуальних рис характеру.

4. Соціально-особистісний рівень - захисти, що виникають під впливом соціальних взаємодій і впливу оточуючих [32; 38; 49].

Щодо класифікацій захисних механізмів, існують різні підходи, які призводять до певної варіативності в їх виокремленні. Однак загально прийнято розрізняти такі чотири групи механізмів психологічного захисту:

1. Захист, що не змінює змісту: заперечення, витіснення, придушення.

2. Захист, який змінює або спотворює зміст: раціоналізація, реактивне утворення, компенсація.

3. Захист, спрямований на зниження негативного емоційного напруження: реалізація через дії, соматизація тривоги, сублімація.

4. Захист маніпулятивного характеру: регресія, фантазії, уникнення через хворобу [35].

Кожен з цих механізмів має свої особливості та функції в контексті захисту особистості від стресу й тривоги.

1.3 Особливості переживання жінками травмівних ситуацій в сучасних умовах

Війна приносить безліч травматичних ситуацій для жінок, які можуть стосуватися як фізичного здоров'я, так і психічного благополуччя. Серед найпоширеніших травматичних ситуацій для жінок у військовий час є:

1. Фізичне та сексуальне насильство. Війна часто супроводжується зростанням випадків сексуального насильства. Жінки можуть стати жертвами насильства як зі сторони агресорів, так і всередині своїх громад, де відсутність стабільності підсилює небезпеку. Це має довготривалі наслідки, включаючи психологічні травми, соціальну стигматизацію та проблеми з інтеграцією в суспільство після війни.

2. Втрати рідних та втрата стабільності. Жінки часто втрачають близьких, зокрема чоловіків, синів, братів, які беруть участь у бойових діях. Втрата сімейного оточення, стабільності та засобів до існування може призвести до глибоких емоційних травм і відчуття безпорадності.

3. Переміщення та біженство. Війна змушує багатьох жінок залишати свої домівки, часто з маленькими дітьми, у пошуках безпеки. Біженки стикаються з важкими умовами життя в таборах для переміщених осіб, де обмежений доступ до базових медичних і гігієнічних потреб. Багато з них перебувають у постійному стресі через невизначеність і можливі загрози.

4. Психічні травми і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Свідчення воєнних злочинів, участь у бойових діях або життя в умовах постійного страху за своє життя та життя близьких призводять до ПТСР. Це може проявлятися у вигляді панічних атак, депресії, проблем зі сном і соціальної ізоляції, що ускладнює адаптацію після завершення війни.

5. Зміни ролей у сім'ї та суспільстві. Жінки часто беруть на себе додаткові ролі під час війни: вони стають годувальниками родин, медсестрами, психологами для дітей і підтримкою для літніх членів сім'ї. Після війни, коли чоловіки не завжди повертаються додому або потребують реабілітації, жінки продовжують нести додатковий тягар, що вимагає великих ресурсів фізичних і емоційних сил.

6. Обмежений доступ до медичної допомоги. У зонах конфлікту часто обмежується доступ до якісної медичної допомоги, зокрема в галузі репродуктивного здоров'я. Це ставить жінок під загрозу, особливо тих, хто потребує медичної допомоги під час вагітності та пологів.

Травматичний досвід, пов'язаний із війною, вимагає комплексного підходу до підтримки жінок та створення безпечних умов для реабілітації і відновлення. Подолання цих наслідків є надзвичайно важливим для стабільності та відновлення суспільства після конфлікту.

Разом з тим, травмуючі ситуації які переживають сучасні жінки, часто можуть пов'язані не лише з війною.

На сьогодні, активні соціальні рухи піднімають тему сексуальних домагань і насильства до рівня глобального діалогу. Це створює умови для змін у суспільстві та законодавстві, щоб більшу увагу приділяти захисту жінок та підтримці жертв насильства.

Важливість психічного здоров'я сьогодні відома в усьому світі, і жінки, зокрема, часто відчують психоемоційний тиск через з'єднання професійних, сімейних і особистих обов'язків. Підтримка психологічного благополуччя жінок стає все більш затребуваною та визнається важливою для стабільності та гармонії в суспільстві [45].

Багато жінок стикаються з труднощами на роботі: гендерна нерівність, дискримінація, складність у просуванні кар'єрними сходами. Зміни в трудовій культурі, які передбачають рівноправ'я та комфортні умови для всіх, сприяють продуктивності та гармонізації трудових відносин.

Соціальні мережі суттєво впливають на формування самосприйняття і самооцінки жінок. Ідеалізовані образи та стереотипи, нав'язані медіа, часто створюють відчуття невідповідності, що спричиняє тривожність та знижує самооцінку.

Сучасні жінки часто стикаються з різними викликами і травматичними ситуаціями, які можуть впливати на їх фізичне та психічне здоров'я. Деякі з основних проблем включають:

1. Домашнє насильство та емоційне насилля. Залишається серйозною проблемою для жінок у багатьох країнах. Це не лише фізичне насильство, а й емоційне, фінансове, психологічний тиск, що може призвести до глибоких емоційних травм.

2. Гендерна дискримінація та стереотипи. Жінки часто стикаються з дискримінацією на робочому місці, особливо у сферах, де переважають чоловіки. Це може включати недооцінку професійних здібностей, упередження щодо вибору професії, нерівну оплату праці тощо. Вплив стереотипів може створювати психологічний тиск, що ускладнює самореалізацію.

3. Тиск суспільних стандартів зовнішності. Сучасна культура споживання диктує високі стандарти краси, які не завжди відповідають реальним можливостям чи бажанням жінок. Це призводить до проблем із самооцінкою, тривожних розладів і навіть розладів харчової поведінки.

4. Труднощі в балансі між кар'єрою та особистим життям. Багато жінок одночасно прагнуть досягти успіху в кар'єрі і бути хорошими матерями та партнерами. Пошук балансу між роботою, сім'єю та особистим розвитком може призводити до емоційного вигорання, стресу та почуття провини за неможливість все контролювати.

5. Репродуктивні та медичні проблеми. Жінки можуть стикатися з фізичними та психологічними проблемами, пов'язаними з репродуктивним здоров'ям, включаючи труднощі із зачаттям, ускладненням під час вагітності, гормональні зміни і складнощі в період менопаузи .

6. Соціальна ізоляція та самотність. Багато сучасних жінок, зокрема тих, хто зайнятий на роботі чи виховує дітей, можуть відчувати самотність і соціальну ізоляцію. Відсутність підтримки може призвести до депресії та тривожності [7; 17; 25; 45].

Ці та інші виклики вимагають комплексного підходу та уваги як з боку суспільства, так і особистого підходу кожної жінки. Підтримка і розвиток відповідних програм допомоги можуть значно зменшити травматичний вплив на жінок сьогодення.

Отже, особливості переживання жінками травматичних ситуацій у сучасних умовах війни є вкрай специфічними та багатограними. Війна посилює емоційне навантаження, викликаючи страх за власне життя та життя близьких, невизначеність майбутнього, вимушену міграцію або втрату домівки. У відповідь на ці виклики активізуються різні механізми психологічного захисту, які спрямовані на збереження психічної рівноваги.

Висновки до першого розділу:

В результаті теоретичного аналізу механізмів психологічного захисту особистості були зроблені наступні висновки.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що механізми захисту є важливою складовою психічного функціонування людини. Вони виконують важливу роль у регулюванні внутрішніх конфліктів та підтримці психічної стабільності. Основні наукові підходи, зокрема психоаналітична, когнітивна та гуманістична школи, пропонують різні інтерпретації цих механізмів, однак всі вони погоджуються на їхній адаптивній функції, що допомагає особистості справлятися з травматичними або стресовими ситуаціями.

Основні механізми захисту, такі як витіснення, раціоналізація, проєкція, заперечення та сублімація, були досліджені в контексті їх впливу на особистісний розвиток і поведінкові реакції. Важливо підкреслити, що ці механізми функціонують на несвідомому рівні, що ускладнює їх виявлення особистістю. Проте вони здатні забезпечити тимчасове зниження рівня тривоги.

Крім того, було виявлено, що ефективність цих механізмів залежить від їх розвитку: примітивні механізми часто призводять до дисфункціональної поведінки, тоді як більш зрілі механізми можуть сприяти конструктивній адаптації особистості.

У ході дослідження психологічних захисних механізмів було встановлено, що їхня різноманітність і складність відображають багатогранність психічного життя людини. Ці механізми забезпечують баланс між вимогами внутрішнього світу та зовнішніми обставинами, що дозволяє індивіду зберігати відносну стабільність навіть у найкритичніших ситуаціях.

Особливості переживання жінками травматичних ситуацій у сучасних умовах визначаються поєднанням особистісних, соціальних та культурних чинників. Жінки часто стикаються з великим емоційним навантаженням, яке зумовлюється складними соціальними ролями, економічними труднощами та викликами сучасного життя. Переживання травм часто супроводжується

активізацією психологічних захистів, які сприяють адаптації, але можуть і ускладнювати інтеграцію травматичного досвіду, якщо є надмірно інтенсивними або неадаптивними. Війна суттєво впливає на емоційний стан і соціальне функціонування, підсилюючи потребу в адаптивних механізмах захисту. Спостерігається, що жінки схильні використовувати різні психологічні захисти для збереження внутрішньої рівноваги, але водночас створює ризики хронічного стресу й емоційного виснаження.

Таким чином, теоретичний аналіз психологічних захисних механізмів показав, що ці процеси є необхідними для психічної адаптації та стабільності особистості. Однак, надмірне використання певних механізмів може призводити до негативних наслідків у вигляді порушень емоційної регуляції та дезадаптації в соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ЖІНОК ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМІВНІ СИТУАЦІЇ

2.1 Організація та методики дослідження психологічних захистів жінок, які пережили травмівні ситуації

Експериментальне дослідження психологічних захистів жінок, які пережили травматичні ситуації, є важливою темою в сучасній психології. Таке дослідження може допомогти краще зрозуміти механізми, які включаються у відповідь на травматичний досвід, та визначити специфічні захисні механізми, які використовують жінки, щоб справитися з емоційними переживаннями.

Жінки, які пережили травму - це особи, які пройшли через травматичні події, такі як насильство, втрати, або інші екстремальні життєві обставини. Травматичний досвід може значно вплинути на психічне здоров'я та поведінку людини, викликаючи сильний стрес, тривогу, депресію тощо.

Для проведення емпіричного дослідження ми спочатку сформували вибірку та розробили інструменти дослідження, зокрема анкети й тести. Під час відбору учасників були встановлені контакти з потенційними респондентами, підготовлені інструкції та надано інформацію про мету дослідження.

Дослідження тривало з червня по серпень 2024 року в Івано-Франківській області й проводилося очно, а також за допомогою Google Форми. Це дозволило надавати респондентам можливість задавати уточнюючі питання щодо процедури.

Емпіричне дослідження здійснювалось на базі кафедри психології Херсонського державного університету, факультету психології, історії та соціології. Опитування здійснювалося з допомогою Google форми в присутності дослідника.

До експерименту було залучено 42 жінки з числа внутрішньопереміщених осіб віком від 23 до 70 років. Вік респонденток: 23-

25 роки - 3 особи (7,14 %), 26-35 років - 9 осіб (21,43 %), 36-45 років - 14 осіб (33,33 %), 46-55 років - 11 осіб (26,19 %), 56 і більше років - 5 (11,9 %).

Місце проживання респондентів - Івано-Франківська область, з них - 11 респонденток (26,19 %) з сільської місцевості і 31 респондентка (73,81 %) - жителі міст.

Рівень освіти вибірки: повна загальна середня освіта - 3 респондентки (7,14 %), професійно-технічна - 5 респонденток (11,9 %), фахова передвища освіта - 12 респонденток (28, 57 %), вища освіта - 22 респондентки (52,38 %).

Щодо трудової зайнятості опитуваних, то на даний момент 9 респонденток (21,43 %) безробітних, 7 респонденток (16,67 %) навчаються і 27 (64,29 %) – працюють.

Сімейний стан опитуваних жінок: заміжня - 21 респондентка (50 %), розлучена - 3 респондентки (7,14 %), перебуває в громадянському шлюбі - 2 респондентки (4,76 %), незаміжня - 4 респондентки (9,53 %), без пари - 12 респондентів (28,57 %).

Щодо наявності дітей, то 7 респонденток (16,67 %) не мають дітей, 1 дитина є у 13 респонденток (30,95 %), 2 дітей у 18 респонденток (42,86 %), 3 дітей є у 4 респонденток (9,53 %).

Респондентки визначили для себе такі події як найбільш значущі серед пережитих травматичних ситуацій: втрата близької людини (смерть партнера, дитини або члена сім'ї) - 27 осіб (64,29 %), військові дії або перебування в зоні конфлікту - 7 осіб (16,67 %), сексуальне насильство (згвалтування або сексуальні домагання) - 3 особи (7,14 %), серйозні аварії або катастрофи (дорожньо-транспортні пригоди, природні катастрофи) - 2 особи (4,76 %), втрата роботи або економічна нестабільність - 2 особи (4,76 %), хронічні захворювання або серйозні проблеми зі здоров'ям (свої або близьких) - 1 особа (2,38 %).

Мета дослідження полягає у виявленні того, які саме психологічні захисти домінують у жінок після травми, наскільки ці захисти ефективні у довгостроковій перспективі та які з них можуть сприяти ефективній адаптації

або, навпаки, посилювати психологічні труднощі.

Експериментальне дослідження проводилося у декілька етапів:

1 етап - аналіз наукової літератури з питання дослідження та підбір психодіагностичного комплексу для дослідження психологічних захистів жінок, які пережили травматичні ситуації;

2 етап - опитування жінок, які пережили травматичні ситуації на основі використання методик: методика «Домінуюча стратегія психологічного захисту» В. Бойко, «Опитувальник захисних стилів» (М. Бонда), опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index);

3 етап - аналіз результатів проведеного дослідження.

Практична користь такого дослідження полягає в розробці рекомендацій для психологічної допомоги, спрямованих на підтримку жінок, які пережили травму.

Особливості психологічних захистів у жінок, які пережили травматичні ситуації, мають ряд унікальних аспектів, які варто розглянути детальніше:

1. Індивідуальні особливості переживання травми:

– тип травми - характер травматичної події (насильство, втрата близької людини, війна, аварія тощо) сильно впливає на те, які саме психологічні захисти будуть домінувати. Наприклад, жінки, які зазнали фізичного насильства, можуть частіше вдаватися до захистів, пов'язаних із відчуженням від реальності, таких як дисоціація;

– особистісні риси - жінки з більш розвиненою емоційною стійкістю чи адаптивністю можуть обирати захисти, які сприяють рефлексії та переробці травматичного досвіду, наприклад, раціоналізація або сублімація.

2. Типи захисних механізмів:

– заперечення - одна з найпоширеніших форм психологічного захисту, коли жінка відмовляється визнати або усвідомити сам факт травматичної події. Це може допомогти тимчасово уникнути надмірного болю, але у довгостроковій перспективі може призвести до емоційної ізоляції;

– дисоціація - цей механізм дозволяє відокремлювати себе від

переживання травми, ніби спостерігаючи за нею з боку. Він може виникати у випадках глибокої психологічної травми, коли свідомість намагається захиститися від сильного емоційного удару;

– регресія - у стресових ситуаціях жінки можуть повертатися до поведінки або емоційних реакцій, характерних для ранніх стадій розвитку, шукаючи в них захист. Це проявляється через дитячі реакції або залежність від оточуючих;

– раціоналізація - спроба пояснити або виправдати травматичний досвід логічними аргументами, щоб знизити емоційну напругу.

3. Соціокультурні фактори:

– роль суспільства - у різних культурах очікування від жінки можуть впливати на її використання захисних механізмів. У суспільствах, де традиційно підкреслюються стереотипи про "слабкість" жінки, вона може частіше використовувати такі захисти, як заперечення або підпорядкування. В той же час, жінки в суспільствах, де акцент робиться на рівність статей, можуть більше звертатися до раціональних методів захисту;

– сімейна підтримка - наявність або відсутність соціальної та сімейної підтримки після травми може значно вплинути на те, які захисти активізуються. Наприклад, жінки, які відчувають підтримку, можуть легше подолати травматичні переживання.

4. Травма і гендерні особливості:

– дослідження показують, що жінки частіше, ніж чоловіки, використовують емоційно орієнтовані механізми подолання стресу. Це може бути пов'язано з біологічними та соціальними чинниками, зокрема із соціальною роллю, яка відводить жінкам більше емоційного навантаження;

– жінки частіше залучають соціальну підтримку як механізм захисту, зокрема в сім'ї чи серед друзів, що може посилювати або змінювати їхні захисні механізми у напрямку більш відкритих, адаптивних форм.

5. Травма і довгострокові наслідки:

– довгострокові ефекти пережитої травми можуть включати розвиток

посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Захисні механізми, які використовуються для справляння з травмою, можуть з часом змінюватися або стати менш ефективними, якщо травматичний досвід не буде належним чином інтегрований у життєвий досвід [7; 46; 47].

Дослідження цих аспектів допомагає глибше зрозуміти, як психіка жінки реагує на травматичні події, і які методи психотерапії будуть найбільш ефективними для підтримки і реабілітації.

Для констатування особливостей психологічних захистів жінок, які пережили травматичні ситуації важливо використовувати надійний і валідний діагностичний інструментарій.

У ході проведення експериментального дослідження нами було підібрано психодіагностичний комплекс дослідження психологічних захистів жінок, які пережили травматичні ситуації (див. таблиця 2.1 Додаток А).

Аналіз методик дослідження:

1. Методика «Домінуюча стратегія психологічного захисту» (див. Додаток Б). призначена для діагностики основних стратегій психологічного захисту, які використовує людина у взаємодії зі стресовими та травматичними ситуаціями. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки ефективними є захисні механізми в підтримці психічної рівноваги та адаптації до складних життєвих обставин.

Основна мета даної методики полягає у визначенні провідних стратегій психологічного захисту, які застосовує людина для запобігання деструктивному впливу стресу або для зниження внутрішнього напруження. Методика дозволяє діагностувати, які саме захисні механізми є найбільш активними у певної особи, та як вони впливають на її поведінку та емоційний стан.

2. «Опитувальник захисних стилів» (М. Бонда) (див. додаток В)[49] - є одним із найпопулярніших стандартизованих діагностичних інструментів для дослідження психологічних механізмів захисту в Європі. Опитувальник використовується для визначення того, як людина захищається від

психологічного стресу, а також для оцінки зрілості, адаптивності або деструктивності її захисних механізмів. Це може бути корисним для діагностики психічного здоров'я, оцінки психологічної стійкості та ефективності терапевтичних втручань.

3. Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index) (див. додаток Г) дозволяє оцінити, які захисні механізми домінують у респондентів, аналізуючи їхні реакції на різні життєві ситуації, містить 92 твердження[26].

Ці показники можуть допомогти визначити, наскільки інтенсивно використовуються захисти та чи потребує людина корекційної допомоги для кращого справляння зі стресовими ситуаціями.

2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних захистів жінок, які пережили травматичні ситуації

У ході опрацювання результатів проведеного експериментального дослідження нами було проаналізовано домінуючі стратегії психологічного захисту жінок, які пережили травматичні ситуації на основі використання методики «Домінуюча стратегія психологічного захисту» (рис. 2.1).

Таким чином, опитувані жінки зазвичай використовують миролюбну стратегію (47,0 %) в міжособистісній взаємодії. Ця стратегія характеризується партнерством та співробітництвом, вмінням йти на компроміси, поступатися та бути гнучкими. Вона також передбачає готовність жертвувати деякими особистими інтересами заради головного - збереження гідності. У певних випадках це може проявлятися в адаптації до ситуації, прагненні підлаштуватися під наполегливість партнера, уникнення загострення стосунків і конфліктів, щоб не ставити під загрозу своє «Я».

Для багатьох респондентів (40,2 %) властива стратегія уникнення, що виникає переважно як психогенна реакція, зумовлена певними природними особливостями. У таких осіб це може виявлятися через бідність емоційного вираження, ригідність у мисленні та темпераменті, а також середній рівень

інтелекту.

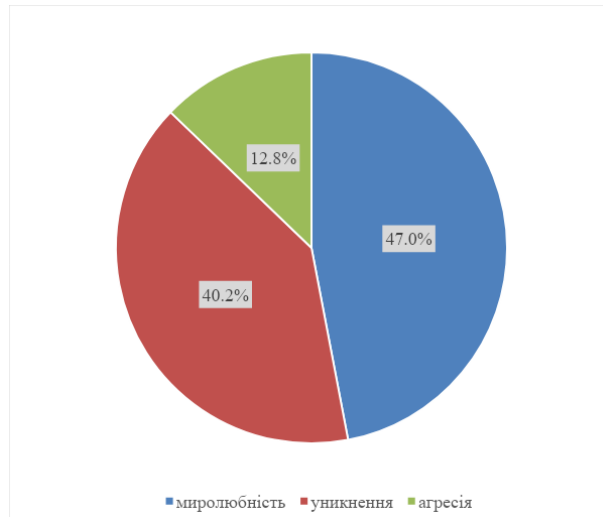


Рис. 2.1. Домінуючі стратегії психологічного захисту жінок на основі методики «Домінуюча стратегія психологічного захисту» (%)

Щодо стратегії «агресія», то як свідчать отримані результати опитування, то 12,8% опитаних характерна дана стратегія. Ці результати можуть свідчити про те, що дана категорія опитуваних жінок характеризується значним агресивним налаштуванням стосовно ситуацій, які їх не задовольняють, а також максималістичною позицією у ставленні до навколишньої дійсності. Вони прагнуть отримати все і відразу, і, якщо результати не відповідають їхнім первинним очікуванням, це призводить до фрустрації та агресивного реагування.

Таким чином, можна стверджувати, що всі респонденти демонструють миролюбну стратегію захисту, що свідчить про їхню орієнтацію на раціональне використання як інтелектуальних, так і характерологічних ресурсів.

Для визначення структури психологічних захистів ми використовували «Опитувальник захисних стилів» (Defense Style Questionnaire), розроблений М. Бондом. Результати дослідження представлені на рис. 2.2.

Встановлено, що для половини респондентів (50,0%) характерним є використання адаптивних механізмів захисту. До цієї групи входять такі механізми, як приєднання, гумор, передбачення, сублімація та придушення. Вони діють на несвідомому рівні й сприяють ефективній взаємодії особистості

як із зовнішнім середовищем, так і з власним внутрішнім світом.

Так як ця група захистів пов'язана з позитивним подоланням життєвих труднощів, можемо стверджувати, що опитувані жінки використовують ефективні механізми психологічного захисту.

Самопринизливі психологічні захисти займають друге місце за поширеністю серед досліджуваних (20,0%), оскільки вони відображають прагнення сприймати себе як доброзичливу і корисну людину, яка ніколи не дозволяє собі гніву. Такий стиль характерний для тих, хто позиціонує себе як «праведник» або «мученик». Його можна описати як стиль, що базується на самовиправданні, самопожертві та схильності до самозвинувачення.

Окрім того, подібні результати також відзначаються у групі захистів, що спотворюють образ (18,0%). Ця група включає несвідомі механізми, які перешкоджають людині адекватно сприймати об'єктивну реальність, призводячи до значних викривлень у сприйнятті навколишнього світу та власного «Я».

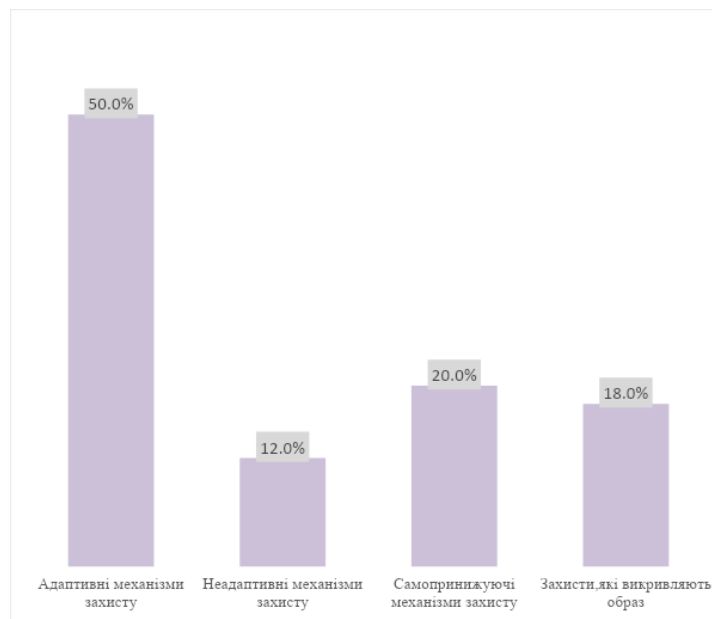


Рис. 2.2. Показники середніх значень прояву психологічних захистів у жінок на основі методики «Опитувальник захисних стилів» (%)

Варто підкреслити, що серед досліджуваних найменш вираженими виявилися неадаптивні механізми захисту (12,0 %). Це може свідчити про прагнення респондентів до ефективної міжособистісної взаємодії та

конструктивного подолання власних страхів, тривог і загроз, що виникають як на внутрішньоособистісному, так і на міжособистісному рівнях.

Отже, результати цієї методики вказують на те, що серед респондентів переважають адаптивні стилі захисту. Це свідчить про те, що жінки, які пережили травматичні події, схильні використовувати ефективні стратегії, які дозволяють їм успішно взаємодіяти, досягати професійних результатів та вести активне життя, не завдаючи шкоди власному «Я».

Таким чином, психологічні механізми захисту є важливими елементами функціонування особистості, оскільки вони допомагають захищати людину від внутрішнього емоційного напруження, тривоги, страху та дискомфорту, забезпечуючи цілісність її «Я».

Наступним інструментом для аналізу результатів є опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index). Р. Плутчик визначає вісім основних захисних механізмів, які охоплюють сферу психологічного захисту: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація (рис. 2.3).

Завдяки цьому опитувальнику було встановлено, що опитані жінки (26,0 %) найчастіше використовують раціоналізацію як механізм психологічного захисту. Це свідчить про те, що респондентки намагаються пояснювати свої вчинки, емоції, думки та ситуації, спираючись на логічні обґрунтування. Аналіз власної поведінки відбувається на свідомому рівні, що забезпечує збереження цілісності «Я» та не суперечить об'єктивній реальності.

По 14,0 % жінок визначили переважаючий захисний механізм «компенсація» і «заміщення». У ситуаціях, що можуть становити небезпеку, закономірним є використання виправдань, логічного пояснення та оцінки власних дій і вчинків, а іноді й сприйняття критичної ситуації як такої, що не стосується їх особисто. Механізм «заміщення» полягає в перенесенні або перенаправленні накопиченого негативу на більш доступний або безпечний об'єкт. Це може здаватися менш «значущим», оскільки основна боротьба відбувається на рівні внутрішніх особистісних конструкцій і стосується

внутрішньоособистісного конфлікту. Тому такі процеси можуть залишатися непомітними, але вони відіграють важливу роль у регуляції емоційного стану індивіда.

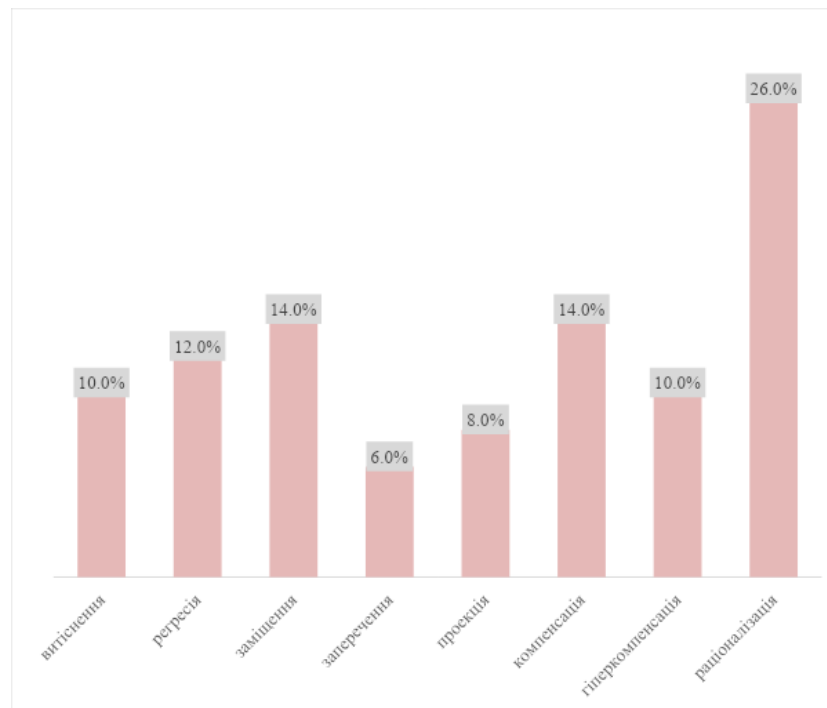


Рис. 2.3. Захисні механізми, що становлять сферу психологічного захисту у жінок на основі опитувальника Плутчика - Келлермана - Конте (Life Style Index) (%)

«Проекція» як захисний механізм було виявлено у 8,0 % опитуваних, що за то Л. Суботіною, “цей механізм захисту може проявлятися у формах трансферу, заміщення та переміщення. Характерною рисою проекції є перенесення власних негативних почуттів, бажань або потягів на інших людей, предмети чи об’єкти. Тому не дивно, що цей механізм має значний прояв у досліджуваних, оскільки він дозволяє їм перекладати відповідальність за свої дії на зовнішні обставини або інших осіб, що може слугувати своєрідним способом уникнення особистої відповідальності.” [4, С.108]

Висновки до другого розділу:

У ході експериментального дослідження психологічних захистів жінок, які пережили травматичні ситуації, було проведено комплексний аналіз особливостей їхніх захисних механізмів. Основні результати дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. У опитуваних жінок, які пережили травмуючі ситуації спостерігається переважання адаптивних механізмів психологічного захисту, таких як раціоналізація, компенсація, приєднання, гумор та сублімація. Це свідчить про їхню здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім світом і конструктивно долати життєві труднощі.

2. Психологічні захисти проявляються у різних формах. Найбільш характерними для респондентів є миролюбність та уникнення, що свідчить про їхню зрілість у міжособистісних взаємодіях.

3. Серед опитуваних найбільше виражене використання механізму компенсації, що може бути наслідком підвищеної відповідальності за свої дії.

4. Психологічні механізми захисту є важливими для збереження цілісності «Я» особистості. Результати дослідження свідчать про позитивну адаптацію жінок, що пережили травмуючі події до конструктивного підходу у вирішенні міжособистісних конфліктів, а також готовність до професійної діяльності, що вимагає високої відповідальності.

Таким чином, ці результати можуть бути корисними для подальшого розвитку програм психологічної підтримки жінок, що пережили травмуючі події.

Запропоноване дослідження також може стати основою для розробки програм психологічної реабілітації та терапії для постраждалих.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЖІНОК ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМІВНІ СИТУАЦІЇ

3.1 Особливості розроблення та проведення тренінгової програми для жінок, які пережили травмівні ситуації

Актуальність теми психологічної підтримки жінок, які пережили травматичні ситуації, є надзвичайно високою, оскільки сучасний світ постійно стикається з кризовими подіями - війнами, соціальними конфліктами, природними катастрофами, економічними кризами. Жінки в подібних обставинах часто стають найбільш вразливими, оскільки можуть постраждати не лише фізично, але й емоційно, зіткнувшись з серйозними психологічними проблемами, що вимагають особливої уваги і комплексної підтримки.

У зв'язку з військовими конфліктами, ескалацією насильства та економічними проблемами, кількість жінок, що пережили травми, постійно збільшується. Психологічна підтримка в таких умовах допомагає знизити ризики розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії та інших психічних захворювань.

Останніми роками суспільство визнає важливість психічного здоров'я і його значення для загального благополуччя людини. Психологічна підтримка жінок, які пережили травму, важлива не лише для їхнього відновлення, але й для стабільності в сім'ях і громадах.

Жінки, що пройшли через травматичні події, потребують допомоги для соціальної та економічної реінтеграції. Без належної підтримки вони можуть зіткнутися з тривалими емоційними і психологічними труднощами, що впливають на їхню здатність працювати, будувати стосунки і брати активну участь у житті суспільства.

Зазначимо особливості психологічної підтримки для жінок

1. Індивідуальний підхід. Кожна жінка має свій унікальний досвід і свої особисті особливості, тому важливо розробляти індивідуальні програми

підтримки, які враховують її потреби та можливості. Це може включати індивідуальну терапію, групову підтримку, а також адаптивні методики, такі як арт-терапія, тілесно-орієнтовані практики.

2. Фокус на травматерапію та подолання наслідків насильства. Спеціалісти, що працюють з жінками, які пережили травму, використовують методи травматерапії, які допомагають працювати з важкими емоціями, що залишилися після пережитих подій. Техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, або інші методи, допомагають поступово позбавлятися від важких переживань і стабілізувати психічний стан.

3. Групові підтримки та спільноти однодумців. Групи підтримки для жінок, що пройшли через травматичні ситуації, є дуже ефективними. Групова терапія допомагає знизити почуття ізоляції, підтримує обмін досвідом і дозволяє знайти розуміння серед людей з подібними переживаннями.

4. Робота з самооцінкою і самоприйняттям. Жінки, які пережили травму, часто стикаються з відчуттям провини або сорому. Психологічна підтримка включає роботу над самооцінкою і допомагає жінкам прийняти себе і своє життя, побудувати нові цінності та бачення майбутнього.

5. Соціальна та економічна підтримка. Психологічна допомога часто поєднується з соціальною підтримкою, яка включає освітні та професійні програми для відновлення економічної незалежності. Відновлення навичок, пошук роботи і можливість отримання стабільного доходу підвищує почуття власної гідності і допомагає жінкам повернутися до повноцінного життя.

Психологічна підтримка жінок, які пережили травматичні ситуації, є не лише способом допомогти окремим особам, а й важливим внеском у зміцнення суспільства. Реалізація програм підтримки на різних рівнях – від індивідуальної психологічної допомоги до державних та міжнародних ініціатив – сприяє стабільності, згуртованості та миру в суспільстві.

3.2 Програма тренінгу «Сила відновлення» для жінок, які

пережили травмівні ситуації

У зв'язку з актуальністю теми дослідження нами було розроблено тренінг для жінок, які пережили травмівні ситуації.

Мета тренінгу: допомогти учасницям розпізнати та прийняти свої емоції, а також виявити і зменшити негативні наслідки, пов'язані з травматичним досвідом; навчити жінок методів управління стресом, емоційної регуляції та підтримки психологічної рівноваги в складних ситуаціях.

Завдання тренінгу:

1. Формування базових навичок управління стресом на основі використання вправ для зниження рівня тривожності та напруги.

2. Допомогти учасницям усвідомити власні емоції, пов'язані з травматичним досвідом, та зрозуміти механізми їх виникнення.

3. Ознайомити з методами саморегуляції, що дозволяють учасницям підтримувати власний емоційний стан у стабільному руслі, коли виникають труднощі.

4. Підвищення самооцінки та формування позитивного образу себе.

5. Навчити учасниць встановлювати і захищати свої кордони, виявляти, коли ці межі порушуються, та адекватно реагувати в таких ситуаціях.

6. Створити умови для налагодження позитивного досвіду спілкування в групі підтримки та обміну досвідом з іншими учасницями, що сприятиме зниженню відчуття ізоляції.

7. Допомогти учасницям сформувати цілі та кроки для досягнення особистого відновлення та розвитку, підвищити їхню мотивацію до позитивних змін.

Ці завдання допоможуть жінкам здобути навички для подальшого самостійного відновлення та адаптації до життя після травматичних ситуацій.

Тренінг розрахований на 2 години і включає тренінгові вправи, що сприятимуть глибшому самопізнанню та адаптації учасниць тренінгу до повсякденного життя після пережитих подій.

Сценарій тренінгу “Сила відновлення” (див. додаток Д)

Висновки до третього розділу.

Розділ присвячено вивченню ефективних методів психологічної підтримки жінок, які зазнали травматичних ситуацій, та особливостям створення тренінгових програм, що сприяють їхньому емоційному відновленню. З’ясовано, що адаптація до травматичного досвіду потребує спеціально розроблених інтервенцій, які враховують психологічний стан та індивідуальні потреби постраждалих жінок.

Важливим етапом є розроблення тренінгу - ретельне планування його структури, методів та вправ, спрямованих на стабілізацію психічного стану, покращення саморегуляції та розвитку ресурсних стратегій поведінки. Ефективна програма передбачає використання методів емоційного вираження, когнітивної реструктуризації, відновлення почуття контролю та покращення міжособистісної взаємодії.

Програма тренінгу «Сила відновлення» є одним із прикладів такої підтримки, яка включає комплекс вправ, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів жінок. Акцент робиться на розвитку здатності відновлення впевненості в собі та покращення соціальних зв’язків. Практичні заняття тренінгу сприяють адаптивному осмисленню травматичних подій і допомагають учасницям відновити стійкість до майбутніх життєвих викликів.

Загалом, програма психологічної підтримки, яка реалізується через тренінгові заняття, є ефективним інструментом для допомоги жінкам у відновленні після травми та поверненні до повноцінного життя.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний аналіз, експериментальне дослідження щодо психологічних захистів жінок, які пережили травмівні ситуації та розробивши тренінгову програму психологічної підтримки цих жінок, було зроблено наступні висновки.

1. Захисні механізми відіграють критичну роль у підтримці психічної стабільності, регулюючи внутрішні конфлікти та сприяючи адаптації до стресових ситуацій. Різні наукові підходи (психоаналітичний, когнітивний та гуманістичний) розглядають ці механізми як засоби подолання емоційних труднощів, що забезпечують функціональне виживання та особистісний розвиток.

Різні захисні механізми, як-от витіснення, раціоналізація, сублімація, по-різному впливають на поведінкові реакції та адаптацію. Успішне застосування цих механізмів залежить від рівня розвитку: зрілі механізми сприяють кращій адаптації, тоді як примітивні можуть призвести до деструктивних моделей поведінки.

Захисні механізми функціонують переважно на несвідомому рівні, що зменшує ризик психічної дестабілізації, хоча їх надмірне використання без усвідомлення може спричинити негативні психологічні наслідки. Водночас, зрілі механізми, такі як раціоналізація та сублімація, сприяють соціальній адаптації й особистісному зростанню.

Загалом, теоретичний аналіз показав, що психологічні механізми захисту є важливим інструментом підтримки психічної рівноваги особистості. Однак, для досягнення максимальної ефективності і гармонійного розвитку особистості необхідне усвідомлення та розвиток зрілих механізмів захисту.

2. Проведене експериментальне дослідження показало, що більшість опитаних жінок схильні використовувати миролюбні стратегії в міжособистісних відносинах; багато хто обирає уникнення, що має психогенну природу, тоді як агресивні стратегії менш поширені. Половина респонденток застосовує адаптивні механізми захисту, тоді як меншою мірою

представлені самопринизливі та захисні механізми, що викривляють образ, а найменш вираженими є неадаптивні механізми. Це свідчить про перевагу адаптивних стилів захисту серед жінок, які пережили травматичні події, що дозволяє їм взаємодіяти з оточенням та досягати професійних успіхів без шкоди для самоповаги.

Серед захисних механізмів найпоширенішою є раціоналізація, тоді як «компенсація» і «заміщення» зустрічаються однаково часто, а «проекція» є найменш популярною. Загалом, адаптивні механізми, такі як раціоналізація, компенсація та сублімація, сприяють їхній конструктивній адаптації та ефективному вирішенню життєвих труднощів.

Таким чином, дослідження психологічних захисних механізмів є ключовим для розуміння того, як особистість адаптується до життєвих труднощів, зберігаючи психічну рівновагу, і як цей процес може впливати на особистісний розвиток та емоційне благополуччя.

3. Адаптація до травматичного досвіду вимагає спеціальних інтервенцій, що враховують психологічний стан та потреби постраждалих жінок. Важливим етапом є створення програми, де ретельно сплановані структура, методи та вправи для стабілізації психіки, розвитку саморегуляції та ресурсних стратегій поведінки. Ефективна програма включає методи емоційного вираження, когнітивну реструктуризацію, відновлення почуття контролю та поліпшення взаємодії з іншими.

З метою реалізації завдань наукового дослідження нами було розроблено тренінгове заняття «Сила відновлення» для жінок, які пережили травматичні ситуації. Тренінг передбачає вправи для зміцнення внутрішніх ресурсів, акцентуючи на впевненості в собі та соціальних зв'язках. Практичні заняття допомагають осмислити травматичний досвід і підвищити стійкість до життєвих викликів.

Загалом, тренінгові програми психологічної підтримки ефективні для допомоги жінкам у відновленні після травми та поверненні до повноцінного життя.

Перспективи подальших досліджень включають глибший аналіз культурних та соціальних чинників, що впливають на вибір та ефективність захисних механізмів, а також практичне застосування цих знань у психотерапії для підвищення адаптаційного потенціалу особистості.

Отже, отримані результати можуть стати цінною основою для покращення програм психологічної підтримки жінок, які пережили травмівні події.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андронікова О. О. Гендерна диференціація в психології. Черкаси: НДЦ ІНФРА, 2023. 264 с.
2. Андрушко Я.С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : монографія. ЛьвДУВС. Львів, 2016. 276 с.
3. Андрушко Я. С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. *Освіта регіону*. 2013. № 2. С. 152– 157.
4. Антоненко І. Ю. Особливості механізмів психологічного захисту особистості в системі педагогічної взаємодії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2010. 20 с.
5. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпропетровськ: ДНУ, 2020. 244 с.
6. Батаршев А. В. Психологія особистості і спілкування. Київ: Ранок, 2019. 251 с.
7. Безпальча Р. Запобігання торгівлі жінками та насильству в сім'ї: основи проведення тренінгів. Підручник з проведення тренінгів. Київ: Winrock International, 2004. 156 с.
8. Боярчук О.Д. Біохімія стресу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ: ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2013. 177 с.
9. Варнава У. В. Актуальні аспекти сучасного стану проблеми дослідження захисних механізмів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса : КУПРИЕНКО, 2023. С. 65-69.
10. Варнава У. В. Теоретико-методологічний аналіз основних підходів у дослідженні захисних механізмів психіки. *Вісник Одеського національного університету*, 2019. Том 14. № 6. С. 4-9.
11. Власенко С.Г. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи. *Юридична психологія*, 2018. №2. С.59-71.
12. Воронов М.В. Психосоматика : практическое руководство. Киев :

Ника-Центр, 2011. 254 с.

13. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 424 с.

14. Доценко Є. Психологія комунікації. Київ : Науковець, 2010. 326 с.

15. Екстремальна психологія: підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

16. Єрмаков Ю. А. Маніпуляція особистістю: зміст, прийоми, наслідки. Київ : Просвіта, 2015. 388 с.

17. Землянська О. В., Грищенко М. В. Негативні психічні стани при життєвих кризах особистості. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : Зб. наук. пр. Суми, 2021. С. 259–261.

18. Калшед Д. Внутрішній світ травми: Архетипічні захисти особистісного духу. К. : Когіто-Центр, 2015. 398 с.

19. Кальницька К. О. Соціально-психологічні технології роботи з жінками-жертвами насильства в сім'ї та чоловіками кривдниками. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки, 2014. Вип. 121. С. 143–148.

20. Картрайт С., Купер К.Л. Стрес на робочому місці. Х. : Гуманітарний центр, 2004. 236 с.

21. Католик Г., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. Львів : Червона Калина, 2013. 124 с.

22. Кирпенко Т. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія / Т. М. Кирпенко, Ю. О. Бохонкова. Сєверодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

23. Кірейчева Є. Механізми психологічного захисту як предмет дослідження у психології особистості. *Педагогіка і психологія проф. освіти*, 2010. № 5. С. 115–121.

24. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок стресових, травмивних подій: досвід, узагальнення, висновки./ Зоя Кісарчук // Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і

психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Логос, 2015. Вип. 11. Консультативна психологія і психотерапія. С. 8–34.

25. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021. 320 с.

26. Мак-Вільямс Н. Психоаналітична діагностика: Розуміння структури особистості в клінічному процесі / пер. з англ. Н. : Незалежна фірма «Клас», 2017. 408 с.

27. Максименко О. Г. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту особистості в умовах родинної депривації : автореф. дис. ... канд. психол. н. : 19.00.01. 2018. 21 с.

28. Маркова М. В. Самотність жінки як психологічний феномен. Актуальні питання неврології, психіатрії та наркології. Чернівці, 2022. С. 137–139.

29. Маркова Н. В. Соціальна робота з жертвами насильства на ґрунті гендеру. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. № 4. С. 115–125. (Сер. : Педагогічні науки).

30. Максименко О. Г. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості в залежності від рівня диференціації психіки. *Практична психологія та соціальна робота*, 2010. № 5. С. 45–50.

31. Михальська Ю.А., Ренке С.О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. : Зб. наук. пр. К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інституту психології ім.Г.С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*, 2015. Вип.30. С. 417–427.

32. Мірошниченко Н.В. Соматоформні розлади (клініка, діагностика, патогенетичні механізми, принципи відновлюючої терапії) : [дис. ... д. мед. н.]. Харків, 2006. 385 с.

33. Москалець В.П. Психологія суїциду. К. : Академвидав, 2004. 288с.

34. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів : ЛДУВС,

2015. 324 с.

35. Панок В. Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи: Монографія. К. : Центр соціальних експертиз і прогнозів, 2019. 106 с.

36. Поліщук Д.С. Основні підходи до сутності механізмів психологічного захисту. *Вісник НТУУ "КПІ". Психологія. Педагогіка*. Вип. 1, 2014. С. 88-95.

37. Поснова Т. П., Рудюк Н. Г., Фесун Г. С., Федорова О. Є. Емпіричні методи психологічного дослідження: навч. посіб. Чернівці : Рута, 2008. 80 с.

38. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. С. 150.

39. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. О. Гребінь, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.

40. Романчук О. Сім'я, що зцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Львів : Свічадо, 2016. 268 с.

41. Синишина В.М. Еутимні техніки як профілактика та антикризова інтервенція у випадку актуальної суїцидальної спрямованості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 4. С. 27–32. (Сер. Психологія).

42. Синишина В.М., Смуk О.Т. Психологічна допомога жінкам, що постраждали від гендерно-обумовленого насильства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2022. Вип. 6. С. 33-37. (серія Психологія).

43. Смуk О. Т. Мобінг як наслідок злоякісної агресії. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2018. Вип. 2. С. 260–

264. (Сер. Педагогіка. Соціальна робота).

44. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ, 2018. Вип. 1. С. 44–47 (Сер. Військово-спеціальні науки)

45. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник. Київ : Персонал, 2017. 160 с.

46. Фальова О. Є. Індекс життєвого стилю: взаємозв'язок психологічних захистів та самоактуалізації жінок з різним сімейним статусом. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2022. Вип. 31. С. 468–478.

47. Фальова О. Є. Актуальний психоемоційний стан кризових сімей, розлучених жінок та жінок зі звичайних сімей. *Теорія і практика управління соціальними системами: щоквартальний наук.-практ. журнал*. Харків : НТУ «ХП», 2013. № 4. С.112–122.

48. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

49. Харченко В., Шугай М. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. Острог : Острозька академія, 2015. 160 с.

50. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Сварог, 2023. 245 с.

51. Чачко С.Л. Особистість і травма: метод. рек. до курсу: для студентів, що навч. за спец. «Психологія»; ОНУ ім. І.І. Мечникова, ІМЕМ, Каф. загальної психології та психології розвитку особистості. Одеса, 2017. 142 с.

52. Шиделко А.В. Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету*

внутрішніх справ. Львів, 2018, Вип.1. С. 87-93.

53. Яценко Т.С. Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика: науково-методичний журнал*. 2002. Вип.4 (8). С. 99–110.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психодіагностичний комплекс дослідження психологічних захистів жінок,
які пережили травматичні ситуації

Назва шкали	Методика
комунікативні захисні стратегії: миролюбність, уникнення, агресія	методика «Домінуюча стратегія психологічного захисту» [26]
ефективні-неефективні психозахисти (неадаптивні механізми захисту, захисти, які викривляють образ, самопринижувальні захисні механізми, адаптивні захисні механізми)	«Опитувальник захисних стилів» (М. Бонда) [49]
первинні-вторинні психозахисти (первинні: проекція заперечення, компенсація, гіперкомпенсація, заміщення; вторинні: регресія, витіснення, раціоналізація)	опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index) [26]

Додаток Б

Методика «Домінуюча стратегія психологічного захисту».

Основна мета даної методики полягає у визначенні домінуючої стратегії захисту в міжособистісній взаємодії. Автор виділяє три ключові стратегії захисту: миролюбність, уникання та агресія.

Перша шкала – «миролюбність» – відображає стратегію психологічного захисту, яка спрямована на збереження суб'єктивної реальності особистості, де важливу роль відіграють інтелект та характер. В даному випадку інтелект допомагає стримувати або нейтралізувати емоційні реакції в ситуаціях, коли існує загроза для особистого «Я».

Миролюбність передбачає партнерські відносини та співробітництво, готовність йти на компроміси і поступки, а також здатність бути гнучким. Це також може включати готовність жертвувати власними інтересами заради більш важливих цілей, таких як збереження гідності. У деяких випадках миролюбність означає пристосування, схильність поступатися, уникати конфліктів і не загострювати ситуації, щоб не ставити під загрозу своє «Я».

Друга шкала – «уникання» – відображає психологічну стратегію захисту суб'єктивної реальності, яка ґрунтується на збереженні інтелектуальних або емоційних ресурсів.

Ця стратегія полягає в тому, що людина прагне уникати або виходити із зон конфліктів та напружених ситуацій, коли її «Я» піддається впливу. При цьому вона не проявляє відкритих емоцій і докладає мінімум інтелектуальних зусиль для вирішення проблем.

Уникання може мати психогенну природу, якщо воно обумовлене особистісними особливостями. Це може включати слабку вроджену енергію, ригідні (негнучкі) емоції, посередній рівень інтелекту або в'ялий темперамент, що змушує людину уникати емоційної чи інтелектуальної активності у складних ситуаціях.

Третя шкала – «агресія» – представляє стратегію психологічного захисту суб'єктивної реальності, яка діє на основі інстинкту. Інстинкт агресії є одним з чотирьох базових інстинктів, властивих усім живим істотам: голод, секс, страх та агресія. Це пояснює, чому агресія залишається важливою частиною

емоційного реагування. Достатньо проаналізувати типові ситуації взаємодії, щоб побачити, що агресія часто зустрічається, легко відтворюється та є звичною формою як жорсткої, так і м'якої взаємодії.

Сильна енергетика агресії ефективно захищає «Я» особистості в різних обставинах: на вулиці, в громадських місцях, вдома, у відносинах з близькими та сторонніми людьми, друзями і навіть коханими. Агресія допомагає особистості відстояти себе, а інтелект часто виконує роль «посередника», контролюючи, коли і як виявляти агресію.

Сучасні форми агресії можуть включати:

- екстрапунітивність – схильність звинувачувати інших замість себе;
- пошук мішені – прагнення спрямувати агресію на невинного суб'єкта;
- виправдання через напад – замість власної відповідальності людина перекладає провину на когось іншого;
- праведний гнів – виправдання агресії вищими моральними мотивами;
- делікатне хамство – тонкі, але образливі нападки на гідність партнера.

Ця стратегія дозволяє людині ефективно захищати себе в ситуаціях, де виникає загроза для її «Я».

Інструкція для організаторів дослідження. Ця методика дозволяє визначити домінуючу стратегію психологічного захисту в спілкуванні (миролюбну, уникнення чи агресію). Інструкція для учасників опитування. Відповідаючи на запитання, виберіть відповідь, яка найбільше Вам підходить.

Текст опитувальника

1. Знаючи себе, Ви можете сказати:

- а) я скоріше людина миролюбна, покладлива;
- б) я людина гнучка, здатна оминати загострені ситуації, уникати конфліктів;
- в) я скоріше людина, що йде прямо напростець, безкомпромісна, категорична.

2. Коли Ви подумки з'ясовуєте стосунки з тим, хто Вас образив, то

найчастіше:

- а) шукаєте спосіб примирення;
- б) обмірковуєте спосіб не мати з ним справ;
- а) міркуєте про те, як його покарати чи «поставити на місце».

3. У спірній ситуації, коли партнер абсолютно не намагається або не хоче вас зрозуміти, Ви скоріше за все:

- а) будете спокійно домагатись того, щоб він Вас зрозумів;
- б) будете намагатися завершити спілкування з ним;
- в) будете роздратовуватися, ображатися чи сердитися.

4. Якщо, захищаючи свої інтереси, Ви відчули, що можете посваритися з хорошою людиною, то:

- а) підете па значні поступки, компроміси;
- б) відступите від своїх домагань;
- в) будете відстоювати свої інтереси.

5. В ситуації, де Вас намагаються образити чи принизити, Ви скоріше за все:

- а) будете намагатися набратися терпіння і довести справу до кіпця;
- б) дипломатичним шляхом уникнете від контактів;
- в) дасте гідну відсіч.

6. У взаємодії з владним і водночас несправедливим керівником Ви:

- а) зможете співпрацювати заради справи;
- б) будете намагатися якнайменше контактувати з ним;
- в) будете чинити опір його стилю, активно захищаючи свої інтереси.

7. Якщо вирішення питання залежить тільки від Вас, але партнер зачепив вашу самолюбність, то Ви:

- а) підете йому назустріч;
- б) уникнете конкретного рішення;
- в) вирішите питання не па користь партнера.

8. Якщо хтось із друзів час від часу дозволятиме собі образливі випадки на вашу адресу, Ви:

- а) не станете надавати цьому особливого значення;

- б) будете намагатися обмежити або припинити контакти;
- в) кожного разу дасте гідну відсіч.

9. Якщо у партнера є претензії до Вас і він при цьому роздратований, то Ви:

- а) спочатку заспокоєте його, а потім зреагуєте на претензії;
- б) уникнете з'ясування стосунків з партнером в такому стані;
- в) поставите його на місце чи будете переривати його репліки.

10. Якщо хтось із колег почне розповідати про всілякі негарні чутки-плітки, що кажуть про Вас інші, Ви:

- а) тактовно вислухаєте його до кінця;
- б) залишите поза увагою;
- в) обірвете розповідь на півслові.

11. Якщо партнер виявляє занадто активну настійність і хоче отримати зиск за Ваш рахунок, то Ви:

- а) підете на поступку заради миру;
- б) ухилитеся від остаточного рішення, розраховуючи на те, що партнер заспокоїться і тоді Ви повернетесь до питання;
- в) однозначно дасте зрозуміти партнерові, що він не отримає зиску за ваш рахунок.

12. Коли Ви маєте справу з партнером, який діє за принципом «вірвати якнайбільше», Ви:

- а) терпляче домагаєтеся своїх цілей;
- б) надаєте перевагу обмеженню взаємодії з ним;
- в) рішуче ставите такого партнера па місце.

13. Маючи справу з нахабною особистістю, Ви:

- а) відшукуєте до неї підходи за допомогою терпіння і дипломатії;
- б) зводите взаємодію до мінімуму;
- в) дієте аналогічними методами.

14. Коли той, що сперечається, ставиться до Вас вороже, Ви зазвичай:

- а) спокійно і терпляче долаєте його настрій;
- б) уникаєте спілкування;

в) зупиняєте його чи відповідаєте тим же.

15. Коли Вам ставлять неприсмні, з «подвійним дном» запитаним, то найчастіше Ви:

- а) спокійно відповідаєте на них;
- б) уникаєте прямих відповідей;
- в) «заводитесь», втрачаєте самовладання.

16. Коли виникають гострі суперечності між Вами і партнером, то це найчастіше:

- а) спонукає Вас шукати вихід зі становища, знаходити компроміс, йти па поступки;
- б) спонукає згладжувати протиріччя, не зважаючи на відмінності в позиціях;
- в) активізує бажання довести свою правоту.

17. Якщо партнер виграє у спорі, Вам звичніше:

- а) привітати його з перемогою;
- б) зробити вигляд, що нічого особливого не відбувається;
- в) «воювати до останнього патрона».

18. У випадках, коли взаємини з партнером набувають конфліктного характеру, Ви взяли собі за правило:

- а) «мир будь-якою ціною» – визнати свою поразку, вибачитись, літи назустріч побажанням партнера;
- б) «пас убік» – обмежити контакти, відійти від спору;
- в) «розставити крапки над «і» – з'ясувати всі протиріччя, неодмінно знайти вихід із ситуації.

19. Коли конфлікт стосується Ваших інтересів, то Вам найчастіше вдається його виграти:

- а) через дипломатію та тямущість;
- б) через витримку та терпіння;
- в) за рахунок темпераменту та емоцій.

20. Якщо хтось із колег спеціально зачепить Вашу самолюбність, Ви:

- а) дотепно і коректно зробите йому зауваження;
- б) не станете загострювати ситуацію, зробите вигляд, що нічого не трапилось;

в) дасте гідну відсіч.

21. Коли близькі критикують Вас, то Ви:

- а) сприймаєте їх зауваження з вдячністю;
- б) намагаєтесь не зважати на критику;
- в) роздратовуєтесь, чините опір чи сердитесь.

22. Якщо хтось з рідних та близьких каже Вам неправду, то Ви зазвичай:

- а) спокійно і тактовно домагаєтесь істини;
- б) робите вигляд, що не помічаєте брехні, обминаєте неприємний момент справи;
- в) рішуче виводите брехуна на «чисту воду».

23. Коли Ви роздратовані та нервуєте, то найчастіше:

- а) шукаєте співчуття, розуміння;
- б) усамітнюєтесь, щоб не виявляти свого стану на партнерах;
- в) на комусь відіграєтесь, шукаєте «грушу для биття».

24. Коли хтось із колег, менш гідний і здібний за Вас, отримує заохочення керівництва, Ви:

- а) радієте за колегу;
- б) не надаєте факту певного значення;
- в) засмучуєтесь, роздратовуєтесь чи сердитесь.

Обробка та інтерпретація результатів

Для визначення притаманної Вам стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами треба полічити суму відповідей кожного типу; «а» – миролюбство, «б» – уникнення, «в» – агресія. Чим більше представлено відповідей того чи іншого типу, тим чіткіше виражена відповідна стратегія; якщо їх кількість приблизно однакова, то в контакті з партнерами Ви активно вживаєте різні захисти своєї суб'єктивної реальності.

Додаток В

Опитувальник захисних стилів (Bond's Defense Style Questionnaire, DSQ) — це психологічний інструмент, створений для оцінки захисних механізмів особистості. Він розроблений Джоном Бондом і його колегами з метою виявлення та вимірювання різних стилів психологічного захисту, які використовує людина для подолання стресових ситуацій або внутрішніх конфліктів.

Основна мета. Опитувальник використовується для визначення того, як людина захищається від психологічного стресу, а також для оцінки зрілості, адаптивності або деструктивності її захисних механізмів. Це може бути корисним для діагностики психічного здоров'я, оцінки психологічної стійкості та ефективності терапевтичних втручань.

Опитувальник захисних стилів Бонда (Defense Style Questionnaire, DSQ-40) містить 40 тверджень, на які респондент відповідає за шкалою Лікерта від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Вони оцінюють різні захисні механізми, розділені на три основні категорії: примітивні, невротичні та зрілі. Кожне твердження стосується певного аспекту поведінки, і респондент має оцінити, наскільки це твердження стосується його особистого досвіду.

Відповіді оцінюються за трьома основними стилями психологічного захисту:

1. **Зрілі захисти (Mature defenses)** - цей стиль включає захисні механізми, які є адаптивними і допомагають людині ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Вони сприяють конструктивному вирішенню проблем і не шкодять психічному здоров'ю. Приклади: сублимація, гумор, придушення емоцій.

2. **Невротичні захисти (Neurotic defenses)** - це захисні механізми середньої адаптивності, які допомагають людині уникати переживань, але можуть призводити до внутрішніх конфліктів або короткострокового зниження тривоги. Приклади: заперечення, реактивне утворення, раціоналізація.

3. *Незрілі захисти (Immature defenses)* - незрілі захисні механізми є малоефективними та часто деструктивними для особистості. Вони можуть знижувати здатність до адаптації та викликати проблеми в соціальній взаємодії. Приклади: проєкція, пасивна агресія, фантазії, регресія.

Кожне з тверджень у опитувальнику Бонда відповідає певному психологічному захисному механізму. Серед них:

- Сублімація: перетворення соціально неприйнятних імпульсів у прийнятні дії.
- Гумор: використання гумору для зменшення стресу або внутрішньої тривоги.
- Заперечення: відмова визнавати наявність проблеми або негативного факту.
- Раціоналізація: спроба знайти логічне, але часто неправдиве пояснення власних дій або переживань.
- Проєкція: приписування власних неприйнятних думок або почуттів іншим людям.
- Реактивне утворення: демонстрація протилежних почуттів або дій у відповідь на внутрішній конфлікт.

Результати опитувальника дозволяють отримати профіль захисних механізмів людини, показуючи, наскільки зрілі, невротичні або незрілі захисти домінують у її поведінці. Це допомагає зрозуміти, як респондент справляється зі стресом та конфліктами, а також які стратегії він використовує для зниження внутрішнього напруження.

Опитувальник Бонда широко використовується в різних галузях, включаючи:

- Клінічна психологія: для діагностики особистісних розладів, тривожних і депресивних станів.
- Психотерапія: для визначення ефективності захисних механізмів та їх впливу на процес лікування.

– Наукові дослідження: для вивчення захисних механізмів у різних групах населення.

Переваги та обмеження. Переваги опитувальника Бонда включають його високу валідність і надійність, а також можливість виявлення різних типів захисних механізмів. Однак варто зауважити, що цей інструмент вимагає кваліфікованої інтерпретації, оскільки він ґрунтується на суб'єктивних відповідях респондентів і може бути впливовим на психологічні стани респондента під час тестування.

Текст опитувальника

1. Я часто замислююся про речі, які мене турбують.
2. Я зазвичай намагаюся уникати конфліктів.
3. Коли я відчуваю стрес або напруження, я намагаюся зайняти себе іншими справами.
4. Я схильний заперечувати, що маю проблеми.
5. Я часто перевіряю свою поведінку, щоб уникнути критики.
6. Коли я розлючений, я тримаю це в собі і не показую іншим.
7. Я маю схильність до жартів щодо своїх власних проблем.
8. Я відчуваю, що світ ставиться до мене несправедливо.
9. Я прагну знаходити логічні пояснення для своїх невдач.
10. Я намагаюся ігнорувати проблеми, сподіваючись, що вони зникнуть.
11. Я часто намагаюся підбадьорити себе у складних ситуаціях.
12. Я схильний перекладати відповідальність за свої проблеми на інших.
13. Я намагаюся не показувати свої почуття навіть тоді, коли мені важко.
14. Я прагну знаходити позитивне у будь-якій ситуації.
15. Я часто знаходжу когось, на кого можна перекласти провину за свої невдачі.
16. Я часто переживаю через свої емоції.
17. Коли мені важко, я починаю виконувати багато незначних завдань.
18. Я намагаюся змусити себе не думати про те, що мене турбує.
19. Коли я нервую, я починаю виконувати більше роботи, ніж зазвичай.

20. Я відчуваю, що інші часто чинять несправедливо стосовно мене.
21. Я намагаюсь переконати себе, що інші люди не настільки важливі для мене, коли вони мене ображають.
22. Коли я стикаюсь із проблемами, я волію не говорити про них.
23. Я часто раціоналізую свої дії та вибачаю себе за них.
24. Коли я чимось незадоволений, я схильний спрямовувати свою енергію на щось інше.
25. Я вірю, що все в житті зрештою відбудеться найкращим чином.
26. Я часто говорю іншим, що в мене все гаразд, навіть коли це не так.
27. Я схильний бачити недоліки у всіх, окрім себе.
28. Я завжди намагаюсь зберігати почуття гумору, коли стикаюсь із труднощами.
29. Коли я розчарований, я намагаюсь уникнути цієї емоції, займаючись чимось іншим.
30. Я часто виправдовую свою поведінку, навіть коли вона є невірною.
31. Я вірю, що найкращий спосіб впоратися зі стресом – це не думати про нього.
32. Я часто перекладаю відповідальність за свої проблеми на обставини.
33. Я вірю, що гумор допомагає вирішити більшість проблем.
34. Я намагаюсь не показувати свого розчарування іншим людям.
35. Я часто спрямовую свої негативні емоції на щось інше.
36. Я схильний ідеалізувати людей, яких люблю, не помічаючи їхніх недоліків.
37. Я часто намагаюсь знайти когось, хто відповідатиме за мої труднощі.
38. Я часто знаходжу логічні пояснення для своїх емоційних реакцій.
39. Я вірю, що всі мої проблеми зникнуть, якщо я намагатимусь про них не думати.
40. Я зазвичай виправдовую себе, коли роблю помилки.

Додаток Г

*Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика – Келлермана –
Конте (Life Style Index).*

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і містить 97 тверджень, які потребують відповіді на кшталт «вірно – невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія.

Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, які виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

Інструкція. Обравши відповідь, поставте, будь ласка, знак х (хрест) у передбаченому для цього місці на бланку для відповідей. Не існує правильних або неправильних відповідей, оскільки кожна людина має право на власну точку зору. Відповідайте так, як вважаєте правильним для себе.

Зверніть, будь ласка, увагу на таке: не думайте про те, яка відповідь могла б створити краще враження про Вас, і відповідайте так, як вважаєте для себе найкращим.

Не думайте довго над реченнями, обираючи відповідь, позначайте ту, яка першою спала Вам на думку. Можливо, деякі твердження Вам не дуже підходять. Незважаючи на це, позначте одну з відповідей, а саме ту, яка для Вас найбільш прийнятна.

Обробка результатів. Підраховується кількість позитивних відповідей за кожною з 8 шкал, відповідно до ключа. Потім сирі бали переводяться у відсотки. На основі відсоткових показників складається профіль его-захистів.

№	Назва захисту	Номер твердження	
1.	Витіснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2.	Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3.	Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4.	Заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5.	Проєкція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6.	Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10

7.	Гіперкомпенсація (інтелектуалізація)	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8.	Реактивне утворення	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

Досліджуванним пропонується позначити ті твердження з опитувальника, які найбільш точно відповідають їхній поведінці або стану. Цей тест був розроблений П. Плутчиком спільно з Г. Келлерманом та Р. Контом у 1979 році. Концептуальна основа тесту базується на загальній психоеволюційній теорії емоцій Р. Плутчика, згідно з якою механізми психологічного захисту є похідними від емоцій. Кожен з цих захисних механізмів еволюціонував у відповідь на необхідність стримування певної базової емоції.

Тест «Індекс життєвого стилю» дозволяє виявити, які захисні механізми домінують у людини, оскільки кожен механізм захисту пов'язаний із регуляцією певної емоції. Він є ефективним інструментом для оцінки захисних стратегій, особливо у стресових ситуаціях.

В рамках діагностики психологічних захистів за допомогою опитувальника «Індекс життєвого стилю» Плутчика – Келлермана – Конте, виділяються вісім основних его-захисних механізмів:

1. Заперечення – механізм, коли людина відмовляється визнавати факт неприємної події, захищаючи себе від емоційного удару.

2. Витіснення – процес, коли стресові думки або почуття витісняються зі свідомості в підсвідомість, зменшуючи психологічний дискомфорт.

3. Регресія – повернення до більш ранніх, дитячих моделей поведінки, які асоціюються з безпекою та комфортом, коли людина стикається зі стресом.

4. Компенсація – заміщення відчуття неповноцінності конструктивною або деструктивною діяльністю. Це може проявлятися як прагнення досягти успіху або демонстрація агресії.

5. Проекція – приписування своїх неприйнятних думок, емоцій або бажань іншим людям, щоб не усвідомлювати їх у собі.

6. Заміщення – перенесення емоцій чи інстинктивних імпульсів з більш

загрозливого об'єкта на менш загрозливий. Це може включати спрямування агресії на безпечнішу мету.

7. Раціоналізація – спроба виправдати власні вчинки, бажання або невдачі шляхом надання їм псевдообґрунтованих або логічних поясень, навіть якщо вони суперечать реальності.

8. Гіперкомпенсація – прагнення досягти успіху саме в тій сфері, яка для людини є найбільш проблемною або важливою, іноді навіть на шкоду іншим аспектам життя.

Ці механізми допомагають захищати психіку людини від емоційних перевантажень і стресу, однак, їх надмірне використання може перешкоджати реалістичному сприйняттю ситуацій і взаємодії з оточенням.

Сумарна оцінка за шкальними показниками в опитувальнику може відображати загальний рівень вираженості кожного захисного механізму, а також ступінь напруженості, з якою використовується цей захист. Чим вищий сумарний бал за конкретною шкалою, тим сильніше людина покладається на цей захисний механізм для збереження психологічної рівноваги.

Рівень виразності механізму захисту може свідчити про:

1. Напруженість захисної стратегії – якщо певний захисний механізм домінує, це може вказувати на те, що особа знаходиться під сильним емоційним або психологічним стресом і активно використовує цей захист для уникнення дискомфорту.

2. Зрілість захисту – вищі оцінки за дезадаптивними захисними механізмами (наприклад, заперечення, регресія) можуть свідчити про менш ефективні стратегії справляння зі стресом, тоді як адаптивні захисти (наприклад, раціоналізація або компенсація) вказують на більш зрілі форми захисту.

Текст опитувальника

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння почекати.
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим.

4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
5. Мені огидні непристойні кінофільми.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Люди, які всюди розпоряджаються, приводять мене в сказ.
8. Іноді в мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
9. Мене сильно дратує, коли люди малюються.
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
11. У мене не дуже хороша пам'ять на обличчя.
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору в суперечці.
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююся.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим самим.
16. Багато що в мені захоплює людей.
17. Вирушаючи в поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
20. Мені траплялося думати про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти.
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недобррозичливих людей.
24. Якщо хто-небудь каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
29. Іноді мене турбує, що люди подумають, ніби я поведжуся дивно, нерозумно або смішно.

- 30.Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.
- 31.Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
- 32.Порнографія огидна.
- 33.Іноді, будучи засмученим, я їм більше звичайного.
- 34.У мене немає ворогів.
- 35.Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
- 36.Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
- 37.У своїх фантазіях я здійснюю великі справи.
- 38.Більшість людей дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.
- 39.Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.
- 40.У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.
- 41.Я переконаний, що якщо буду необережний, люди скористаються цим.
- 42.Я не скоро помічаю погане в людях.
- 43.Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зворушує мене.
- 44.Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще ґрунтовно все обміркувати.
- 45.Я відчуваю сильну потребу в компліментах.
- 46.Сексуальна нестриманість огидна.
- 47.Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
- 48.Щойно що-небудь не по-моєму, я ображаюся і похмурію.
- 49.Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
- 50.У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки і допомоги людей.
- 51.Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.
- 52.Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.
- 53.Для мене дуже важливо завжди дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
- 54.Я схильний часто суперечити людям.
- 55.Майже у всіх сім'ях подружжя одне одного зраджує.
- 56.Мабуть, я занадто відсторонено дивлюся на речі.

- 57.У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.
- 58.Коли в мене щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
- 59.З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
- 60.Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.
- 61.Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
- 62.У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
- 63.Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
- 64.Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.
- 65.У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.
- 66.Мене не надто дратує дитячий плач.
- 67.Мені траплялося так розлютитися, що я готовий був перебити все вщент.
- 68.Я завжди оптимістичний.
- 69.Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.
- 70.Які б пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.
- 71.Я часто відчуваю почуття ревнощів.
- 72.Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
- 73.Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.
- 74.Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.
- 75.Я ніколи не бував панічно переляканий.
- 76.Я не упищу нагоди подивитися хороший трилер або бойовик.
- 77.Я думаю, що ситуація у світі краща, ніж вважає більшість людей.
- 78.Навіть невелике розчарування може привести мене в зневіру.
- 79.Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
- 80.Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
- 81.Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
- 82.Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.
- 83.Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чому-небудь,

що я ненавмисно завдавав собі болю.

84.Я знаю, що позаочі дехто відгукується про мене погано.

85.Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.

86.Коли я засмучений, я іноді поведжуся по-дитячому.

87.Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.

88.Коли я буваю у від'їзді й у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно сумувати за домом.

89.Коли я чую про жорстокості, це не надто глибоко зворушує мене.

90.Я легко переношу критику і зауваження.

91.Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.

92.Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.

93.Я не можу переживати свої невдачі наодинці.

94.На щастя, у мене менше проблем, ніж має більшість людей.

95.Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому і бажання виспатися.

96.Огідно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.

97.Нерідко я відчуваю бажання відчутти у своїх руках пістолет або автомат.

Додаток Д

Сценарій тренінгу “Сила відновлення”

Вітання учасниць та представлення Програми.

Мета: привітати учасниць, ознайомити їх із метою, завданнями та структурою програми тренінгу.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зазначеними метою і завданнями

програми.

Хід проведення

Тренер починає із привітання учасниць, представляє себе та пропонує обговорити мету і завдання програми.

Далі тренер пояснює формат занять: «Наші зустрічі проходять у форматі тренінгу, який, можливо, для когось є незвичним. Хто знає, що таке тренінг?» (Тренер заохочує учасниць поділитися своїми думками, якщо є бажаннями).

«**Тренінг** – це формат взаємодії та навчання, де всі учасниці є рівноправними. Ви самі керуєте процесом, а тому результати нашої роботи залежать переважно від вашої активності і внеску. Ми працюватимемо у колі, де дуже важливими є відкритість та щирість кожної учасниці. Досвід показує, що особистісне зростання і саморозвиток є особливо ефективними саме у форматі тренінгу. Я сподіваюся, що кожна з вас зможе переконатися в цьому під час нашої спільної роботи».

Вправа на знайомство «Здогадки»

Мета: познайомити учасниць, створити позитивну атмосферу в групі та сприяти налагодженню взаємодії між ними.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зазначеними пунктами для обговорення в трійках.

Хід проведення

Тренер просить учасниць підписати бейджі, вказавши імена так, як вони хочуть, щоб до них зверталися протягом тренінгу. Тренер просить кожну учасницю по черзі назвати своє ім'я і привітати всіх у колі у будь-якій зручній для неї формі.

Тренер подає приклади вітань, як-от «Привіт усім», «Доброго дня всім присутнім», «Рада всіх бачити тут» тощо. Починаючи з себе, тренер каже: «Мене звати... Я вітаю всіх у нашому колі!» і запрошує наступну учасницю продовжити.

Після завершення привітань, тренер об'єднує учасниць у трійки. У

кожній трійці одна учасниця мовчить і уважно слухає обговорення, виконуючи дві умови: 1) заплющити очі й не відкривати їх до кінця обговорення; 2) не виказувати жодних емоцій (не кивати головою, не сміятися, не заперечувати).

Двоє інших учасниць протягом 5 хвилин обговорюють свої здогадки про третю учасницю, використовуючи такі запитання:

1. Якою може бути її професія? (актуально для тих, хто працює).
2. Яка її життєва позиція або життєве кредо?
3. Яке хобі може мати ця людина?
4. Які основні риси характеру їй притаманні?

Після обговорення кожна з учасниць може поділитися своїми враженнями про почуте та відзначити, які припущення виявилися влучними.

Вправа «Кореспондент»

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі та сприяти кращій взаємодії між учасницями.

Ресурси: аркуш А4 з бланком для проведення інтерв'ю у парах для кожної учасниці.

Хід проведення

– Тренер об'єднує учасниць у пари, враховуючи, щоб це були люди, які ще не знайомилися або не працювали разом під час попередніх вправ. Одна учасниця в парі виконує роль кореспондента, а інша – головної героїні інтерв'ю. Інтерв'ю триває 5-7 хвилин, після чого учасниці змінюються ролями.

Кореспондент заповнює бланк, фіксуючи короткі відповіді на запитання:

1. Як вас звати?
2. Яка ваша професійна освіта чи професія, або яку професію ви хочете здобути?
3. Розкажіть про свою сім'ю. Хто входить до неї? Хто ваша найближча людина?

Після завершення інтерв'ю всі учасниці сідають у загальне коло.

Кожна пара по черзі презентує себе в такий спосіб: одна учасниця сідає на стілець посеред кола, а інша, стоячи позаду неї, розповідає про сидячу, ніби від свого імені.

Після цього вони міняються місцями і ролями.

Після презентації інших учасниці можуть ставити питання, щоб дізнатися більше про кожен героїню. Відповідає учасниця про себе особисто.

– Тренер запрошує всіх до обговорення у загальному колі, ставлячи такі питання:

- Як ви почувалися в ролі презентаторки?
- Які у вас були відчуття, коли вас представляли?
- Чому, на вашу думку, ми презентували співрозмовницю від свого імені?
- Яку користь дала вам ця вправа?

Вправа «Давай, зміни!»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власну активну роль у зміні свого майбутнього та життя загалом.

Ресурси: кольорові картки формату А5 з написами: «психолог», «соціальний працівник», «батько», «мати», «брат» чи «сестра», «чоловік» чи «коханий», «сусід», «найкраща подруга», «бабуся на лавці біля дому».

Хід проведення

– Тренер запрошує трьох добровольців вийти з кімнати. Їм пояснюють, що кожен з них гратиме роль людини, яка хоче зробити важливі зміни в своєму житті, але поки що не почала діяти. Кожен доброволець вибирає, що саме він хоче змінити, і повертається в аудиторію, де просто спостерігатиме за подіями.

– Інші учасники (до чотирьох осіб, залежно від групи) виконують роль спостерігачів, фіксуючи, що відбувається під час вправи.

– Решта обирають собі ролі, зазначені на картках: «психолог», «соціальний працівник», «батько», «мати», «брат/сестра», «чоловік/коханий», «сусід», «найкраща подруга», «бабуся на лавці біля дому».

- Кожен з них вигадує фразу, яка підходить для його ролі, і має бути короткою та емоційною. Наприклад:
- Мати: «Скільки ж можна! Подивись на себе!»
- Батько: «Роби як знаєш!»
- Подруга: «Забий на все! Давай розслабимося!»
- Брат: «У тебе нічого не вийде!»
- Психолог: «Звертайся, якщо потрібна допомога.»
- Фрази можуть бути як підтримуючі, так і критичні, щоб створити різноманітність реакцій.
- Всі стають у коло, а тренер пояснює, що робитимуть учасники після входу добровольців.
- При першій команді тренера (підняття руки), учасники по черзі промовляють свої фрази кілька разів.
- При другій команді тренера (підняття руки), учасники повторюють фрази всі разом одночасно без перерви, поки тренер не дасть команду «Стоп».
- Після виконання вправи всі сідають у коло для обговорення.

Питання для обговорення:

- Що нагадала вам ця ситуація? Чи буває щось подібне у вашому житті?
- Як почувалися головні героїні, коли стояли в колі?
- Як відчували себе ті, хто повторював стереотипні фрази? Чи сподобались вам ваші фрази? Чому?
- Які фрази підтримують, а які демотивують?
- Коли варто слухати критику, а коли її ігнорувати?
- Що необхідно самій людині, щоб дійсно змінити своє життя?

Вправа допомагає усвідомити, як важливо мати власну внутрішню мотивацію та розуміти, які фактори оточення підтримують або перешкоджають змінам.

Вправа «Якщо в тебе немає мети, то...»

Мета: сприяти усвідомленню важливості цілепокладання та активної

ролі у формуванні та досягненні особистих цілей.

Ресурси: картки з висловами, які починаються зі слів «Якщо в тебе немає мети, то...», і торбинка або капелюх.

Хід проведення

– Тренер готує картки з висловами, що починаються словами «Якщо в тебе немає мети, то...» (наприклад, «ти рухаєшся без напрямку», «легко погоджуєшся на чужі рішення», «життя стає менш насиченим»). Кількість карток повинна відповідати кількості учасниць або трохи перевищувати її, щоб усі мали можливість вибору.

– Кожна учасниця по черзі витягує з торбинки або капелюха одну картку. Після витягування картки учасниця зачитує вислів і ділиться своїм баченням:

- Як вона розуміє цей вислів?
- Чи погоджується з ним і чому?
- Як він резонує з її власним досвідом чи поглядами на життя?
- Усі інші можуть поставити запитання або коротко поділитися своїми думками.

– Після того, як всі учасниці висловляться, тренер може підсумувати, підкресливши важливість усвідомленої постановки мети в житті та наголосити, що цілепокладання – це не тільки про досягнення великих планів, але й про маленькі кроки, що ведуть до особистісного розвитку та задоволення життям.

Вправа допомагає учасницям усвідомити, як важливо мати мету в житті, чому цілепокладання надає сенсу щоденним діям та як відсутність мети може впливати на прийняття рішень і загальне ставлення до життя.

Вправа «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття та допомогти кожній учасниці усвідомити отриману інформацію та особисті враження.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць.

Хід проведення

Тренер роздає учасницям кольорові бланки «журналів», які будуть використовуватися після кожного заняття.

Інструкція тренера: «Зараз ви отримали аркуш паперу, який буде вашим журналом вражень для цього заняття. Згадайте питання, які обговорювали сьогодні, події, що з вами відбулися під час заняття. Запишіть все, що запам'яталося: емоції, враження, цікаві моменти, слова, які зачепили. Якщо у вас виникли запитання, над якими хочете подумати, також занотуйте їх. Можливо, вас щось здивувало чи викликало новий погляд на ситуацію? Використовуйте ці п'ять хвилин, щоб зафіксувати свої думки».

Учасниці мають 5 хвилин для самостійного запису своїх вражень і роздумів у бланках.

Після завершення запису тренер пропонує всім, хто бажає, поділитися деякими зі своїх роздумів. Для заохочення обговорення тренер може ставити запитання, наприклад:

- «Що найбільше запам'яталося з сьогоднішнього заняття?»
- «Чи були моменти, які викликали у вас нові думки чи розуміння?»
- «Чи є щось, що здивувало або викликало емоційний відгук?»

Вправа сприяє усвідомленню отриманої інформації та допомагає кожній учасниці зробити персональні висновки, які залишатимуться з нею протягом курсу, підтримуючи розвиток власних роздумів і поглиблення знань.