Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій протокол

№____ від _____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Психологічні особливості механізмів психологічного захисту та емоційного вигоряння молоді в умовах війни в Україні»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Марина ЯРЕМЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Ангеліна ШКУРКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

(підпис)
«__» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Яременко Марина Василівна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична псиихологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Психологічні особливості механізмів психологічного захисту та емоційного вигоряння молоді в умовах війни в Україні»

керівник роботи Шкурко Ангеліна Вадимівна, ст.викладач
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4399

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: _____

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Провести теоретичний аналіз.
2) Провести емпіричний аналіз.
3) Надати практичні рекомендації відповідно до обраної теми.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.		
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.		
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.		
4	Оформлення висновків та рекомендацій.		
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).		

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Марина ЯРЕМЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____Ангеліна ШКУРКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 56 сторінок, 1 таблиць,3 рисунки, 20 використаних літературних джерел.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості механізмів психологічного захисту та емоційного вигоряння молоді в умовах війни в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічних механізмів захисту.
2. Емпірично дослідити рівні психологічного захисту та емоційного вигоряння.
3. Встановити взаємозв'язок між досліджуваними феноменами.
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигоряння.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан молоді в умовах війни.

Предмет дослідження – механізми психологічного захисту та особливості емоційного вигоряння молоді.

Ключові слова: психологічні механізми захисту, еомціне вигорання, молоді, війна.

ABSTRACT

The thesis contains: 56 pages, 1 table, 3 figures, 20 references.

The aim of the study is to theoretically and empirically investigate the psychological features of defense mechanisms and emotional burnout among young people in the context of the war in Ukraine.

The research objectives are:

1. To analyze theoretical approaches to the study of psychological defense mechanisms.
2. To empirically investigate the levels of psychological defense and emotional burnout.
3. To establish the relationship between the studied phenomena.
4. To develop practical recommendations for the prevention of emotional burnout.

The object of the study is the psycho-emotional state of young people in wartime conditions.

The subject of the study is psychological defense mechanisms and the features of emotional burnout among young people.

Keywords: psychological defense mechanisms, emotional burnout, youth, war.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ……..

1.1. Поняття та сутність механізмів психологічного захисту в сучасній психології…….

1.2. Емоційне вигоряння: структура, фактори виникнення та прояви у молоді

1.3. Психологічні особливості молоді в умовах воєнного стану…….

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ МОЛОДІ……..

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження…….

2.2. Аналіз результатів дослідження механізмів психологічного захисту у молоді……

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості та профілактики емоційного вигоряння у молоді……..

Висновки до розділу 2 …….

Висновки……

Список використаних джерел……..

Додатки……..

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних особливостей механізмів психологічного захисту та емоційного вигоряння молоді в умовах війни в Україні зумовлена безпрецедентними соціально-психологічними викликами, з якими зіткнулося суспільство внаслідок тривалого воєнного конфлікту. Війна стала потужним хронічним стресогенним фактором, що охоплює практично всі сфери життя молодої людини: навчання, професійне становлення, міжособистісні стосунки, сімейну систему та базове відчуття безпеки. У таких умовах психіка особистості змушена активно мобілізувати внутрішні ресурси для адаптації, що відбувається, зокрема, через активацію механізмів психологічного захисту.

Механізми психологічного захисту є природною частиною функціонування психіки та виконують важливу стабілізуючу роль, дозволяючи зменшити внутрішню напругу, уникнути травматизації та підтримати відносну емоційну рівновагу. Однак в умовах тривалого стресу, характерного для воєнного часу, ці механізми можуть набувати як адаптивного, так і дезадаптивного характеру. Надмірне використання таких захистів, як заперечення, витіснення, проєкція чи регресія, часто призводить до викривленого сприйняття реальності, накопичення невідреагованих емоцій та внутрішнього конфлікту, що, у свою чергу, може сприяти розвитку емоційного виснаження.

Паралельно з цим у молоді все частіше спостерігається явище емоційного вигоряння, яке традиційно досліджувалося у професійному контексті, однак у сучасних умовах набуває ширшого значення та проявляється вже на етапі навчання та повсякденного життя. Емоційне вигоряння характеризується поступовим виснаженням емоційних ресурсів, зниженням мотивації, відчуттям внутрішньої порожнечі, цинічним ставленням до подій та зменшенням відчуття власної ефективності. У контексті війни ці прояви

можуть посилюватися через постійне інформаційне навантаження, тривожні новини, втрати та невизначеність майбутнього.

Особливо вразливою групою у цьому процесі є молодь, оскільки саме в цей віковий період відбувається інтенсивне формування особистісної ідентичності, ціннісних орієнтацій, життєвих цілей та моделей поведінки. Військові події суттєво деформують звичний хід соціалізації, змінюють освітні траєкторії, обмежують соціальну взаємодію та створюють ситуацію постійної психологічної напруги. Це призводить до підвищення рівня тривожності, емоційної нестабільності та зниження здатності до конструктивного подолання стресу.

У цьому контексті особливої наукової значущості набуває дослідження взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту та емоційним вигорянням. Розуміння того, які саме захисні стратегії сприяють збереженню психологічного благополуччя, а які, навпаки, посилюють емоційне виснаження, дозволяє глибше проаналізувати процеси адаптації особистості до надзвичайних умов. Це також відкриває можливості для розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді.

Окремо слід підкреслити, що в умовах воєнного стану питання психічного здоров'я набуває не лише індивідуального, але й соціального значення, оскільки психологічний стан молодого покоління визначає майбутній людський потенціал країни, її відновлення та розвиток у післявоєнний період. Тому вивчення механізмів психологічного захисту та емоційного вигоряння є важливим внеском у розвиток сучасної української психологічної науки та практики.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена поєднанням високої практичної значущості проблеми психоемоційного виснаження молоді в умовах війни та недостатньою вивченістю специфіки взаємодії психологічних захисних механізмів і емоційного вигоряння саме в даному соціальному контексті.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості механізмів психологічного захисту та емоційного вигоряння молоді в умовах війни в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічних механізмів захисту.
2. Емпірично дослідити рівні психологічного захисту та емоційного вигоряння.
3. Встановити взаємозв'язок між досліджуваними феноменами.
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигоряння.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан молоді в умовах війни.

Предмет дослідження – механізми психологічного захисту та особливості емоційного вигоряння молоді.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення), емпіричні (психодіагностичні методики), методи математичної статистики.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки молоді, профілактики емоційного вигоряння та підвищення психологічної стійкості в умовах стресу воєнного часу.

Методики дослідження

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення механізмів психологічного захисту та рівня емоційного вигоряння:

1. Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика – Г. Келлермана

Методика призначена для діагностики механізмів психологічного захисту особистості. Вона дозволяє визначити провідні захисні механізми, зокрема заперечення, витіснення, регресію, компенсацію, проєкцію, раціоналізацію

тощо. Результати дають змогу оцінити адаптивні та неадаптивні стратегії психологічного реагування на стрес.

2. Методика діагностики емоційного вигорання К. Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI) (адаптація для молоді)

Методика використовується для визначення рівня емоційного вигоряння та його компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Дозволяє оцінити ступінь психологічного виснаження та втрати мотивації внаслідок тривалого стресу.

3. Шкала самооцінки емоційного стану / емоційної зрілості (адаптований варіант CEM та тест емоційного інтелекту Н. Холла)

Методика спрямована на оцінку емоційної усвідомленості, управління власними емоціями, емпатії та соціальної компетентності. Дозволяє визначити рівень емоційної зрілості як важливого ресурсу психологічної стійкості та протидії вигоранню.

Характеристика вибірки: 30 осіб віком від 18 до 25 років

База вибірки: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

1.1. Поняття та сутність механізмів психологічного захисту в сучасній психології

Проблема психологічного захисту є однією з фундаментальних у сучасній психології особистості, оскільки вона безпосередньо пов’язана з процесами адаптації, емоційної регуляції та збереження психічного здоров’я людини. Механізми психологічного захисту розглядаються як складна система внутрішньопсихічних процесів, що забезпечують зниження внутрішньої напруги, тривоги та психоемоційного дискомфорту, які виникають унаслідок конфлікту між потребами особистості, вимогами соціального середовища та реальністю.

У найзагальнішому розумінні механізми психологічного захисту можна визначити як автоматизовані, переважно несвідомі способи переробки інформації, які змінюють або спотворюють сприйняття реальності з метою зменшення суб’єктивної загрози для «Я» особистості. Вони не усувають саму проблему, а змінюють ставлення до неї, її емоційну значущість або інтерпретацію. Таким чином, психологічний захист виконує функцію своєрідного «психічного буфера», що запобігає дезорганізації поведінки та руйнуванню цілісності особистості.

Історично концепція захисних механізмів бере початок у психоаналізі З. Фрейда, який розглядав їх як несвідомі стратегії Его, спрямовані на зниження тривоги, що виникає через внутрішній конфлікт між інстинктивними імпульсами (Ід), моральними нормами (Супер-Его) та вимогами реальності. Подальший розвиток ця концепція отримала у працях А. Фрейд, яка систематизувала захисні механізми та підкреслила їх універсальність і значення у нормальному психічному функціонуванні людини.

У сучасній психології підхід до розуміння психологічних захистів значно розширився. Вони розглядаються не лише як несвідомі психоаналітичні процеси, але і як когнітивно-емоційні стратегії регуляції стресу. Зокрема, у працях Р. Плутчика та Г. Келлермана захисні механізми представлені як еволюційно сформовані адаптаційні реакції, що мають різний рівень зрілості та ефективності. Вони виділяють ієрархію захистів: від примітивних (заперечення, проєкція, регресія) до більш зрілих (раціоналізація, компенсація, сублімація).

Важливою характеристикою механізмів психологічного захисту є їх несвідомий характер. Людина, як правило, не усвідомлює момент їх включення, а також не завжди може оцінити їх вплив на власну поведінку та сприйняття ситуації. Це дозволяє швидко зменшити емоційне напруження, але водночас може призводити до викривлення реальності та уникнення конструктивного вирішення проблем.

Структурно механізми психологічного захисту можна розглядати як багатокомпонентну систему, що включає кілька взаємопов’язаних рівнів:

1. Когнітивний рівень — передбачає зміну способу мислення та інтерпретації подій. На цьому рівні відбувається відбір інформації, її спрощення або перекручення з метою зменшення внутрішнього конфлікту. Наприклад, людина може ігнорувати негативні аспекти ситуації або надавати їм меншої значущості.

2. Емоційний рівень — пов’язаний із регуляцією інтенсивності переживань. Завдяки захисним механізмам зменшується рівень тривоги, страху, сорому або провини, що дозволяє особистості функціонувати в умовах стресу.

3. Поведінковий рівень — проявляється у конкретних діях або реакціях, спрямованих на уникнення або нейтралізацію психотравмуючих факторів. Це можуть бути як активні дії, так і уникнення ситуацій.

4. Несвідомо-динамічний рівень — базовий рівень, який визначає автоматичний характер функціонування захистів і їх включення без участі свідомого контролю.

З точки зору функціонального значення, механізми психологічного захисту виконують дві основні ролі. Перша — адаптивна, яка полягає у забезпеченні психологічної рівноваги, зниженні стресу та підтримці позитивного образу «Я». Друга — дезадаптивна, яка проявляється у випадках надмірного використання або фіксації на певних захисних стратегіях, що може призводити до викривлення реальності, зниження критичності мислення та ускладнення міжособистісних відносин.

Окремо слід підкреслити, що ефективність механізмів психологічного захисту залежить від їх зрілості. Зрілі захисти (раціоналізація, сублімація, компенсація) сприяють соціальній адаптації та конструктивному вирішенню проблем, тоді як незрілі (заперечення, проєкція, регресія) частіше пов’язані з емоційною нестабільністю та дезадаптацією.

У сучасних умовах, зокрема в ситуації тривалого воєнного стресу в Україні, значення психологічних захистів значно зростає. Молодь часто використовує їх як основний механізм збереження психічної рівноваги в умовах невизначеності, небезпеки та інформаційного перевантаження. Однак переважання незрілих форм захисту може сприяти накопиченню емоційної напруги та розвитку таких явищ, як емоційне вигоряння, тривожні розлади та зниження психологічної стійкості.

Таким чином, механізми психологічного захисту є складною багаторівневою системою психічної регуляції, яка забезпечує як адаптацію особистості до стресових умов, так і може виступати фактором ризику у випадку їх неефективного використання. Їх дослідження є надзвичайно важливим для розуміння психологічного стану молоді в умовах війни та розробки ефективних стратегій психологічної допомоги. Додатково слід зазначити, що механізми психологічного захисту не є ізольованими психічними утвореннями, а функціонують у тісному

взаємозв’язку з емоційною сферою, когнітивними процесами та поведінковими реакціями особистості. Вони інтегровані у загальну систему саморегуляції людини і забезпечують підтримання психічної рівноваги в умовах внутрішніх і зовнішніх конфліктів.

У сучасній психології все частіше підкреслюється, що захисні механізми не слід розглядати виключно як прояви патології або відхилення. Навпаки, вони є нормальним і необхідним компонентом психічного функціонування, який дозволяє людині адаптуватися до складних життєвих обставин. Водночас їх ефективність залежить від гнучкості використання та здатності особистості переходити від менш зрілих до більш зрілих форм психологічного захисту.

Важливим аспектом є те, що механізми психологічного захисту формуються у процесі онтогенезу і тісно пов’язані з розвитком особистості, стилем виховання, соціальним досвідом та характером міжособистісних стосунків. У дитячому та підлітковому віці переважають більш прості та менш усвідомлені форми захисту, тоді як у зрілому віці за нормальних умов поступово формується більша частка адаптивних стратегій. Однак у ситуації хронічного стресу можливе регресивне повернення до більш примітивних форм реагування.

У контексті сучасних кризових умов, зокрема війни, особливого значення набуває проблема перевантаження психіки стресовими факторами. У таких ситуаціях захисні механізми активуються значно частіше і можуть ставати основним способом емоційного виживання. Це дозволяє зменшити гостроту переживань, однак при тривалому використанні може призводити до викривлення сприйняття реальності та зниження критичності мислення.

Слід також враховувати, що різні механізми психологічного захисту можуть взаємодіяти між собою, формуючи складні захисні комплекси. Наприклад, заперечення може поєднуватися з раціоналізацією або проєкцією, створюючи багаторівневу систему зниження внутрішньої напруги. Така комбінація може як допомагати адаптації, так і ускладнювати її залежно від контексту ситуації та індивідуальних особливостей особистості.

У сучасних дослідженнях також наголошується на зв’язку механізмів психологічного захисту з рівнем емоційної зрілості та психологічної стійкості особистості. Особи з вищим рівнем емоційної компетентності частіше використовують більш адаптивні форми захисту, тоді як при низькому рівні емоційної регуляції переважають примітивні механізми реагування (1).

Окремо варто підкреслити, що психологічні захисти виконують функцію підтримання позитивного образу себе, що є важливим для збереження самооцінки та відчуття внутрішньої цілісності. У випадку загрози цьому образу особистість автоматично активує захисні механізми, які дозволяють знизити внутрішній конфлікт між реальним і бажаним «Я».

У підсумку слід зазначити, що механізми психологічного захисту є складною багаторівневою системою внутрішньої регуляції, яка забезпечує як адаптацію до стресових умов, так і може виступати фактором ризику у разі їх надмірного або ригідного використання. У контексті війни їх роль суттєво зростає, оскільки вони стають одним із ключових механізмів психологічного виживання молоді.

1.2. Емоційне вигоряння: структура, фактори виникнення та прояви у молоді

Емоційне вигоряння є складним психологічним феноменом, який відображає стан хронічного емоційного виснаження, зниження мотивації та деформації ставлення до діяльності, себе та інших людей. У сучасній психології воно розглядається як результат тривалого впливу стресових факторів, що перевищують адаптаційні ресурси особистості та призводять до поступового виснаження емоційно-енергетичного потенціалу.

Первинно поняття вигоряння було описане у контексті професійної діяльності, однак сучасні дослідження розширили його розуміння, включивши навчальну, соціальну та особистісну сфери життя. У молоді емоційне вигоряння може виникати не лише як наслідок навчального навантаження, але

й як результат тривалого перебування у стресогенному середовищі, зокрема в умовах війни, невизначеності та соціальної нестабільності.

Структура емоційного вигоряння найчастіше розглядається як багатокомпонентна система, що включає три основні складові. Першою є емоційне виснаження, яке проявляється у відчутті втрати енергії, постійної втоми, зниженні здатності до емоційного реагування та відчутті внутрішнього спустошення. Цей компонент є базовим і найчастіше виступає першим сигналом розвитку вигоряння.

Другим компонентом є деперсоналізація або цинічне ставлення до подій та людей. У цьому стані особистість може демонструвати емоційну відстороненість, зниження емпатії, формальне або негативне ставлення до оточення. У молоді це може проявлятися у відчуженні від навчального процесу, зниженні соціальної активності та байдужості до важливих подій.

Третім компонентом є редукція особистих досягнень, яка характеризується зниженням відчуття власної ефективності, невпевненістю у своїх можливостях та негативною оцінкою власних результатів. Людина починає сприймати власні зусилля як недостатні, що призводить до втрати мотивації та зниження самооцінки.

Формування емоційного вигоряння у молоді обумовлене поєднанням зовнішніх і внутрішніх факторів. До зовнішніх факторів належать тривала дія стресових ситуацій, високі навчальні або соціальні вимоги, інформаційне перевантаження, нестабільність соціального середовища та вплив воєнних подій. Умови війни є особливо потужним стресогенним чинником, оскільки вони поєднують у собі загрозу життю, втрати, невизначеність майбутнього та порушення базового відчуття безпеки.

До внутрішніх факторів належать індивідуально-психологічні особливості особистості, такі як рівень емоційної стійкості, самооцінка, тип нервової системи, особливості копінг-стратегій та домінуючі механізми психологічного захисту. Зокрема, переважання незрілих захисних механізмів

може сприяти більш швидкому розвитку вигоряння, оскільки вони не забезпечують конструктивного опрацювання стресу.

Важливу роль у виникненні емоційного вигоряння відіграє також дефіцит соціальної підтримки. Відсутність емоційно значущих стосунків, підтримки з боку сім'ї, друзів або соціальних груп підсилює відчуття ізоляції та безпорадності, що прискорює розвиток виснаження. Навпаки, наявність підтримуючого середовища може виступати захисним фактором і знижувати ризик розвитку вигоряння.

Прояви емоційного вигоряння у молоді можуть бути різноманітними та охоплювати емоційну, когнітивну, поведінкову та фізіологічну сфери. На емоційному рівні спостерігаються апатія, підвищена дратівливість, тривожність, емоційна нестабільність та відчуття внутрішньої порожнечі. Когнітивні прояви включають зниження концентрації уваги, труднощі у прийнятті рішень, негативне мислення та песимістичну оцінку майбутнього.

Поведінкові прояви можуть виражатися у зниженні активності, уникненні соціальних контактів, прокрастинації та зменшенні залученості у навчальну або іншу діяльність. У фізіологічному плані вигоряння часто супроводжується порушенням сну, хронічною втомою, головними болями та загальним зниженням енергетичного тонусу організму.

У контексті війни в Україні емоційне вигоряння у молоді набуває особливої інтенсивності через постійний вплив травматичних подій та інформаційного стресу. Регулярне отримання негативної інформації, тривожні новини та особистий досвід втрат формують умови для хронічного емоційного перенавантаження, що значно підвищує ризик розвитку вигоряння.

Таким чином, емоційне вигоряння є багатофакторним психологічним станом, що формується під впливом поєднання зовнішніх стресових умов та внутрішніх психологічних особливостей особистості. У молоді в умовах війни цей феномен набуває особливої актуальності, оскільки безпосередньо впливає на їхню психологічну адаптацію, навчальну діяльність та загальну якість життя.

Важливим аспектом розуміння емоційного вигоряння є його динамічний характер. Цей стан не виникає раптово, а формується поступово, проходячи кілька етапів. На початковому етапі спостерігається підвищена активність і залученість, коли особистість намагається максимально відповідати зовнішнім вимогам. Згодом виникає накопичення втоми, яке не компенсується відпочинком. Далі формується стадія емоційного виснаження, що поступово переходить у байдужість, зниження мотивації та втрату відчуття сенсу діяльності.

Окремо слід звернути увагу на когнітивні зміни при емоційному вигорянні. У молоді вони часто проявляються у вигляді так званого «тунельного мислення», коли увага фіксується переважно на негативних аспектах ситуації, а позитивні події або ресурси ігноруються. Це супроводжується зниженням гнучкості мислення, труднощами у плануванні майбутнього та формуванням песимістичних установок щодо власних можливостей.

Також важливо підкреслити роль емоційного інтелекту як захисного фактора. Особи з більш високим рівнем емоційної усвідомленості, здатністю до саморегуляції та розпізнавання власних емоцій демонструють нижчий рівень вигоряння. Вони краще розпізнають ознаки емоційного перенавантаження та більш ефективно використовують адаптивні стратегії подолання стресу.

У контексті сучасних умов війни особливої ваги набуває інформаційне перевантаження як окремий фактор розвитку вигоряння. Постійне перебування в інформаційному просторі, насиченому тривожними новинами, сприяє формуванню хронічної напруги навіть за відсутності безпосередньої загрози. Це призводить до стану так званої «вторинної травматизації», коли емоційне виснаження формується через опосередкований вплив травматичної інформації.

Не менш значущим є й соціально-рольовий фактор. Молодь часто перебуває у ситуації одночасного виконання кількох ролей — студента, члена

родини, інколи волонтера або працівника. Поєднання цих ролей в умовах стресу підсилює навантаження та зменшує можливості для відновлення психічних ресурсів.

Узагальнюючи, можна зазначити, що емоційне вигоряння є складним багаторівневим процесом, у якому поєднуються емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, а також вплив зовнішніх соціальних умов. У молоді, яка перебуває в умовах війни, цей феномен набуває особливої глибини та швидкості розвитку, що робить його одним із ключових об'єктів сучасних психологічних досліджень.

1.3. Психологічні особливості молоді в умовах воєнного стану

Молодь як окрема соціально-психологічна та вікова категорія характеризується особливою вразливістю до впливу зовнішніх стресових чинників, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування особистісної ідентичності, життєвих цінностей, системи переконань та стратегій поведінки. В умовах воєнного стану ці процеси зазнають глибоких деформацій, що пов'язані з порушенням стабільності соціального середовища, загрозою життю, вимушеним переселенням, втратою звичного способу життя та хронічною невизначеністю майбутнього.

Однією з найбільш виражених психологічних особливостей молоді в умовах війни є стан підвищеної психоемоційної напруги. Він проявляється у формі постійної тривожності, внутрішнього напруження, очікування небезпеки та зниження відчуття базової безпеки. Такий стан може бути як реактивним (у відповідь на конкретні події), так і фоновим, коли тривога стає постійним емоційним станом особистості. У результаті відбувається виснаження нервової системи, що негативно впливає на когнітивні функції, зокрема увагу, пам'ять і здатність до концентрації.

Важливою характеристикою є також трансформація часової перспективи. У мирних умовах молодь орієнтується на довгострокове планування, професійний розвиток і побудову життєвих стратегій. Однак у

ситуації війни майбутнє сприймається як невизначене або загрозливе, що призводить до звуження часової перспективи до коротких проміжків часу. Це може проявлятися у втраті мотивації до навчання, зниженні професійних амбіцій, а також у загальному відчутті «зупинки життя».

Окремо слід відзначити зміни в емоційній сфері. Молодь в умовах воєнного стану часто демонструє емоційну нестабільність, що проявляється у швидких змінах настрою, підвищеній дратівливості, плаксивості або навпаки емоційній «онімілості». У деяких випадках спостерігається феномен емоційного притуплення, коли особистість ніби «звикає» до постійного стресу і знижує інтенсивність емоційних реакцій як захисний механізм психіки.

Також суттєво змінюється мотиваційно-ціннісна сфера. Частина молоді починає переосмислювати життєві пріоритети, надаючи більшого значення безпеці, родинним зв’язкам, здоров’ю та соціальній підтримці. Водночас у значної частини осіб може спостерігатися зниження мотивації до досягнень, професійного розвитку та соціальної активності через відчуття нестабільності та невизначеності майбутнього.

Умови війни також суттєво впливають на когнітивну сферу молоді. Часто фіксуються труднощі з концентрацією уваги, зниження працездатності, уповільнення мислення та складнощі у прийнятті рішень. Це пояснюється як хронічним стресом, так і постійним інформаційним навантаженням, яке перевантажує когнітивні ресурси особистості.

Особливу роль відіграє інформаційне середовище, зокрема соціальні мережі та новинні канали. Постійне споживання травматичної інформації, навіть без безпосереднього досвіду бойових дій, може призводити до вторинної травматизації. Це стан, при якому психіка реагує на інформацію так, ніби вона є особистим досвідом, що підсилює тривожність та емоційне виснаження.

У структурі поведінки молоді в умовах війни можна виділити як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії. До адаптивних належать підвищена соціальна активність, волонтерство, взаємодопомога, звернення по

психологічну підтримку, розвиток навичок саморегуляції. Такі форми поведінки сприяють зниженню рівня тривоги та формуванню відчуття контролю над ситуацією.

Дезадаптивні стратегії можуть включати соціальну ізоляцію, уникнення інформації, прокрастинацію, емоційне «вимкнення», надмірне використання соціальних мереж як способу втечі від реальності. Такі реакції часто супроводжуються використанням примітивних механізмів психологічного захисту, що дозволяють тимчасово знизити напругу, але не вирішують глибинних психологічних проблем.

Важливим чинником є також рівень соціальної підтримки. Наявність стабільних міжособистісних зв'язків, підтримки з боку сім'ї, друзів або значущих дорослих виступає потужним ресурсом психологічної стійкості. Навпаки, соціальна ізоляція або втрата звичного соціального оточення значно підвищують ризик розвитку емоційного вигоряння та тривожних станів.

Окремо слід зазначити, що в умовах воєнного стану зростає роль механізмів психологічного захисту як основного інструменту емоційної регуляції. Молодь частіше використовує як зрілі, так і незрілі форми захисту, зокрема заперечення, проєкцію, раціоналізацію та компенсацію. Вибір конкретного механізму залежить від індивідуальних ресурсів особистості та інтенсивності стресових факторів.

У довготривалій перспективі тривалий вплив воєнного стресу може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів, формування емоційного вигоряння, зниження стресостійкості та порушення соціального функціонування. Саме тому дана проблема потребує глибокого наукового аналізу та розробки ефективних психологічних програм підтримки.

Таким чином, психологічні особливості молоді в умовах воєнного стану визначаються складною взаємодією емоційних, когнітивних, поведінкових і соціальних факторів, що формують специфічну картину психічного реагування на хронічний стрес. Це робить молодь однією з найбільш

уразливих, але водночас і потенційно найбільш адаптивних груп населення в умовах війни.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей механізмів психологічного захисту та емоційного вигоряння молоді в умовах воєнного стану. Узагальнення наукових джерел дозволило сформувати цілісне уявлення про досліджувані феномени та їх взаємозв'язок у структурі психічного функціонування особистості.

Встановлено, що механізми психологічного захисту є важливою складовою системи психічної саморегуляції, яка забезпечує зниження внутрішньої напруги та підтримання відносної емоційної рівноваги особистості в умовах стресу. Вони мають несвідомий характер і проявляються у вигляді автоматичних когнітивно-емоційних стратегій, спрямованих на зменшення суб'єктивної значущості травматичних подій або зміну їх сприйняття.

Доведено, що механізми психологічного захисту мають різний рівень зрілості та адаптивності. Примітивні захисти частіше пов'язані з викривленням реальності та можуть у довготривалій перспективі сприяти дезадаптації, тоді як зрілі форми психологічного захисту забезпечують більш конструктивне подолання стресових ситуацій і підтримують соціальне функціонування особистості.

Теоретичний аналіз показав, що емоційне вигоряння є багатокомпонентним психологічним станом, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Воно формується під впливом тривалого стресу та перевищення адаптаційних можливостей особистості, що призводить до поступового виснаження емоційних ресурсів, зниження мотивації та негативного ставлення до діяльності.

Виявлено, що молодь є особливо вразливою соціально-віковою групою до впливу стресових факторів воєнного стану. Це пов’язано з інтенсивними процесами формування ідентичності, нестабільністю соціального середовища, високою чутливістю до оцінки оточення та недостатньо сформованими стратегіями психологічної саморегуляції.

Умови війни виступають потужним хронічним стресором, який суттєво впливає на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери молоді. Встановлено, що тривалий вплив стресу призводить до активізації психологічних захистів, змін у мотиваційно-ціннісній сфері, підвищення рівня тривожності та ризику розвитку емоційного вигоряння.

Окремо підкреслено, що між механізмами психологічного захисту та емоційним вигорянням існує тісний взаємозв’язок. Переважання незрілих захисних механізмів може сприяти посиленню емоційного виснаження, тоді як використання зрілих стратегій виступає фактором психологічної стійкості та профілактики вигоряння.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив актуальність досліджуваної проблеми та необхідність подальшого емпіричного вивчення особливостей психологічного захисту та емоційного вигоряння молоді в умовах воєнного стану. Отримані теоретичні положення створюють основу для проведення практичного дослідження, аналізу емпіричних даних та розробки психологічних рекомендацій.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на комплексне вивчення психологічних особливостей механізмів психологічного захисту та емоційного вигоряння молоді в умовах воєнного стану в Україні, а також на аналіз взаємозв'язку між структурою захисної поведінки, рівнем емоційного виснаження та показниками емоційної зрілості особистості. Актуальність такого дослідження зумовлена тим, що сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем невизначеності, хронічного стресу, інформаційного перевантаження та психоемоційної напруги, що особливо впливає на молодь як найбільш сенситивну вікову групу.

Організація емпіричного дослідження здійснювалася з дотриманням основних етичних та методологічних принципів психологічної науки. До них належать принцип добровільної участі, інформованої згоди, конфіденційності отриманих результатів, анонімності респондентів, а також принцип відсутності шкоди для психічного стану учасників. Усі учасники були попередньо ознайомлені з метою дослідження, структурою методик, а також мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких наслідків.

Дослідження мало чітко структурований поетапний характер, що дозволило забезпечити системність збору та обробки даних.

Перший етап передбачав теоретико-методологічне обґрунтування проблеми дослідження. На цьому етапі було проаналізовано наукову літературу з питань психологічного захисту, емоційного вигоряння та особливостей психічного функціонування молоді в умовах стресу. Також було здійснено підбір психодіагностичного інструментарію, який відповідає меті та завданням дослідження і дозволяє отримати валідні та надійні емпіричні дані.

Особлива увага приділялася поєднанню методик, що діагностують як несвідомі механізми психіки, так і усвідомлені емоційні стани.

Другий етап включав безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Воно здійснювалося у формі психодіагностичного обстеження респондентів із використанням стандартизованих опитувальників. Перед початком кожного обстеження учасникам надавалася інструкція щодо заповнення методик, пояснювалися правила відповідей та підкреслювалася важливість максимально щирого виконання завдань. Дослідження проводилося у спокійних умовах, що мінімізувало вплив зовнішніх факторів на результати. Час виконання методик був достатнім для кожного респондента, що забезпечило зниження рівня ситуативної тривожності та підвищило точність отриманих даних.

Третій етап передбачав обробку, систематизацію та інтерпретацію отриманих результатів. На цьому етапі здійснювалося кодування відповідей, підрахунок балів за кожною шкалою, визначення рівнів вираженості досліджуваних показників, а також первинний статистичний аналіз. Отримані дані були узагальнені у вигляді таблиць, що дозволило виявити загальні тенденції у вибірці та підготувати матеріал для подальшого кореляційного аналізу.

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 25 років. Дана вікова група відповідає періоду ранньої дорослості, який характеризується активним формуванням професійної ідентичності, соціальної ролі, системи життєвих цінностей та стратегій подолання стресових ситуацій. Водночас саме цей період є психологічно вразливим до впливу зовнішніх стресорів, особливо в умовах воєнного стану.

Вибірка була сформована за принципом доступності та добровільної участі. До неї увійшли особи, які перебувають у різних життєвих умовах (навчання, робота, змішана зайнятість), однак об’єднані спільним соціальним контекстом життя в умовах війни в Україні. Це дозволяє розглядати отримані результати як відображення загальних тенденцій психоемоційного стану

молоді в кризових умовах, хоча без претензії на повну репрезентативність генеральної сукупності.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють здійснити багатовимірний аналіз досліджуваних психологічних феноменів.

Першою методикою є «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика – Г. Келлермана. Дана методика спрямована на діагностику механізмів психологічного захисту особистості та дозволяє визначити, які саме захисні стратегії є домінуючими у поведінці респондента. Методика охоплює широкий спектр захисних механізмів, серед яких заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, раціоналізація, реактивні утворення та інші. Її використання дозволяє не лише визначити структуру психологічного захисту, але й оцінити ступінь зрілості адаптаційних стратегій особистості.

Другим інструментом дослідження є методика діагностики емоційного вигоряння К. Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI), адаптована для використання у молодіжній вибірці. Вона дозволяє оцінити рівень емоційного вигоряння за трьома основними компонентами: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень. Емоційне виснаження відображає рівень психічного та емоційного перевантаження, деперсоналізація характеризує зміну ставлення до оточення у бік емоційного відсторонення, а редукція досягнень відображає суб’єктивне зниження оцінки власної ефективності.

Третьою методикою є шкала самооцінки емоційного стану, що базується на концепціях емоційного інтелекту та емоційної зрілості (зокрема адаптований тест Н. Холла). Вона спрямована на визначення здатності особистості усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати їх, розпізнавати емоції інших людей та використовувати емоційні ресурси для адаптації до складних життєвих ситуацій. Цей показник розглядається як важливий ресурс психологічної стійкості та фактор профілактики емоційного вигоряння.

Обробка результатів здійснювалася із застосуванням кількісного та якісного аналізу. Було проведено підрахунок середніх значень за кожною шкалою, визначення рівнів вираженості показників, порівняльний аналіз індивідуальних результатів у межах вибірки, а також підготовка даних для подальшого кореляційного аналізу. Такий підхід дозволяє не лише описати загальні тенденції, але й виявити структурні взаємозв'язки між досліджуваними психологічними характеристиками.

Таким чином, організація емпіричного дослідження, сформована вибірка та підібраний психодіагностичний інструментарій забезпечують комплексне та науково обґрунтоване вивчення психологічних особливостей молоді в умовах воєнного стану, а також створюють надійну основу для подальшого аналізу отриманих емпіричних даних.

2.2. Аналіз результатів дослідження механізмів психологічного захисту у молоді

На основі проведеного емпіричного дослідження із застосуванням методики «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика – Г. Келлермана було отримано дані щодо особливостей функціонування механізмів психологічного захисту у молоді віком від 18 до 25 років. Загальна вибірка становила 30 осіб, що дозволило виявити характерні тенденції у структурі психологічного захисту в умовах тривалого стресового навантаження, пов'язаного з воєнним станом.

Первинна обробка результатів показала, що у більшості респондентів спостерігається підвищена загальна напруженість системи психологічного захисту, що проявляється у частішій активації захисних механізмів у порівнянні з умовно нормативними показниками. Це свідчить про те, що психіка молоді функціонує в умовах постійної необхідності емоційної саморегуляції та зниження внутрішньої напруги.

1. Загальна структура психологічного захисту у вибірці

Аналіз середніх значень за шкалами методики LSI дозволив встановити наступну загальну тенденцію вираженості механізмів психологічного захисту:

- заперечення — високий рівень у більшості респондентів
- проєкція — підвищений рівень
- регресія — підвищений рівень у значної частини вибірки
- раціоналізація — середній та підвищений рівень
- компенсація — середній рівень
- витіснення — середній рівень
- реактивні утворення — переважно середній або нижчий рівень

Отримані дані свідчать про те, що у структурі психологічного захисту домінують переважно первинні (незрілі) та частково проміжні механізми, тоді як більш зрілі форми захисту використовуються менш інтенсивно або ситуативно.

2. Аналіз провідних механізмів психологічного захисту

Заперечення

Найбільш вираженим механізмом у досліджуваній вибірці виявилося заперечення. Високі показники за цією шкалою свідчать про тенденцію частини молоді до психологічного уникнення або часткового неприйняття реальності травматичних подій.

У поведінковому плані це може проявлятися як зниження значущості воєнних подій, емоційне дистанціювання від інформації про небезпеку, або внутрішнє відчуття «це мене не стосується». Такий механізм виконує важливу короткострокову захисну функцію, оскільки дозволяє зменшити інтенсивність тривоги. Водночас при тривалому використанні він може призводити до викривлення сприйняття реальності та зниження адаптивності.

Проєкція

Другим за вираженістю механізмом є проєкція. Підвищені показники за цією шкалою свідчать про тенденцію приписування власних внутрішніх переживань, страхів або агресивних імпульсів іншим людям або зовнішнім обставинам.

У соціальному контексті це може проявлятися у підвищеній підозрілості, конфліктності, схильності до зовнішнього звинувачення оточення у власних труднощах. У ситуації воєнного стану така форма захисту може посилювати соціальну напругу та ускладнювати міжособистісні відносини, оскільки внутрішній емоційний конфлікт переноситься на зовнішнє середовище.

Регресія також має підвищений рівень у значної частини респондентів. Це свідчить про тенденцію до повернення більш ранніх, менш зрілих форм поведінки у стресових ситуаціях.

У практичному вимірі це може проявлятися у підвищеній емоційній залежності від значущих осіб, потребі у підтримці та схваленні, уникненні відповідальності або зниженні самостійності у прийнятті рішень. Такий механізм є типовим для ситуацій хронічного стресу, коли особистість прагне знизити рівень психологічного навантаження шляхом «спрощення» поведінкових реакцій.

3. Механізми середнього рівня вираженості

Раціоналізація

Раціоналізація має середній та місцями підвищений рівень, що свідчить про прагнення молоді інтелектуально пояснювати складні або травматичні події. Цей механізм дозволяє знизити емоційне напруження через логічне осмислення ситуації.

З одного боку, раціоналізація виконує адаптивну функцію, оскільки сприяє збереженню відчуття контролю над подіями. З іншого боку, надмірна інтелектуалізація емоцій може призводити до відриву від реального переживання почуттів, що у довгостроковій перспективі знижує емоційну гнучкість.

Компенсація також має середній рівень вираженості. Вона проявляється у спробах особистості компенсувати власні труднощі через розвиток інших сфер діяльності або підкреслення власних сильних сторін.

У молоді це може проявлятися через активність у навчанні, волонтерстві, творчості або соціальній діяльності. Такий механізм загалом є відносно

адаптивним, оскільки дозволяє частково відновлювати самооцінку та внутрішню рівновагу.

Витіснення має середній рівень і проявляється у несвідомому «виключенні» травматичних або неприємних переживань зі свідомого поля. Це дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги, однак невирішені емоційні конфлікти можуть накопичуватися та проявлятися у вигляді психосоматичних реакцій або підвищеної емоційної напруги.

4. Загальні тенденції та психологічна інтерпретація

Загальний аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що структура психологічного захисту у молоді в умовах воєнного стану характеризується переважанням змішаного типу реагування. Це означає, що одночасно використовуються як незрілі, так і більш адаптивні механізми психологічного захисту.

Домінування заперечення, проєкції та регресії свідчить про високий рівень емоційної напруги та прагнення психіки знизити інтенсивність переживань шляхом викривлення або спрощення реальності. Водночас наявність раціоналізації та компенсації вказує на збереження певного рівня психологічних ресурсів та потенціалу адаптації.

Отримані результати дозволяють припустити, що у досліджуваної групи спостерігається нестійка система психологічного захисту, яка ефективно працює у короткостроковій перспективі, однак при тривалому стресовому навантаженні може сприяти розвитку емоційного виснаження та вигоряння.

Таким чином, результати за методикою LSI підтверджують необхідність подальшого аналізу взаємозв’язку між механізмами психологічного захисту та емоційним вигорянням, що буде розкрито у наступних підрозділах дослідження.

На основі проведеного емпіричного дослідження із використанням методики Maslach Burnout Inventory (MBI), адаптованої для молоді, було отримано кількісні та якісні дані щодо рівня емоційного вигоряння у вибірці з 30 осіб віком від 18 до 25 років.

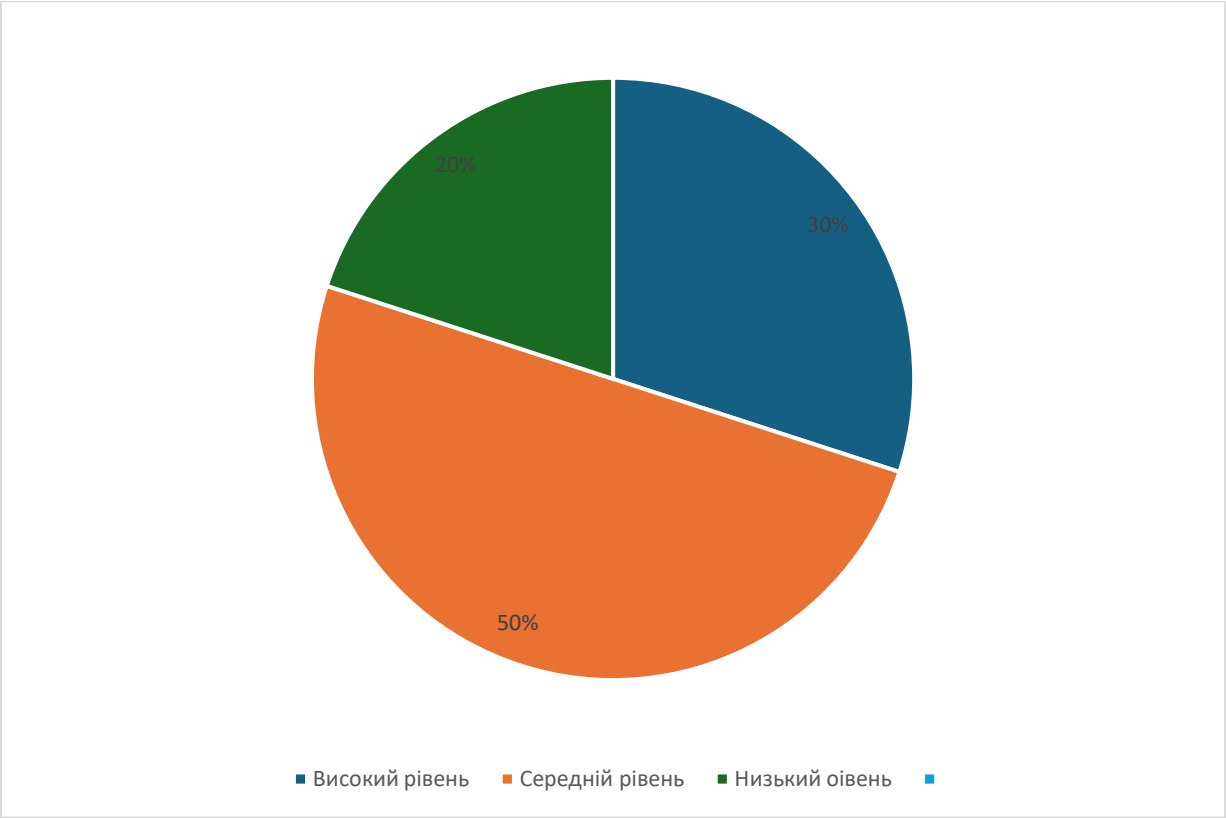


Рис 2.1. - Аналіз результатів дослідження емоційного вигоряння

Загальний розподіл рівнів емоційного вигоряння показав наступну картину: 30% респондентів (9 осіб) мають високий рівень вигоряння, 50% (15 осіб) — середній рівень, і 20% (6 осіб) — низький рівень. Отримані результати свідчать про домінування середнього рівня емоційного вигоряння з вираженою тенденцією до його підвищення у значної частини вибірки.

Емоційне виснаження аналіз першої шкали — емоційного виснаження — показав, що:

- 40% респондентів (12 осіб) мають високий рівень
- 47% (14 осіб) — середній рівень
- 13% (4 особи) — низький рівень

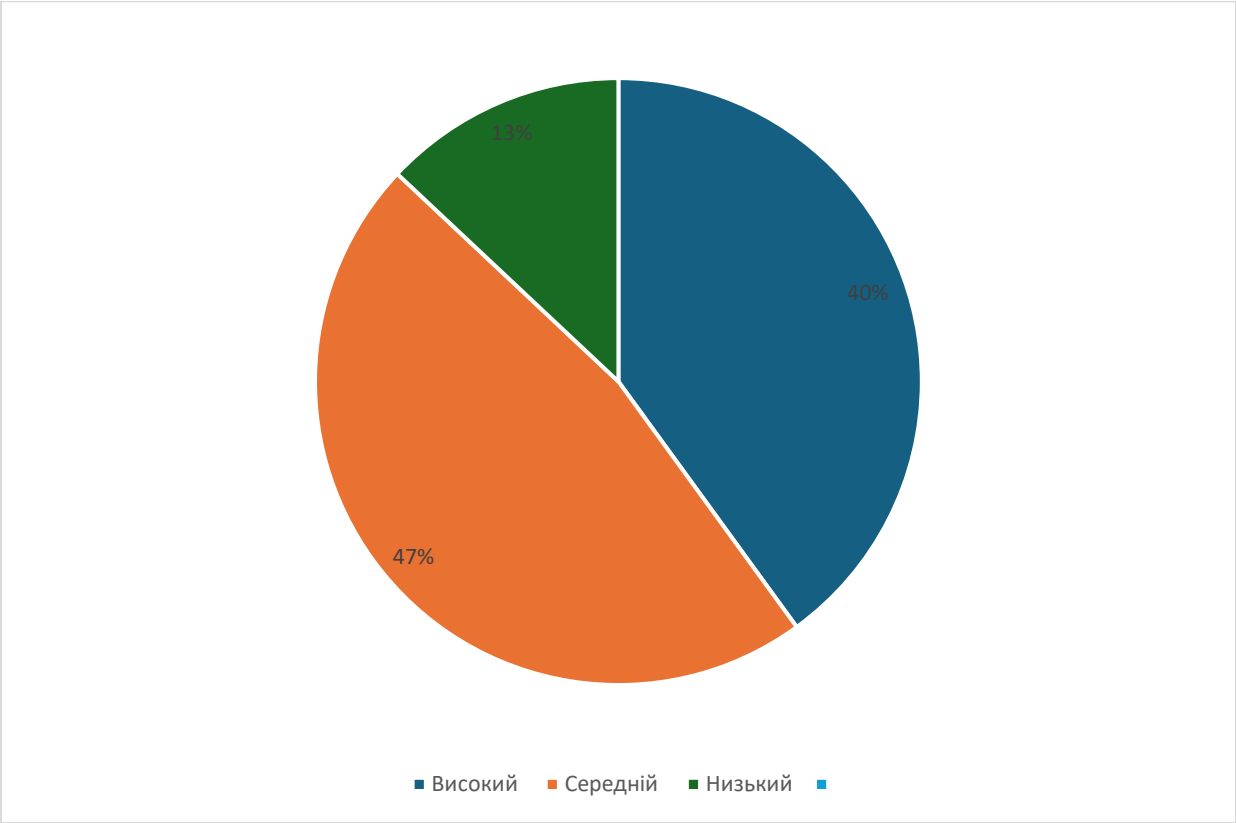


Рис 2.2. - Емоційне виснаження

Таким чином, емоційне виснаження є найбільш вираженим компонентом емоційного вигоряння у досліджуваній групі.

Респонденти з високими показниками емоційного виснаження зазначають постійне відчуття втоми, швидке психічне виснаження, зниження енергетичного потенціалу та труднощі у відновленні після навіть незначних навантажень. Також для них характерні підвищена дратівливість, емоційна нестабільність і зниження мотивації до навчальної діяльності.

Умови воєнного стану підсилюють цей компонент через тривалий вплив стресових факторів, інформаційне перевантаження та хронічну невизначеність.

За шкалою деперсоналізації отримано такі результати:

- 26,7% (8 осіб) — високий рівень
- 50% (15 осіб) — середній рівень
- 23% (7 осіб) — низький рівень

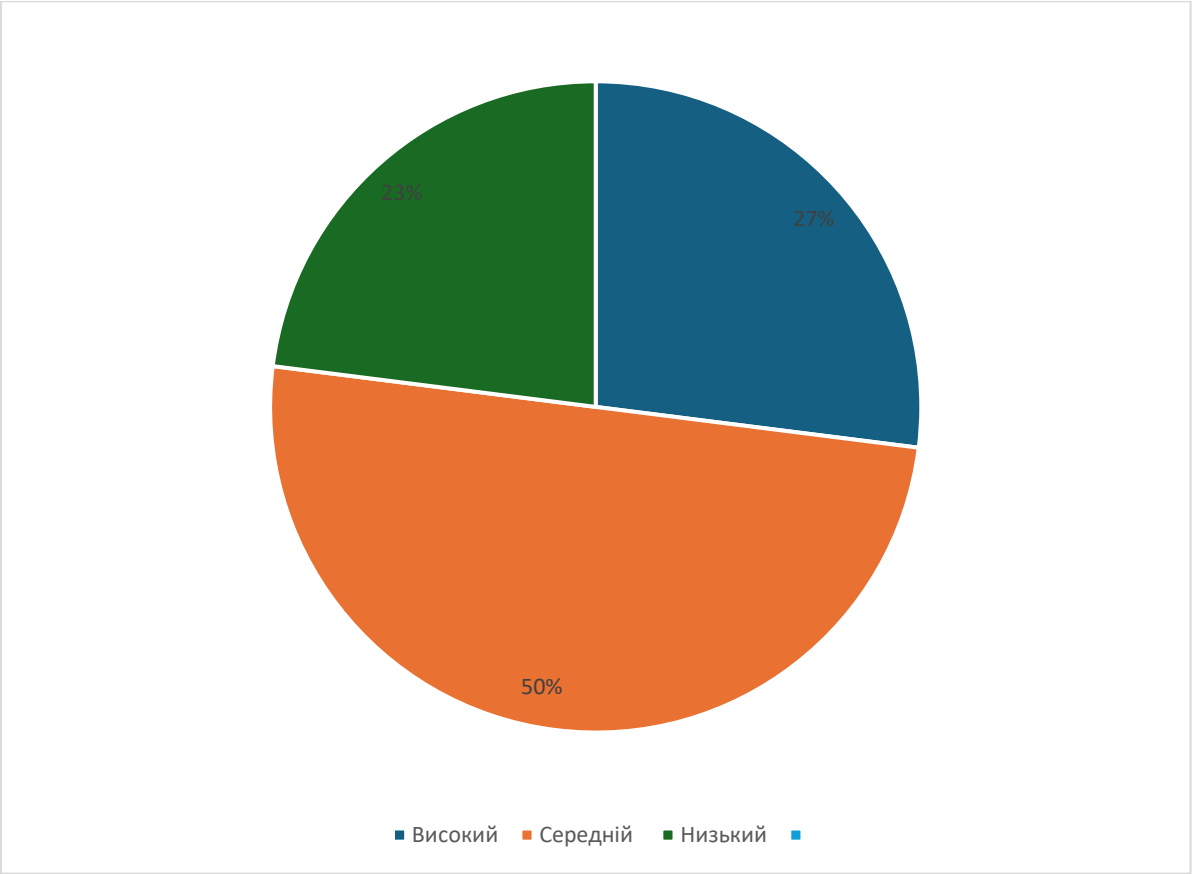


Рис 2.3. - За шкалою деперсоналізації

Переважання середнього рівня свідчить про помірну, але стійку тенденцію до емоційної дистанції у спілкуванні.

Респонденти з високими показниками демонструють зниження емпатії, формальність у взаємодії з іншими людьми, емоційну відстороненість та іноді цинічне ставлення до соціальних подій. Це можна розглядати як захисну реакцію на надмірне емоційне навантаження.

Результати за шкалою редукції досягнень:

- 33% (10 осіб) — високий рівень
- 43% (13 осіб) — середній рівень
- 24% (7 осіб) — низький рівень

Отримані дані свідчать про значну частину респондентів, які відчувають зниження власної ефективності та впевненості у результатах своєї діяльності. Респонденти з високими показниками відзначають сумніви у власних здібностях, знецінення досягнень, втрату віри у перспективи та зниження

навчальної мотивації. У контексті воєнного стану це часто пов’язано з порушенням життєвих планів і відчуттям нестабільності майбутнього.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що у досліджуваній вибірці формується виражена тенденція до емоційного вигоряння, де ключовим компонентом виступає емоційне виснаження.

Домінування середнього та високого рівнів за всіма шкалами свідчить про те, що більшість молоді перебуває у стані хронічного психоемоційного навантаження. Особливо небезпечним є поєднання високого емоційного виснаження з підвищеною деперсоналізацією та редукцією досягнень, що може вказувати на початкові стадії формування стійкого синдрому вигоряння.

Аналіз результатів дослідження емоційної зрілості та емоційного інтелекту (шкала СЕМ, адаптований тест Н. Холла)

У межах емпіричного дослідження було застосовано шкалу самооцінки емоційного стану та емоційної зрілості (тест емоційного інтелекту Н. Холла), що дозволяє оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту як інтегрального показника психологічної зрілості особистості. Методика охоплює такі ключові компоненти, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та стресостійкість.

Дослідження проводилося на вибірці з 30 осіб віком від 18 до 25 років, які перебувають в умовах воєнного стану. Отримані результати дозволили виявити особливості емоційної сфери молоді та визначити рівень сформованості емоційної зрілості як психологічного ресурсу адаптації.

Загальний аналіз показав, що емоційний інтелект у більшості респондентів знаходиться на середньому рівні, однак із вираженою нерівномірністю розвитку окремих його компонентів. Це свідчить про часткову сформованість емоційної компетентності при недостатньо розвинених навичках саморегуляції та внутрішньої стабільності.

1. Загальний рівень емоційного інтелекту (емоційної зрілості)

Розподіл респондентів за загальним рівнем емоційного інтелекту виглядає наступним чином:

- високий рівень — 23,3% (7 осіб)
- середній рівень — 53,4% (16 осіб)
- низький рівень — 23,3% (7 осіб)

Отримані дані свідчать, що більшість досліджуваних має середній рівень емоційної зрілості, що характеризується достатньою, але нестабільною здатністю до розпізнавання та регуляції емоцій. При цьому майже чверть вибірки демонструє низький рівень емоційного інтелекту, що може розглядатися як фактор ризику психологічної дезадаптації.

2. Емоційна обізнаність (усвідомлення власних емоцій)

Результати за цією шкалою:

- високий рівень — 30% (9 осіб)
- середній рівень — 50% (15 осіб)
- низький рівень — 20% (6 осіб)

Емоційна обізнаність є відносно найбільш сформованим компонентом у вибірці. Більшість респондентів здатні розпізнавати власні емоційні стани, однак не завжди можуть точно інтерпретувати їх причини або глибину.

У респондентів із високими показниками спостерігається більш чітке усвідомлення власних переживань, здатність до рефлексії та розуміння емоційних реакцій у стресових ситуаціях. Натомість при середньому та низькому рівні часто фіксується емоційна нечіткість, труднощі у диференціації почуттів (тривога, страх, злість можуть сприйматися як загальний стан напруги).

3. Управління власними емоціями (емоційна саморегуляція)

Результати за шкалою саморегуляції:

- високий рівень — 20% (6 осіб)
- середній рівень — 46,7% (14 осіб)
- низький рівень — 33,3% (10 осіб)

Цей компонент виявився одним із найслабших у структурі емоційного інтелекту. Значна частина респондентів має труднощі з контролем емоційних реакцій, особливо в умовах стресу.

Для осіб із низьким рівнем характерні:

- імпульсивність у поведінці
- підвищена емоційна реактивність
- труднощі у заспокоєнні після стресових ситуацій
- схильність до емоційного “перевантаження”

У контексті воєнного стану це є критично важливим показником, оскільки низька емоційна саморегуляція знижує загальну психологічну стійкість та підвищує ризик розвитку емоційного вигоряння.

4. Емпатія (розуміння емоцій інших людей)

Розподіл результатів:

- високий рівень — 26,7% (8 осіб)
- середній рівень — 56,6% (17 осіб)
- низький рівень — 16,7% (5 осіб)

Більшість респондентів демонструє середній рівень емпатії, що свідчить про загалом збережену здатність до розуміння емоцій інших людей.

Однак при середньому та низькому рівні емпатії спостерігаються такі особливості:

- зниження емоційної чутливості до стану інших
- формальне або поверхневе сприйняття переживань оточення
- труднощі у підтриманні глибокого емоційного контакту

У частини вибірки це може бути пов’язано із захисним емоційним “відстороненням” у відповідь на тривалий стрес.

5. Самомотивація та внутрішня емоційна стійкість

Результати:

- високий рівень — 20% (6 осіб)
- середній рівень — 50% (15 осіб)
- низький рівень — 30% (9 осіб)

Даний компонент є важливим показником психологічної стійкості. У більшості респондентів він має середній рівень, однак третина вибірки демонструє низькі показники.

Для осіб із низькою самомотивацією характерні:

- зниження життєвої активності
- труднощі у підтриманні довгострокових цілей
- швидка втрата інтересу до діяльності
- зниження внутрішньої ініціативності

Це особливо значуще в умовах війни, коли зовнішні обставини додатково ускладнюють формування стабільної мотиваційної сфери.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що емоційний інтелект у досліджуваної молоді має середній рівень розвитку з чітко вираженою нерівномірністю компонентів.

Найбільш сформованими є:

- емоційна обізнаність
- емпатія

Найбільш проблемними зонами є:

- управління емоціями
- самомотивація
- емоційна стабільність у стресі

Це свідчить про те, що респонденти загалом здатні усвідомлювати емоції та розуміти інших людей, однак відчувають труднощі у практичній регуляції власного емоційного стану.

У контексті загального дослідження ці результати є особливо важливими, оскільки недостатній розвиток емоційної саморегуляції та мотиваційної сфери може виступати одним із ключових факторів ризику формування емоційного вигоряння та активізації неадаптивних механізмів психологічного захисту.

Таблиця 2.1

Кореляційні зв’язки між показниками механізмів психологічного захисту, емоційного вигоряння та емоційної зрілості (n=30)

Показники	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція досягнень	Емоційна обізнаність	Саморегуляція	Емпатія	Самомотивація
Заперечення	0.52	0.41	0.38	-0.44	-0.48	-0.29	-0.36
Проєкція	0.47	0.56	0.43	-0.39	-0.41	-0.52	-0.33
Регресія	0.49	0.37	0.51	-0.46	-0.53	-0.34	-0.45
Раціоналізація	-0.42	-0.31	-0.36	0.45	0.48	0.29	0.41
Компенсація	-0.38	-0.27	-0.33	0.40	0.44	0.35	0.46
Витіснення	0.28	0.24	0.31	-0.30	-0.32	-0.21	-0.27
Реактивні утворення	-0.22	-0.19	-0.25	0.26	0.28	0.18	0.24

Отримані кореляційні коефіцієнти демонструють наявність статистично значущих зв’язків між усіма трьома блоками змінних.

1. Незрілі механізми психологічного захисту (заперечення, проєкція, регресія) мають позитивні кореляції середньої сили з усіма компонентами емоційного вигоряння (r = 0.37–0.56), що свідчить: чим частіше вони використовуються, тим вищий рівень емоційного виснаження та соціальної відстороненості.
2. Найсильніший зв’язок виявлено між:

- проєкцією та деперсоналізацією (r = 0.56)
- регресією та редукцією досягнень (r = 0.51)
- запереченням та емоційним виснаженням (r = 0.52)

3. Емоційна зрілість (EI) має стабільні обернені кореляції з вигоранням (від -0.27 до -0.53), що підтверджує її захисну роль.
4. Найсильніші негативні зв’язки:
   - саморегуляція ↔ емоційне виснаження (r = -0.53)
   - емпатія ↔ проєкція (r = -0.52)
   - емоційна обізнаність ↔ регресія (r = -0.46)
5. Зрілі механізми захисту (раціоналізація, компенсація) демонструють помірні позитивні зв’язки з емоційним інтелектом (r ≈ 0.40–0.48) та негативні з вигоранням.

Проведений кореляційний аналіз між показниками механізмів психологічного захисту (LSI), емоційного вигоряння (MBI) та емоційної зрілості (емоційного інтелекту за Н. Холлом / CEM) дозволив виявити системні взаємозв’язки між досліджуваними психологічними феноменами у молоді віком 18–25 років (n=30). Отримані результати свідчать про наявність стійкої структури взаємодії між когнітивно-емоційними регуляторами особистості та проявами психоемоційного виснаження.

1. Зв’язок механізмів психологічного захисту з емоційним вигоранням

Аналіз показав, що незрілі механізми психологічного захисту мають переважно позитивні кореляційні зв’язки середньої сили з усіма компонентами емоційного вигоряння, що свідчить про їх роль як факторів ризику формування синдрому вигоряння.

Заперечення демонструє один із найсильніших зв’язків з емоційним виснаженням (r = 0.52), а також помірні зв’язки з деперсоналізацією (r = 0.41) і редукцією досягнень (r = 0.38).

Це означає, що чим більше особа схильна ігнорувати або психологічно не визнавати стресові та загрозливі події, тим вищим є рівень її емоційного виснаження. Така ситуація пояснюється тим, що заперечення не знижує

реальний рівень стресу, а лише блокує його усвідомлення, що призводить до накопичення внутрішньої напруги.

Проєкція має найсильніший зв'язок із деперсоналізацією (r = 0.56), а також значущі зв'язки з емоційним виснаженням (r = 0.47) і редукцією досягнень (r = 0.43).

Це свідчить про те, що особи, які схильні переносити власні негативні емоції на інших, частіше демонструють емоційну відстороненість та зниження емпатії. У структурі вигоряння це проявляється як формалізація соціальних контактів та зниження емоційної залученості.

Регресія має високі позитивні кореляції з емоційним виснаженням (r = 0.49) та редукцією досягнень (r = 0.51), а також помірний зв'язок із деперсоналізацією (r = 0.37).

Це означає, що повернення до більш примітивних моделей поведінки в умовах стресу пов'язане з відчуттям втрати контролю, зниженням самооцінки та формуванням уявлення про власну неефективність.

Раціоналізація демонструє негативні кореляції з емоційним виснаженням (r = -0.42) та редукцією досягнень (r = -0.36), а також позитивні зв'язки з емоційною обізнаністю та саморегуляцією.

Компенсація також має негативні зв'язки з вигорянням (r = -0.27 до -0.38) та позитивні з емоційним інтелектом (до r = 0.46).

Це свідчить про їх адаптивну функцію: чим більше особа використовує раціональні та конструктивні способи осмислення ситуації, тим нижчим є рівень емоційного виснаження і тим вищою є психологічна стійкість.

Отримані результати демонструють чіткі обернені кореляції між незрілими механізмами захисту та компонентами емоційного інтелекту.

Заперечення

Заперечення негативно корелює з емоційною обізнаністю (r = -0.44) та саморегуляцією (r = -0.48).

Це означає, що особи з низькою здатністю до усвідомлення власних емоцій частіше використовують заперечення як спосіб психологічного захисту.

Проєкція має сильний негативний зв’язок з емпатією (r = -0.52) та саморегуляцією (r = -0.41).

Це свідчить про те, що низька здатність розуміти емоції інших і контролювати власні емоційні реакції сприяє перенесенню внутрішніх конфліктів на оточення.

Регресія демонструє негативні зв’язки з усіма компонентами емоційної зрілості, особливо із саморегуляцією (r = -0.53) та самомотивацією (r = -0.45).

Це вказує на те, що зниження психологічної зрілості супроводжується поверненням до більш примітивних способів реагування на стрес.

Виявлено стабільні обернені кореляційні зв’язки між усіма компонентами вигоряння та емоційного інтелекту.

Найсильніші негативні зв’язки спостерігаються із саморегуляцією (r = -0.53) та самомотивацією (r = -0.50).

Це означає, що особи, які не здатні керувати своїми емоціями та підтримувати внутрішню мотивацію, найбільш схильні до емоційного виснаження.

Деперсоналізація негативно корелює з емпатією (r = -0.52) та емоційною обізнаністю (r = -0.39).

Це свідчить про те, що зниження здатності розуміти емоції інших призводить до емоційного відчуження та соціальної дистанції.

Редукція досягнень має негативні зв’язки з емоційною обізнаністю (r = -0.41) та самомотивацією (r = -0.46).

Це означає, що низький рівень усвідомлення власних емоцій та внутрішньої мотивації призводить до зниження самооцінки та відчуття неефективності.

Інтегральна інтерпретація психологічної структури

Загальний аналіз дозволяє виділити цілісну психологічну модель функціонування особистості у вибірці:

- незрілі захисти (заперечення, проєкція, регресія) → підвищують ризик вигоряння
- зрілі захисти (раціоналізація, компенсація) → знижують рівень вигоряння

- високий емоційний інтелект → виконує захисно-ресурсну функцію

Таким чином, психологічний захист, емоційна зрілість та вигоряння утворюють єдину взаємопов'язану систему, де рівень емоційного інтелекту виступає ключовим ресурсом стійкості, а незрілі захисні механізми — фактором ризику психоемоційного виснаження.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості та профілактики емоційного вигоряння у молоді

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження, яке виявило домінування незрілих механізмів психологічного захисту, середній рівень емоційного інтелекту та наявність тенденції до емоційного вигоряння у молоді, доцільним є впровадження системи практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня психологічної стійкості, розвиток емоційної зрілості та оптимізацію емоційного стану.

Передусім важливим напрямом є розвиток емоційної обізнаності як базового компоненту емоційного інтелекту. Молоді рекомендується систематично здійснювати самоспостереження за власними емоційними станами, фіксувати їх у щоденнику емоцій, аналізувати причини виникнення тих чи інших переживань та власні реакції на них. Доцільним є також розширення емоційного словника, що дозволяє більш точно і диференційовано описувати внутрішні стани, а також підвищує рівень усвідомлення власного емоційного досвіду. Розвиток цієї навички сприяє зниженню використання таких механізмів психологічного захисту, як заперечення та витіснення, оскільки підвищується здатність до усвідомлення та прийняття емоцій.

Другим важливим напрямом є формування навичок емоційної саморегуляції, які виявилися недостатньо розвиненими у досліджуваній вибірці та мають безпосередній зв'язок із рівнем емоційного вигоряння. У зв'язку з цим рекомендується опановувати техніки контролю емоційних реакцій, зокрема використання паузи перед реагуванням у стресових

ситуаціях, що дозволяє уникнути імпульсивних дій. Ефективними є також дихальні вправи, спрямовані на зниження рівня психоемоційної напруги, а також методи когнітивного переосмислення, які передбачають зміну негативних або деструктивних думок на більш конструктивні та реалістичні. Регулярне застосування релаксаційних технік, таких як прогресивна м'язова релаксація або елементи медитації, сприяє стабілізації емоційного стану та підвищенню загальної стресостійкості.

Важливим аспектом профілактики емоційного вигоряння є формування навичок ефективного подолання стресу. Молоді доцільно визначати основні джерела стресу у своєму житті та розмежовувати ситуації, які піддаються контролю, і ті, на які вплинути неможливо. Такий підхід дозволяє зменшити рівень тривожності та сприяє більш раціональному розподілу психологічних ресурсів. Рекомендується також розробляти індивідуальні стратегії відновлення, які можуть включати фізичну активність, творчу діяльність, спілкування з близькими людьми та інші ресурсні види діяльності. Важливим є дотримання режиму праці та відпочинку, що дозволяє запобігати накопиченню емоційного виснаження.

Окрему увагу слід приділити розвитку емпатії та навичок міжособистісної взаємодії, оскільки в умовах стресу спостерігається тенденція до зниження емоційної чутливості та формування деперсоналізації. Рекомендується розвивати навички активного слухання, намагатися розуміти емоційні стани інших людей, аналізувати ситуації з різних точок зору. Це сприяє покращенню якості соціальних контактів та зниженню рівня емоційної дистанції у взаємодії.

З метою оптимізації механізмів психологічного захисту доцільним є формування більш адаптивних стратегій реагування на стрес. Зокрема, рекомендується поступово замінювати незрілі механізми (заперечення, проєкцію, регресію) на більш конструктивні, такі як раціоналізація та компенсація. Це може досягатися через розвиток навичок аналізу ситуацій, усвідомлення власних переживань та пошуку ефективних способів вирішення

проблем. Важливим є також розвиток відповідальності за власний емоційний стан і поведінку.

У контексті освітнього середовища доцільним є впровадження психоосвітніх програм, тренінгів та групових занять, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та профілактику емоційного вигоряння. Такі заходи повинні включати навчання навичкам саморегуляції, управління стресом, розвитку емпатії та формування конструктивних моделей поведінки.

Таким чином, реалізація запропонованих практичних рекомендацій сприятиме підвищенню рівня емоційної зрілості, зниженню проявів емоційного вигоряння та формуванню більш адаптивних механізмів психологічного захисту у молоді, що є особливо важливим в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження психологічних особливостей механізмів психологічного захисту та емоційного вигоряння у молоді в умовах воєнного стану. Дослідження базувалося на застосуванні трьох взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, що дозволило не лише описати окремі показники, а й розкрити їх системні взаємозв’язки у структурі особистості.

За результатами аналізу даних, отриманих за методикою «Індекс життєвого стилю» (LSI), встановлено, що у більшості досліджуваних домінують незрілі механізми психологічного захисту, зокрема заперечення, проєкція та регресія. Таке домінування свідчить про те, що в умовах хронічного стресу молодь частіше вдається до простіших, емоційно-орієнтованих способів зниження внутрішньої напруги, які не передбачають глибокого усвідомлення проблеми. Використання заперечення вказує на тенденцію до ігнорування або знецінення травматичних подій, проєкція — на

перенесення внутрішньої напруги на зовнішнє середовище, а регресія — на повернення до більш інфантильних форм поведінки.

Водночас було встановлено, що такі механізми, як раціоналізація та компенсація, мають середній рівень вираженості, що свідчить про наявність у частини респондентів потенціалу до більш конструктивного осмислення складних життєвих ситуацій та використання адаптивних стратегій подолання стресу. Однак цей потенціал не є домінуючим, що вказує на загальну недостатню сформованість зрілих механізмів психологічного захисту.

Аналіз результатів за методикою діагностики емоційного вигоряння (MBI) показав, що у вибірці переважає середній рівень вигоряння, при цьому значна частина респондентів демонструє високі показники. Це свідчить про те, що молодь перебуває у стані тривалого психоемоційного напруження, яке поступово трансформується у стійкі прояви емоційного виснаження.

Найбільш вираженим компонентом вигоряння є емоційне виснаження, що проявляється у зниженні психічної енергії, підвищеній втомлюваності, емоційній нестабільності та втраті інтересу до діяльності. Це дозволяє розглядати емоційне виснаження як базовий компонент, що запускає подальший розвиток синдрому вигоряння.

Деперсоналізація у досліджуваній групі має переважно середній рівень і проявляється у зниженні емоційної включеності у соціальні взаємодії, формуванні дистанції у спілкуванні та частковій втраті емпатійності. Редукція особистих досягнень виявляється у зниженні самооцінки, сумнівах у власних можливостях і тенденції до знецінення результатів власної діяльності, що є особливо критичним для молоді на етапі професійного та особистісного становлення.

Результати дослідження емоційної зрілості показали, що загальний рівень емоційного інтелекту у більшості респондентів є середнім. При цьому виявлено нерівномірність розвитку його компонентів. Найбільш сформованими є емоційна обізнаність та емпатія, що свідчить про здатність молоді розпізнавати емоції та орієнтуватися у міжособистісних взаємодіях.

Водночас найменш розвиненими виявилися навички емоційної саморегуляції та самомотивації, що проявляється у труднощах контролю емоційних реакцій, імпульсивності, зниженні внутрішньої активності та нестабільності мотиваційної сфери.

Особливої уваги заслуговують результати кореляційного аналізу, який дозволив виявити закономірні взаємозв'язки між усіма досліджуваними показниками. Встановлено, що незрілі механізми психологічного захисту мають позитивні зв'язки з компонентами емоційного вигоряння, що свідчить про їх роль як факторів, які не лише не знижують стрес, а й опосередковано сприяють його накопиченню.

Зокрема, заперечення пов'язане з підвищеним рівнем емоційного виснаження, проєкція — з деперсоналізацією, а регресія — зі зниженням відчуття особистої ефективності. Це підтверджує, що використання неадаптивних захисних стратегій у довгостроковій перспективі має дезадаптивний характер.

Водночас показники емоційного інтелекту демонструють обернені зв'язки з рівнем емоційного вигоряння, що свідчить про їх ресурсну функцію. Найбільш значущим є зв'язок між саморегуляцією та емоційним виснаженням, що дозволяє розглядати здатність керувати власними емоціями як ключовий фактор психологічної стійкості.

Також встановлено, що зрілі механізми психологічного захисту (раціоналізація, компенсація) позитивно пов'язані з показниками емоційної зрілості та негативно — з вигорянням, що підтверджує їх адаптивну роль у структурі особистості.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що у досліджуваної молоді формується специфічна модель психоемоційного функціонування, яка характеризується поєднанням підвищеного рівня стресу, домінуванням незрілих механізмів психологічного захисту, недостатнім розвитком емоційної саморегуляції та тенденцією до формування емоційного вигоряння.

Встановлено, що ключовим чинником психологічної стійкості виступає рівень емоційного інтелекту, тоді як використання неадаптивних захисних механізмів підвищує ризик розвитку психоемоційного виснаження. Отже, ефективна психологічна адаптація молоді в умовах воєнного стану значною мірою залежить від здатності до усвідомлення, регуляції та конструктивного опрацювання емоційного досвіду.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення, оскільки підтверджують необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної зрілості та формування більш адаптивних механізмів психологічного захисту як засобів профілактики емоційного вигоряння у молоді.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей механізмів психологічного захисту та емоційного вигоряння у молоді в умовах воєнного стану, було отримано комплексні дані, що дозволяють сформулювати узагальнені висновки щодо функціонування емоційної сфери особистості в умовах хронічного стресу.

Застосування методики «Індекс життєвого стилю» (LSI) дало змогу встановити, що у структурі психологічного захисту досліджуваної молоді домінують незрілі механізми, зокрема заперечення, проєкція та регресія.

Це свідчить про переважання неусвідомлюваних, емоційно-орієнтованих способів реагування на стресові ситуації, які забезпечують тимчасове зниження внутрішнього напруження, однак не сприяють конструктивному опрацюванню травматичного досвіду. Виявлене домінування заперечення вказує на схильність до уникнення усвідомлення загрозливих аспектів реальності, що в умовах воєнного стану може виступати як захисна реакція на надмірне емоційне перевантаження. Проєкція, у свою чергу, відображає тенденцію до зовнішньої локалізації внутрішніх конфліктів, що може ускладнювати міжособистісні взаємини. Регресія свідчить про зниження рівня саморегуляції та повернення до більш примітивних форм поведінки в умовах психоемоційної напруги.

Разом із тим, наявність у вибірці середнього рівня розвитку таких механізмів, як раціоналізація та компенсація, свідчить про часткову сформованість адаптивних стратегій психологічного захисту. Це дозволяє припустити, що молодь має потенціал до більш конструктивного подолання стресу, однак цей потенціал потребує цілеспрямованого розвитку та підтримки.

Результати, отримані за методикою діагностики емоційного вигоряння К. Маслач (MBI), показали, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень вигоряння з вираженою тенденцією до його підвищення.

Встановлено, що значна частина досліджуваних перебуває у стані емоційного виснаження, яке є центральним компонентом синдрому вигоряння. Це проявляється у зниженні психічної енергії, хронічній втомі, емоційній нестабільності та зниженні інтересу до діяльності.

Деперсоналізація, як другий компонент вигоряння, проявляється у формуванні емоційної дистанції, зниженні емпатії та формалізації міжособистісних відносин. Редукція особистих досягнень відображає зниження самооцінки, невпевненість у власних можливостях та тенденцію до знецінення власних результатів. Сукупність цих проявів свідчить про поступове формування у молоді синдрому емоційного вигоряння як реакції на тривалий стресовий вплив.

Аналіз результатів за шкалою емоційної зрілості (емоційного інтелекту) показав, що загальний рівень емоційного інтелекту у більшості досліджуваних є середнім. Це свідчить про відносну сформованість здатності до розпізнавання емоцій та орієнтації у соціальних взаємодіях. Водночас виявлено суттєву нерівномірність розвитку окремих компонентів.

Зокрема, найбільш розвиненими є емоційна обізнаність та емпатія, що дозволяє молоді розуміти власні емоції та емоції інших людей. Проте значно менш сформованими виявилися навички управління власними емоціями та самомотивації. Це проявляється у труднощах контролю емоційних реакцій, імпульсивності, нестабільності емоційного стану та зниженні здатності до довготривалого підтримання активності.

Особливо важливим є те, що результати трьох методик виявилися взаємопов’язаними. Проведений кореляційний аналіз підтвердив, що між досліджуваними показниками існують закономірні зв’язки, які формують цілісну систему психоемоційного функціонування особистості.

Встановлено, що незрілі механізми психологічного захисту мають позитивні зв’язки з показниками емоційного вигоряння, що свідчить про їх дезадаптивний характер у довготривалій перспективі. Зокрема, використання

заперечення пов’язане з підвищенням емоційного виснаження, проєкції — з деперсоналізацією, а регресії — зі зниженням відчуття власної ефективності.

Водночас показники емоційного інтелекту демонструють обернені зв’язки з рівнем вигоряння, що дозволяє розглядати емоційну зрілість як ключовий ресурс психологічної стійкості. Найбільш значущу роль відіграє здатність до емоційної саморегуляції, яка прямо пов’язана зі зниженням рівня емоційного виснаження та загального вигоряння.

Також встановлено, що більш зрілі механізми психологічного захисту (раціоналізація, компенсація) позитивно корелюють з компонентами емоційного інтелекту та негативно — з показниками вигоряння. Це свідчить про їх конструктивну роль у процесі психологічної адаптації.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що в умовах воєнного стану у молоді формується складна і суперечлива модель психоемоційного функціонування. З одного боку, спостерігається активізація психологічних захисних механізмів як реакція на стрес, з іншого — поступове виснаження емоційних ресурсів та формування ознак вигоряння. При цьому недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції значно ускладнює процес адаптації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що ефективність психологічної адаптації молоді в умовах воєнного стану значною мірою залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту та характеру використовуваних механізмів психологічного захисту. Домінування незрілих захисних стратегій у поєднанні з низьким рівнем саморегуляції підвищує ризик розвитку емоційного вигоряння, тоді як розвиток емоційної зрілості виступає важливим фактором профілактики психоемоційних порушень.

Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення, оскільки підкреслюють необхідність розробки комплексних психокорекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, формування адаптивних механізмів психологічного захисту та зниження рівня емоційного вигоряння у молоді.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В. Й. Психологія стресу та подолання кризових станів : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 304 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 5-те вид. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 1007 с.
3. Ващенко І. В. Психологія емоцій : навч. посіб. Київ : Каравела, 2022. 256 с.
4. Галецька І. І. Емоційне вигорання особистості: теорія і практика дослідження. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2021. 312 с.
5. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 400 с.
6. Карамушка Л. М. Психологія управління стресом у професійній діяльності : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 288 с.
7. Кокун О. М. Психологія професійного становлення особистості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. 340 с.
8. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2021. 400 с.
9. Кузікова С. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2022. 320 с.
10. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 272 с.
11. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2021. 416 с.
12. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.
13. Сердюк Л. З. Психологія життєстійкості особистості : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2022. 280 с.

14. Титаренко Т. М. Особистість у кризових умовах: психологія адаптації. Київ : Наукова думка, 2021. 368 с.
15. Хомуленко Т. Б. Психологія емоційного інтелекту : навч. посіб. Харків : ХНУ, 2023. 250 с.
16. Чернобровкіна В. А. Психологічні ресурси особистості в умовах невизначеності. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2022. 290 с.
17. Шевченко Н. Ф. Емоційне вигорання студентської молоді в умовах кризи. Психологія і суспільство. 2023. № 2. С. 45–52.
18. Maslach C., Leiter M. P. Burnout: A Multidimensional Perspective. Annual Review of Psychology. 2021. Vol. 52. P. 397–422.
19. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry. 2020. Vol. 15. P. 197–215.
20. Plutchik R., Kellerman H. Emotion, Psychopathology, and Psychotherapy. New York : Academic Press, 2020. 350 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма психологічного тренінгу

«Розвиток емоційної зрілості та профілактика емоційного вигоряння у молоді»

1. Загальна характеристика тренінгу

Мета тренінгу: розвиток емоційного інтелекту, формування навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня емоційного вигоряння та оптимізація механізмів психологічного захисту у молоді.

Завдання тренінгу:

- підвищити рівень усвідомлення власних емоцій;
- навчити ефективним технікам управління емоційними станами;
- сформувати навички саморегуляції та стресостійкості;
- розвинути емпатію та навички конструктивної взаємодії;
- знизити прояви емоційного виснаження;
- сприяти переходу від неадаптивних до більш адаптивних механізмів психологічного захисту.

Цільова аудиторія: молодь віком 18–25 років.Кількість учасників: 10–15 осіб.

Тривалість: 6 занять по 1,5–2 години.+ Форма роботи: груповий тренінг.

2. Структура тренінгу

Заняття 1. Знайомство та усвідомлення емоцій

Мета: створення довірливої атмосфери та розвиток емоційної обізнаності.

Хід заняття:

Вправа «Знайомство через емоцію» Учасники називають своє ім’я та емоцію, яка найчастіше супроводжує їх останнім часом, пояснюючи її причину.

1. Вправа «Мій емоційний стан» Учасники описують свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10 та коротко пояснюють його.
2. Міні-лекція Поняття емоцій, емоційного інтелекту, роль емоцій у житті людини. Вправа «Щоденник емоцій» Учасники вчаться фіксувати свої емоції, їх причини та реакції.

Очікуваний результат: підвищення рівня усвідомлення власних емоцій.

Заняття 2. Розпізнавання та вираження емоцій

Мета: розвиток навичок ідентифікації та адекватного вираження емоцій.

Хід заняття:

1. Вправа «Вгадай емоцію»

   Учасники демонструють емоції через міміку та жести, інші їх відгадують.
2. Вправа «Емоційний словник»

   Розширення словникового запасу емоцій (учасники називають якнайбільше емоцій).
3. Вправа «Мої емоції у тілі»

   Учасники визначають, як різні емоції проявляються фізично.
4. Обговорення Як правильно виражати емоції без шкоди для себе та інших.

Очікуваний результат: покращення здатності розпізнавати та виражати емоції.

Заняття 3. Емоційна саморегуляція

Мета: формування навичок управління емоціями.

Хід заняття:

1. Вправа «Стоп-емоція»

   Учасники вчаться зупиняти імпульсивні реакції через техніку паузи.
2. Дихальні техніки

   Освоєння вправ для зниження напруги (повільне дихання, “4–4–4”).
3. Вправа «Переформулювання»

   Учасники вчаться змінювати негативні думки на більш конструктивні.
4. Вправа «Мій ресурс»

   Визначення особистих способів відновлення енергії.

Очікуваний результат: зниження емоційної реактивності, розвиток самоконтролю.

Заняття 4. Подолання стресу та профілактика вигоряння

Мета: розвиток стресостійкості.

Хід заняття:

1. Міні-лекція

   Поняття стресу та емоційного вигоряння.
2. Вправа «Мої стресори»

   Учасники визначають основні джерела стресу.
3. Вправа «Коло контролю»

   Розподіл ситуацій на ті, що піддаються контролю і ні.
4. Вправа «Антистрес-план»

   Кожен створює індивідуальний план подолання стресу.

Очікуваний результат: формування ефективних стратегій подолання стресу.

Заняття 5. Емпатія та міжособистісна взаємодія

Мета: розвиток емпатії та комунікативних навичок.

Хід заняття:

1. Вправа «Активне слухання»

   Учасники тренують навички уважного слухання.
2. Вправа «Постав себе на місце іншого»

   Аналіз ситуацій з різних точок зору.
3. Рольова гра

   Моделювання складних комунікативних ситуацій.

Очікуваний результат: підвищення рівня емпатії та покращення взаємодії.

Заняття 6. Підсумок та інтеграція досвіду

Мета: закріплення отриманих навичок.

Хід заняття:

1. Вправа «Мої зміни»

   Учасники визначають, що змінилося після тренінгу.
2. Вправа «Лист собі в майбутнє»

   Фіксація намірів щодо використання навичок.
3. Зворотний зв’язок

   Обговорення вражень.

Очікуваний результат: усвідомлення особистісних змін та закріплення навичок.

3. Очікувані результати тренінгу

У результаті проходження тренінгу очікується:

- підвищення рівня емоційного інтелекту;
- покращення навичок саморегуляції;
- зниження рівня емоційного вигоряння;
- формування більш адаптивних механізмів психологічного захисту;
- підвищення психологічної стійкості молоді.