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))

Дослідження особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія

(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Кароліна КРАЙНЮК

Науковий керівник _____ Геннадій ЛОМАКІН

(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))

Крайнюк Кароліна Андріївна

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія

(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: Дослідження особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях

керівник роботи Ломакін Геннадій Іванович кандидат псих. наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року,

№4801-5/4400

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

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 84 сторінок. Робота містить 8 рисунків та 9 таблиць. Список використаних джерел налічує 20 найменувань. Інформаційну базу дослідження становлять наукові статті та монографії з проблем психологічного захисту особистості, психології стресу та адаптації, публікації у фахових наукових виданнях, електронні ресурси та матеріали відкритих баз даних. Емпіричну основу роботи складають результати дослідження, проведеного серед студентів закладів вищої освіти України, спрямованого на вивчення особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Розглянути стресові ситуації як психологічний феномен, визначити їх сутність, типологію та механізми впливу на особистість.

2) Проаналізувати концептуальні підходи до дослідження механізмів психологічного захисту особистості; визначити функції психологічного захисту в підтримці емоційної стабільності під час стресу.

3) Провести емпіричне дослідження та розробити рекомендації щодо формування адаптивних механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресу.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Опрацювання наукової літератури з теми дослідження, формування теоретичної бази	16.12.2025-16.02.2026	Виконано
2	Написання першого розділу	17.02.2026-10.03.2026	Виконано
3	Організація та проведення емпіричного дослідження	11.03.2026-24.03.2026	Виконано
4	Аналіз результатів дослідження, написання другого розділу, розробка рекомендацій	25.03.2026-11.05.2026	Виконано
5	Оформлення роботи, написання висновків, реферату, список літератури	12.05.2026-25.05.2026	Виконано

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

Здобувач вищої освіти _____ Кароліна КРАЙНЮК

(підпис) (ім’я, прізвище)

Керівник роботи _____ Геннадій ЛОМАКІН

(підпис) (ім’я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 84 сторінки, 8 рисунків, 9 таблиць, 20 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт: Психологічні механізми захисту та адаптації особистості в умовах стресових ситуацій.

Предмет дослідження: Особливості прояву та функціонування психологічних механізмів захисту особистості в стресових ситуаціях.

Мета дослідження: Виявлення та аналіз особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях.

Основні задачі дослідження:

1. Розглянути стресові ситуації як психологічний феномен, визначити їх сутність, типологію та механізми впливу на особистість. 2. Проаналізувати концептуальні підходи до дослідження механізмів психологічного захисту особистості. 3. Визначити функції психологічного захисту в підтримці емоційної стабільності під час стресу. 4. Провести емпіричне дослідження за участі 42 студентів ВНЗ України та дослідити особливості психологічного захисту в стресових ситуаціях воєнного часу. 5. Розробити рекомендації щодо формування адаптивних механізмів психологічного захисту особистості у стресових ситуаціях.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для розробки та впровадження програм психологічної підтримки студентів у вищих навчальних закладах, спрямованих на підвищення емоційної стабільності та стресостійкості.

Ключові слова: стрес, стресові ситуації, механізми психологічного захисту, адаптивні стратегії.

ABSTRACT

The qualification work contains: 84 pages, 8 figures, 9 tables, 20 used literary sources, appendices.

Object: Psychological mechanisms of protection and adaptation of the individual in stressful situations.

Subject: Features of the manifestation and functioning of psychological mechanisms of protection of the individual in stressful situations.

Purpose: Identification and analysis of the features of psychological protection of the individual in stressful situations.

Main objectives of the study:

1. To consider stressful situations as a psychological phenomenon, to determine their essence, typology and mechanisms of influence on the individual. 2. To analyze conceptual approaches to the study of mechanisms of psychological protection of the individual. 3. To determine the functions of psychological protection in maintaining emotional stability during stress. 4. To conduct an empirical study with the participation of 42 students of Ukrainian universities and to investigate the features of psychological protection in stressful situations of wartime. 5. To develop recommendations for the formation of adaptive mechanisms of psychological protection of the individual in stressful situations.

The practical significance of the study is that the results of the study can be used to develop and implement programs of psychological support for students in higher educational institutions aimed at increasing emotional stability and stress resistance..

Keywords: stress, stressful situations, mechanisms of psychological protection, adaptive strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП……5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ……11

1.1. Стресові ситуації як психологічний феномен: сутність, типологія та механізми впливу на особистість……11

1.2. Концептуальні засади дослідження механізмів психологічного захисту особистості……...18

1.3. Функції психологічного захисту в підтримці емоційної стабільності особистості під час стресу……...26

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1……..32

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ……..34

2.1. Методи та організація дослідження…….....34

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях……42

2.3. Рекомендації щодо формування адаптивних механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресу……53

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2……..66

ВИСНОВКИ……..68

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….72

ДОДАТКИ…….75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність дослідження особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях зумовлена сучасними соціально-психологічними умовами життя, у яких люди щоденно стикаються з різноманітними стресовими чинниками. Стресові ситуації можуть призводити до емоційного виснаження, зниження адаптаційних можливостей та порушення психологічної рівноваги, що, у свою чергу, негативно впливає на ефективність діяльності та якість життя особистості. Механізми психологічного захисту виступають ключовим інструментом підтримки емоційної стабільності, допомагаючи особистості пом’якшувати вплив стресу, регулювати внутрішні конфлікти та забезпечувати адаптивну поведінку.

Початок повномасштабного вторгнення в Україні вивів проблему психологічної адаптації за межі наукових дискусій, перетворивши її на життєву необхідність щоденного виживання. Хронічний стрес, спричинений прямими загрозами (обстрілами, втратами, вимушеним переміщенням) та непрямими чинниками, такими як економічна невизначеність, соціальна ізоляція й інформаційне перевантаження, руйнує внутрішню рівновагу та традиційні стратегії мобілізації ресурсів. В умовах затяжної невизначеності особистість змушена перебудовувати систему саморегуляції, переосмислювати цінності та адаптувати способи взаємодії з оточенням. Активуються складні, часто неусвідомлені механізми психологічного захисту, які впливають на емоційний стан, поведінку та соціальну присутність, забезпечуючи довготривалу стійкість. Вивчення цих механізмів є особливо важливим для розробки ефективних психологічних стратегій підтримки та профілактики стресових реакцій, що робить тему дослідження значущою як для наукового розуміння психічної стійкості, так і для практичної психології.

Дослідженню особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях присвячені праці українських вчених, зокрема

С. Бялонович [1], Л. Ільницької [2], М. Крапиви [3], О. Кресан [4], П. Кушакова [5], О. Овчаренко [6], І. Остополець, Т. Мостової [7], Л. Паливоди [8], Т. Палько та К. Травіної К. [9], Т. Піддубної-Панчук та О. Соловей-Лагоди [10], М. Стасюк [11], Л. Степаненко [12], З. Шайхліслама та В. Горбенко [13]. Аналіз вітчизняних досліджень показує зростання інтересу до проблеми психологічного захисту особистості в умовах стресу, особливо під час війни. У працях С. Бялонович та М. Крапиви виділяють адаптаційні стратегії та механізми внутрішньої стабілізації, Л. Ільницька акцентує на ролі інтернальності у виборі захисних механізмів. Теоретичні аспекти стресу і стресостійкості висвітлені у працях О. Кресан, О. Овчаренко, І. Остопольця і Т. Мостової, а П. Кушаков досліджує вікові особливості, зокрема у дітей. Л. Паливода, Л. Стасюк, З. Шайхлісламов і В. Горбенко розглядають механізми захисту та копінг як взаємодоповнюючі системи адаптації, а емпіричні дослідження Т. Палько, К. Травіної, Т. Піддубної-Панчук, О. Соловей-Лагоди показують їх специфіку у підлітків під час війни. Л. Степаненко звертає увагу на особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. Серед зарубіжних досліджень варто виділити роботи Л. Барт, Б. Рюттнер, М. Рішмюллер, А. Мюллер-Алькасара [14], Т. Кропадзе, Е. Шавдатуашвілі [16], С. Кумарі [17], В. Лінгіарді, Ф. Мадедду [18], Г. Перротта [19], К. Шнайдер [20]. Вони демонструють системний підхід до вивчення механізмів психологічного захисту як ключового ресурсу адаптації особистості. Зокрема, дослідження охоплюють психометричну оцінку захисних механізмів, їхню класифікацію, роль у клінічній практиці та вплив на навчальну діяльність, підкреслюючи як їх адаптивний, так і потенційно дезадаптивний характер.

Отже, сучасні дослідження підтверджують, що механізми психологічного захисту є багатовимірним феноменом, який тісно пов’язаний із копінг-стратегіями, когнітивними процесами та адаптаційними можливостями особистості, а їх вивчення має важливе

значення як для теорії, так і для практики психології. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, залишаються недостатньо вивченими специфічні прояви механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресових впливів. Актуальним є проведення досліджень, спрямованих на системне вивчення функціонування цих механізмів та оцінку їх ефективності у подоланні стресових станів, що сприятиме поглибленню теоретичних уявлень і вдосконаленню практичних методик психологічної підтримки особистості.

Об'єкт дослідження є психологічні механізми захисту та адаптації особистості в умовах стресових ситуацій.

Предмет дослідження є особливості прояву та функціонування психологічних механізмів захисту особистості в стресових ситуаціях.

Мета дослідження полягає у виявлені та аналізі особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях, визначені його функції у підтримці емоційної стабільності та розробці практичних рекомендацій щодо формування адаптивних механізмів психологічного захисту.

Для реалізації мети дослідження були поставлені такі задачі:

1. Розглянути стресові ситуації як психологічний феномен, визначити їх сутність, типологію та механізми впливу на особистість.

2. Проаналізувати концептуальні підходи до дослідження механізмів психологічного захисту особистості.

3. Визначити функції психологічного захисту в підтримці емоційної стабільності під час стресу.

4. Провести емпіричне дослідження за участі 42 студентів ВНЗ України та дослідити особливості психологічного захисту в стресових ситуаціях воєнного часу.

5. Розробити рекомендації щодо формування адаптивних механізмів психологічного захисту особистості у стресових ситуаціях.

Методи дослідження. Для всебічного вивчення особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів, зокрема:

1. Теоретичні методи включали системний аналіз науково-психологічної літератури, узагальнення сучасних концепцій стресу та психологічного захисту, а також інтеграцію різних підходів для формування цілісного уявлення про механізми адаптації.

2. Емпіричні методи передбачали:

− Анкетування та опитування, що забезпечувало збір суб'єктивних даних про індивідуальні стратегії подолання стресу респондентами. Адаптований опитувальник життєвих подій для оцінки стресу у студентів в умовах воєнного стану (за методикою Д. Холмса і К. Раге) застосовувався для оцінки психоемоційного навантаження та відбору респондентів із середнім та високим рівнем стресу. Методика дозволяла визначити інтенсивність впливу життєвих і навчальних подій на емоційний стан студентів і спрямовувалася на формування групи для подальшого дослідження особливостей психологічного захисту в умовах стресу. Тест на визначення рівня стресу (В. Ю. Щербатих) використовувався для оцінки рівня психоемоційного напруження та інтенсивності стресових переживань у респондентів. Для оцінки використання психологічних захисних механізмів застосовувалася анкета на основі DMRS (Defense Mechanisms Rating Scales), що дозволяла систематизувати та класифікувати типи захисних реакцій. Анкета CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) використовувалася для визначення переважаючих стилів подолання стресу та їх взаємозв'язку з проявами психологічного захисту.

− Аналіз результатів дослідження, який забезпечував систематизацію та порівняння отриманих даних, виявлення закономірностей у функціонуванні захисних механізмів.

3. Статистичні методи обробки інформації включали описову статистику, визначення середніх значень та порівняльний аналіз для

систематизації та узагальнення отриманих даних про прояви психологічного захисту в умовах стресу.

Коротка характеристика групи (вибірки) досліджуваних. Дослідну групу становили 42 студенти з п’яти вищих навчальних закладів України, серед яких 19 чоловіків і 23 жінки. Вік учасників коливався від 18 до 24 років. До групи включали студентів із середнім та високим рівнем стресу за результатами адаптованого опитувальника життєвих подій, що забезпечило репрезентативність вибірки для дослідження особливостей психологічного захисту в умовах стресових ситуацій. Опитування проводилося онлайн за допомогою Google Forms. Респондентів залучали через тематичні студентські групи та сторінки українських вищих навчальних закладів, що дозволило охопити студентів різних факультетів і спеціальностей.

Інформаційна база дослідження. Інформаційною базою дослідження стали сучасні наукові праці та монографії з психології стресу, психологічного захисту та механізмів адаптації особистості, публікації у фахових журналах, електронні ресурси та матеріали відкритих баз даних. Емпіричну складову формували результати анкетування та тестування студентів українських вищих навчальних закладів, що включало адаптований опитувальник життєвих подій, тест на рівень стресу (В. Ю. Щербатих), анкету CISS та опитувальник стресових подій SLEQ. Отримані дані дозволили дослідити особливості прояву психологічного захисту у стресових умовах і сформувати практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості.

Новизна одержаних результатів. Проведено комплексний аналіз особливостей психологічного захисту студентів з середнім та високим рівнем стресу в умовах воєнного стану. Встановлено специфічні закономірності прояву захисних механізмів залежно від рівня психоемоційного навантаження та стилів подолання стресових ситуацій. Розроблено практичні рекомендації щодо формування адаптивних

стратегій психологічного захисту, які можуть бути застосовані для підтримки емоційної стабільності та підвищення стресостійкості студентської молоді.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки та впровадження програм психологічної підтримки студентів у вищих навчальних закладах, спрямованих на підвищення емоційної стабільності та стресостійкості. Практичне значення також полягає у можливості застосування висновків для вдосконалення психопрофілактичних заходів, психологічного консультування та навчальних тренінгів з формування адаптивних механізмів психологічного захисту в умовах стресу.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Стресові ситуації як психологічний феномен: сутність, типологія та механізми впливу на особистість

Вивчення стресових ситуацій як складного психологічного феномену набуває особливої значущості в контексті сучасних трансформацій суспільства, що характеризуються нестабільністю, прискореним темпом життя та зростанням рівня невизначеності. У таких умовах стрес постає невід'ємним супутником життєдіяльності людини, проникаючи в усі її сфери та істотно впливаючи на психічний стан, способи поведінки й адаптаційні можливості. Осмислення сутності стресових ситуацій, їх типологічних особливостей і механізмів впливу виступає ключовою передумовою для раннього виявлення дезадаптивних тенденцій і конструювання дієвих стратегій психологічної підтримки та корекції.

Концепт стресу посідає центральне місце в сучасному міждисциплінарному науковому просторі, виступаючи предметом інтенсивних досліджень у психології, медицині та суміжних галузях. Його теоретична інтерпретація характеризується значною варіативністю, що зумовлено складною, багаторівневою природою цього феномену та різноспрямованістю дослідницьких підходів. Поліфонія наукових дефініцій відображає прагнення окреслити стрес як інтегративний процес, у якому поєднуються психофізіологічні реакції, когнітивна оцінка та індивідуально-особистісні механізми регуляції. У цьому контексті систематизація й критичний аналіз існуючих підходів до визначення стресу постають необхідною передумовою для концептуальної чіткості та поглиблення наукового розуміння його сутності й функціонального значення у життєдіяльності особистості.

У праці П. К. Кушакова, стрес розглядається як адаптаційна реакція організму людини на вплив зовнішніх чинників, що порушують стан рівноваги та вимагають оперативної мобілізації фізіологічних і психічних ресурсів. Такі фактори зумовлюють необхідність швидкого реагування з метою їх подолання, корекції або пристосування до змінених умов, що забезпечує підтримання нормального функціонування організму [5].

У праці О. Ю. Овчаренко, зазначається, що термін «стрес» можна трактувати щонайменше у трьох взаємопов'язаних вимірах:

1. Як зовнішній стимул або подія. У цьому значенні стрес визначається як будь-який фактор, що викликає у людини напруження або активацію психофізіологічних реакцій. Сучасні дослідження часто використовують терміни «стресор» або «стрес-фактор» для позначення таких зовнішніх впливів.

2.. Як суб'єктивний психічний стан. У цьому значенні стрес розглядається як внутрішній стан напруги та збудження, що проявляється через емоції, оборонні реакції та процеси подолання. Цей рівень стресу відображає індивідуальні стратегії адаптації, які можуть як сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, так і викликати психічне навантаження.

2. Як фізіологічна реакція організму. У класичному підході В. Кеннона та Г. Сельє стрес описується як комплекс фізіологічних змін, що забезпечують мобілізацію ресурсів організму для підтримки поведінкових та психічних процесів у відповідь на вимоги або шкідливі впливи. Такі реакції спрямовані на збереження гомеостазу та подолання стресового впливу [6].

Як зазначають З. Р. Шайхлісламов та В. Ю. Горбенко, реакція особистості на стресові впливи може проявлятися у двох формах: довільній та мимовільній. Довільні реакції передбачають усвідомлений контроль та прийняття рішень щодо поведінки у конкретній ситуації, тоді як мимовільні визначаються індивідуальними особливостями

темпераменту, вродженими рисами або формуються шляхом багаторазового повторення до рівня автоматизованого рефлексу, не потребуючи свідомого регулювання [13].

Класифікація стресу ґрунтується на кількох критеріях, зокрема походженні, тривалості, інтенсивності та суб'єктивному сприйнятті. За джерелом виникнення виділяють фізіологічний стрес, пов'язаний із прямим фізичним впливом на організм, таким як біль, травми, екстремальні температури або фізичне перевантаження, та психологічний стрес, який обумовлений сприйняттям загрози чи складності ситуації − конфліктами, соціальною ізоляцією, відповідальністю або емоційним перенавантаженням. За тривалістю стрес поділяють на гострий, що є короткочасною реакцією на конкретну загрозу та забезпечує швидку мобілізацію ресурсів, і хронічний, який проявляється при тривалому або повторюваному впливі стресорів і може виснажувати адаптаційні резерви організму. Згідно з класифікацією Ганса Сельє, реакції організму на стрес включають стадії: тривожну (реактивну), що мобілізує ресурси для подолання негайної загрози; адаптаційну, яка передбачає перебудову фізіологічних систем для підтримки гомеостазу; та стадію виснаження, коли ресурси вичерпані і підвищується ризик розвитку патологій. Нарешті, за суб'єктивним сприйняттям розрізняють еустрес, що стимулює активність та розвиток, і дистрес, який виснажує ресурси і негативно впливає на психофізіологічний стан особистості [6]. На рисунку 1.1. представлена класифікація стресу.

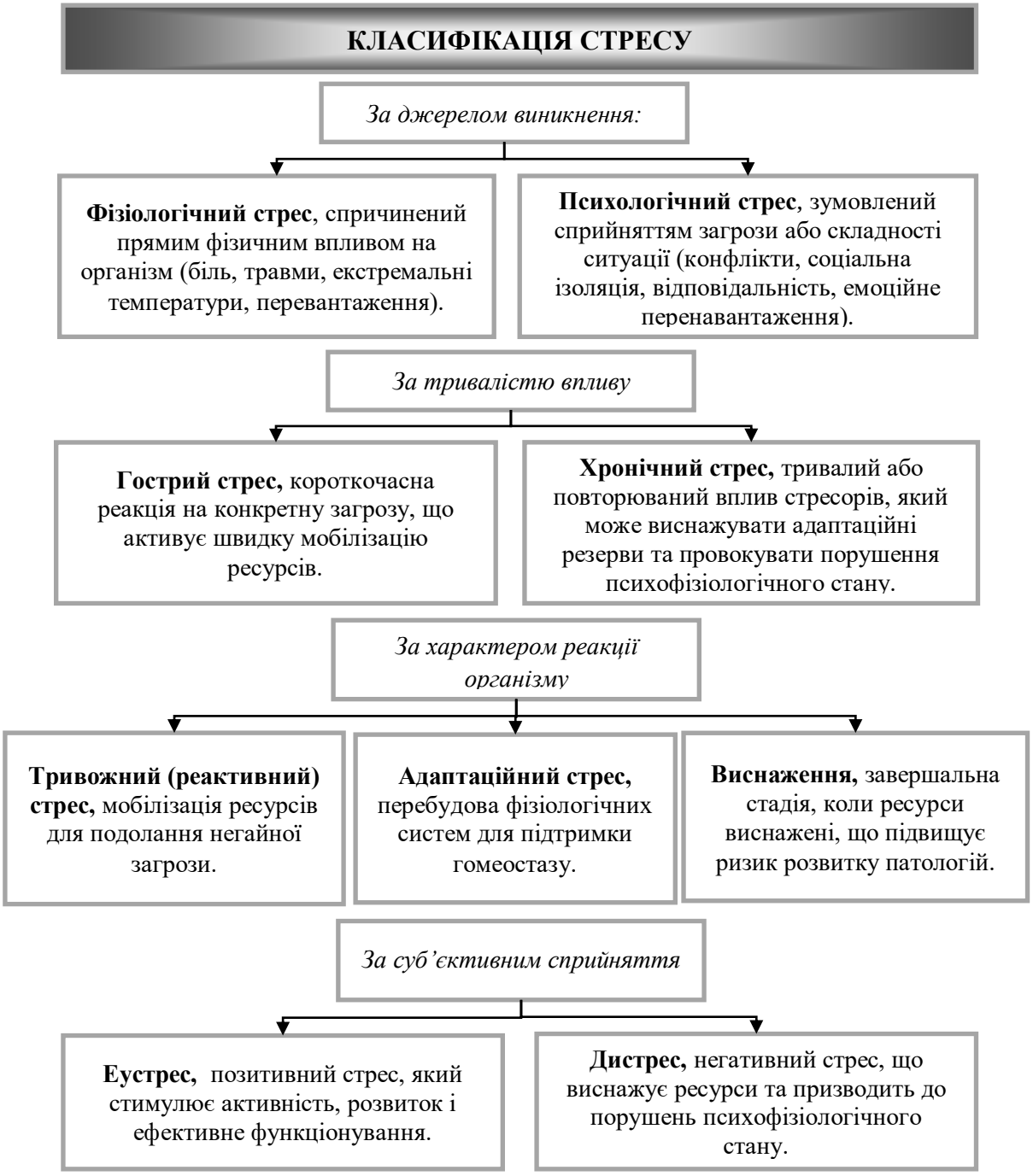

Рис. 1.1. Класифікація стресу

Джерело: розроблено на основі [6], [7]

Отож, стрес – це багатовимірна психофізіологічна реакція організму на внутрішні або зовнішні подразники, що порушують звичну рівновагу, викликаючи емоційну напругу, активацію адаптаційних ресурсів і мобілізацію когнітивних та поведінкових стратегій для подолання труднощів.

Чинники, які спричиняють розвиток стресової реакції, у науковій літературі позначаються терміном «стресори». Уточнення змісту поняття «стресори» є ключовим для глибокого розуміння генези стресу та закономірностей його розгортання. Концептуалізація стресорів дає змогу чітко окреслити коло чинників, що виступають тригерами стресової реакції, а також проаналізувати їх об'єктивні параметри й суб'єктивну значущість для особистості. Визначення стресорів формує методологічне підґрунтя для розробки адресних профілактичних і корекційних стратегій, спрямованих на мінімізацію їх деструктивного впливу та оптимізацію адаптаційних ресурсів особистості. Отож, стресори – це будь-які зовнішні або внутрішні впливи, які провокують у організму або психіці реакцію напруження, порушують звичний стан рівноваги та стимулюють активацію фізіологічних, психологічних та поведінкових адаптаційних механізмів для подолання або мінімізації негативних наслідків цих впливів.

Залежно від характеру впливу на організм їх прийнято класифікувати на фізіологічні та психологічні. Фізіологічні стресори безпосередньо впливають на соматичні структури організму та викликають реакції з боку систем життєзабезпечення. До цієї групи належать різноманітні фізичні подразники, зокрема больові стимули, вплив екстремальних температурних умов (гіпотермія або гіпертермія), надмірні фізичні навантаження, а також порушення режиму харчування і сну. Такі фактори безпосередньо порушують фізіологічну рівновагу організму та потребують мобілізації адаптаційних ресурсів. Психологічні стресори пов'язані передусім із інформаційними сигналами про можливу або реальну загрозу, що має біологічне чи соціальне значення для особистості. До них належать ситуації підвищеної відповідальності, необхідність прийняття складних рішень, міжособистісні конфлікти, соціальна ізоляція, а також події, що супроводжуються інтенсивними емоційними переживаннями, такими як образа, тривога, почуття провини або страх. Психологічні стресори виникають у результаті оцінки внутрішніх або зовнішніх подій як

загрозливих або конфліктних. До них належать страх, тривога, емоційне перенавантаження, когнітивні протиріччя та невизначеність. Вплив таких стресорів стимулює когнітивні та афективні процеси, формує пошук стратегій подолання та регуляції психоемоційного стану. На відміну від фізіологічних чинників, психологічні стресори виникають не внаслідок прямого фізичного впливу, а формуються у процесі суб'єктивного сприйняття людиною значущості певної події чи ситуації. Соціальні стресори пов'язані з взаємодією індивіда з оточенням і включають конфлікти, соціальний тиск, ізоляцію, зміни у житті та кризові суспільні події. Вони впливають на поведінкову та емоційну регуляцію, змушуючи особистість адаптуватися до соціальних норм і вимог, підтримуючи функціональну інтеграцію у соціальному середовищі. [5]. На рисунку 1.2 представлені види стресорів, що зумовлюють виникнення стресової реакції організму.



Рис. 1.2. Види стресорів, що зумовлюють виникнення стресової реакції організму

Джерело: розроблено на основі [5]

Стрес є безпосередньою реакцією організму на стресові ситуації – конкретні внутрішні або зовнішні події та подразники, які порушують

звичну психологічну або фізіологічну рівновагу. Іншими словами, стресові ситуації виступають тригерами, що активують адаптаційні ресурси, викликають емоційну напругу та стимулюють мобілізацію когнітивних і поведінкових стратегій для відновлення стабільності та подолання труднощів. Таким чином, стрес неможливий без наявності ситуацій, які його провокують, а його інтенсивність і характер визначаються специфікою та суб'єктивним сприйняттям цих ситуацій [6].

Як стверджують І. Ю. Остополець та Т. О. Мостова, організм людини функціонує як цілісна, високоінтегрована та динамічна система, у якій усі фізіологічні процеси перебувають у тісному взаємозв'язку. У цьому контексті стрес не можна розглядати як локалізовану реакцію окремого органу чи ізольованої системи. Він являє собою комплексний стан, що охоплює весь організм і реалізується через багаторівневу та взаємозалежну взаємодію між головним мозком, нервовою, ендокринною та імунною системами. Усвідомлення цієї системної інтеграції є важливим для пояснення механізмів довготривалого впливу стресу на організм людини, а також для розуміння процесів виникнення та розвитку стрес-індукованих порушень і захворювань [7].

Згідно Т. Кропадзе та Е. Шавдатуашвілі, психіка людини потребує постійного захисту та регуляції для збереження внутрішньої рівноваги. Подібно до імунної системи, яка виробляє антитіла для боротьби або співіснування з чужорідними агентами, психіка активує захисні механізми у відповідь на незнайомий чи травматичний психологічний контент. До таких механізмів належать: відторгнення неприємної інформації (в вигляді витіснення або забуття), переосмислення значення події та зміна ставлення до предмета або ситуації. Якщо ж психіка не здатна мобілізувати ці механізми і адаптуватися до нового або потенційно загрозливого контенту, це може спричинити накопичення стресу, порушення емоційної рівноваги та розвиток психічних розладів [16].

Отож, стресові ситуації – це обставини або події, що викликають у людини підвищену психоемоційну напругу та загрожують її внутрішній рівновазі, одночасно активізуючи адаптаційні ресурси психіки. Вони можуть мати фізичну, соціальну чи психологічну природу, спонукаючи особистість до мобілізації когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій для подолання труднощів. Стресові ситуації не лише провокують негативні переживання, такі як тривога, страх чи фрустрація, але й виступають чинником розвитку, стимулюючи формування нових механізмів саморегуляції, зміцнення стресостійкості та підвищення адаптивних можливостей особистості. Вони є комплексним психофізіологічним викликом, який поєднує загрозу і потенціал для психологічного зростання.

1.2. Концептуальні засади дослідження механізмів психологічного захисту особистості

У психічному функціонуванні людини існує цілий спектр механізмів, що забезпечують опанування психічно травмуючих впливів. Частина з них реалізується несвідомо і спрямована на первинну регуляцію внутрішньої напруги, забезпечуючи швидке зменшення стресу та збереження психічної стабільності. Інші механізми свідомі й піддаються контролю та корекції з боку особистості. Вони не лише сприяють адаптації до стресових умов, але й модулюють активність та ефективність несвідомих захисних процесів, визначаючи загальний рівень психоемоційної стійкості [12].

Захисні механізми довгий час залишалися центральним поняттям психодинамічної теорії, трактуючись як несвідомі процеси, що захищають его від конфліктів, тривоги та дистресу. Починаючи з формулювань Фрейда (1894), вони були ключовим інструментом психоаналізу. У сучасності інтерес до них відновився як до емпірично вимірюваних психологічних процесів. Дослідження Вайяна, Перрі та Крамера та розробка оцінювальних інструментів, зокрема DMRS та його похідних, дозволили вивчати механізми захисту в клінічних і неклінічних

популяціях, поєднуючи психодинамічну теорію з доказовою психологією. Незважаючи на це, захисні механізми перебувають на концептуальному роздоріжжі: з одного боку, вони відображають динамічну регуляцію внутрішнього конфлікту, з іншого розглядаються як транс-діагностичні конструкції, що взаємодіють із стратегіями подолання стресу, емоційною регуляцією та організацією особистості [18].

Механізми психологічного захисту вперше систематично описані Зігмундом Фрейдом і розглядаються як центральний феномен психодинамічної теорії особистості. За Фрейдом, ці механізми представляють несвідомі психічні стратегії, що активуються для зменшення внутрішнього конфлікту та емоційного дискомфорту, спричиненого суперечностями між інстинктивними імпульсами, соціальними вимогами та усвідомленими цілями особистості. До ключових захисних механізмів Фрейд відносив витіснення, проєкцію, заміщення, раціоналізацію, регресію, сублімацію, заперечення та реактивне формування, які не лише пом'якшують напругу, а й структурують функціонування «Я», забезпечують цілісність психіки та сприяють формуванню індивідуального характеру [3]. Концептуальні підходи до вивчення психологічних захисних механізмів у наукових джерелах представлені у Таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Концептуальні підходи до вивчення психологічних захисних механізмів у наукових джерелах

Автор	Концептуалізація поняття
Зігмунд Фрейд (1926)	Визначав захисні механізми як несвідомі стратегії, що знижують тривогу, блокуючи неприйнятні думки та імпульси, водночас обмежуючи особистісне зростання.
Анна Фройд (1936)	Розширила концепцію свого батька, класифікуючи захисні механізми, такі як витіснення, заперечення, регресія, проекція та сублімація, підкреслюючи їхню несвідому природу та роль у підтримці психологічної рівноваги й управлінні внутрішніми конфліктами.
Рой Шафер (1968)	Розглядав механізми як подвійно спрямовані, одночасно задовольняючи бажання та зменшуючи психічний біль.

Антон Кріс (1983–1985)	Запропонував моделі конфлікту і амбівалентності, наголошуючи на взаємодії між потягами та захисними реакціями, які частково залишаються в свідомості, а частково пригнічуються, створюючи напруження.
Чарльз Бреннер (1975–1982)	Підкреслював функціональну універсальність захисних механізмів як способу зменшення тривожності й підтримки психологічного функціонування.
Отто Кернберг (1966–1995)	Виокремив захист характеру як систему уявлень про себе та об'єкт, що протидіє тривожним уявленням, з важливим діагностичним значенням для розладів особистості.
Арнольд Моделл (1984)	Розвинув теорію захисту на основі концепцій «хибного я» та захисних процесів, підкреслюючи їхню роль у підтримці цілісності особистості, стабільності поведінки та взаємодії із зовнішнім світом, зокрема у випадках нарцисичних пацієнтів.
Джордж Вейлант (1971, 1992)	Значно вплинув на дослідження захисних механізмів, розробивши ієрархічні моделі та провівши поздовжні дослідження, які підтвердили зв'язок між захистами та психологічним здоров'ям.
Фібі Крамер (1991, 2006)	Сприяла операціоналізації цих механізмів у дослідженнях розвитку особистості, використовуючи проективні методи та наративний аналіз.
Джон Крістофер Перрі (1990, 1998)	Зробив прорив у методології, створивши структуровані інтерв'ю та Шкали оцінки захисних механізмів (DMRS), що забезпечило надійне емпіричне вивчення цих процесів у клінічних умовах.

Джерело: розроблено на основі [14]

У праці Д. Перротта, захисні механізми розглядаються як психологічні процеси регуляції, що інколи супроводжуються відповідними поведінковими реакціями та спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій і внутрішніх конфліктів. Їхня основна функція полягає у збереженні стабільності психічного функціонування шляхом обмеження впливу тривожних, болісних або неприйнятних думок, почуттів і переживань. Переважно ці процеси мають автоматизований характер і реалізуються без свідомого контролю, виступаючи одним із провідних способів психологічного реагування на реальні або уявні загрози [19].

Згідно Л. Барт та спів., захисні механізми – це переважно несвідомі психічні процеси, що активуються для зменшення негативних емоцій і збереження психологічної рівноваги, оберігаючи особистість від травмуючих або конфліктних внутрішніх переживань [14]. На думку С. Бялоновича, адаптаційні захисні механізми формують унікальні профілі

психічного функціонування особистості, поєднуючи емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії подолання в стресових умовах [1].

У праці Л. А. Ільницької, механізми психологічного захисту розглядаються як несвідомі прояви функціонування психіки, що забезпечують адаптацію особистості до внутрішніх та зовнішніх напружень. Подолання життєвих труднощів може здійснюватися як через свідомі стратегії подолання, так і за рахунок автоматизованих захисних реакцій, які активуються у стресових або конфліктних ситуаціях для зменшення психологічного напруження. Захисні механізми виконують функцію регуляції внутрішніх конфліктів, мінімізуючи емоційний дискомфорт. Зазвичай їх поділяють на примітивні (наприклад, заперечення, проєкція), що характеризуються спрощеною реакцією на стрес, та зрілі (витіснення, раціоналізація, сублімація), які забезпечують більш адаптивне і соціально прийнятне регулювання психічного стану [2].

Згідно В. Лінг'ярді та Ф. Мадедду, захисні механізми доцільно розглядати як трансдіагностичні механізми регуляції емоцій та підтримання цілісності особистості, що функціонують на межі несвідомих мотиваційних процесів і адаптивних стратегій поведінки. Вони відіграють важливу роль у збереженні внутрішньої психологічної узгодженості, сприяючи зниженню інтенсивності емоційного напруження та підтриманню стабільності психічного функціонування в умовах стресу [18].

Т. В. Піддубна-Панчук та О. А. Соловей-Лагода, зазначають, що у клінічній психології феномен психологічного захисту розглядається як невід’ємна складова процесів психічної адаптації. Адаптація − це здатність особистості встановлювати оптимальні взаємодії з оточенням, що дозволяє реалізовувати власні потреби та цілі без шкоди для психічного та фізіологічного здоров’я. У цьому контексті механізми психологічного захисту функціонують як внутрішні регуляторні інструменти, що пом’якшують тривогу та емоційне напруження, забезпечуючи стабільність

психічних процесів. Вони формуються протягом життя, активізуючи різні психічні функції залежно від конкретної ситуації, і сприяють запобіганню дезорганізації поведінки та психіки, підтримуючи ефективну адаптацію особистості до стресових або конфліктних умов [10].

Згідно Т. В. Палько та К. В. Травіної, мета механізмів психологічного захисту полягає у підтримці внутрішньої психоемоційної рівноваги та зниженні психічного напруження, яке виникає внаслідок внутрішніх конфліктів або впливу стресорів. Вони діють як автоматизовані стратегії регуляції, що дозволяють особистості зберігати комфортний психологічний стан і адаптуватися до складних або загрозливих ситуацій [9].

Отож, механізми психологічного захисту – це психічні стратегії, що дозволяють особистості зменшувати негативний вплив стресу та внутрішніх конфліктів, підтримувати емоційну стабільність та адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Механізми психологічного захисту особистості можна структурувати за рівнем їхньої складності та адаптивної ефективності. Примітивні (первинні) механізми проявляються як прості, автоматичні реакції на внутрішній конфлікт або стрес і включають заперечення реальності, проєкцію власних небажаних почуттів на інших, регресію до попередніх форм поведінки та ідеалізацію або деідеалізацію об’єктів сприйняття. Невротичні механізми, що займають проміжну позицію, забезпечують більш складну внутрішню регуляцію та охоплюють витіснення неприємних думок із свідомості, реактивне формування протилежних імпульсів, раціоналізацію поведінки та інтелектуалізацію емоційних переживань. Зрілі (адаптивні) механізми спрямовані на конструктивне перерозподілення психічної енергії, підвищуючи соціальну та психологічну ефективність особистості; до них належать сублімація негативних імпульсів у творчість або діяльність, використання гумору для зменшення напруження, альтруїстичні вчинки та компенсаційні стратегії

для балансування внутрішніх слабкостей. Така класифікація підкреслює, що механізми захисту є не лише реактивними, а й функціонально значущими для збереження психоемоційної рівноваги та адаптації особистості до стресових умов [10]. На рис. 1.3. представлена класифікація механізмів психологічного захисту особистості.



Рис. 1.3. Класифікація механізмів психологічного захисту особистості

Джерело: розроблено на основі [10], [2], [18]

В умовах відчуття безпорадності, коли особистість не здатна ефективно впливати на небезпечну чи загрозливу ситуацію, активуються різноманітні психологічні захисні механізми, які спрямовані на подолання внутрішньо-психічних конфліктів і зниження емоційного напруження. У праці О. Є.Фалової зазначено, що різні механізми захисту демонструють специфічні зв'язки з певними емоційними станами та поведінковими проявами. Зокрема, проекція часто асоціюється з проявами ворожості та параноїдними тенденціями, регресія – з тривогою, фобіями, депресивними симптомами та агресивними реакціями. Заміщення корелює з гнівом і агресією, компенсація – з депресивними станами, репресія – з страхом і пасивною поведінкою, а інтелектуалізація – з очікуванням і обсесивно-компульсивними проявами. Найсильніший зв'язок спостерігається між компенсацією та перманентним депресивним станом, що свідчить про значущість цього механізму у регуляції тривалих негативних емоцій [15].

Згідно тверджень Ш. Кумарі, захисні механізми являють собою складні психічні стратегії, які дозволяють людині ефективно протистояти труднощам, що виникають у взаємодії з реальністю, та підтримувати адаптацію до змінних умов життя. Вони спрямовані на збереження самооцінки, цілісності «Я» та загального психологічного благополуччя. Хоча ці механізми виконують захисну та регулятивну функцію, допомагаючи переживати складні емоційні стани та зберігати внутрішню рівновагу, їх надмірне або дисфункціональне використання може спричиняти психічні розлади та спотворене сприйняття реальності [17].

Як зазначає Л. І. Паливода, механізми психологічного захисту забезпечують оперативну адаптацію до раптових змін середовища та сприяють зменшенню емоційного дискомфорту, що особливо важливо в умовах гострого стресу. Як правило, особистість використовує один або декілька стабільних видів захисту протягом життя для подолання різноманітних стресових ситуацій. Проте така стереотипна стратегія, хоча

й ефективна у короткостроковій перспективі, не сприяє збагаченню життєвого досвіду, особистісному розвитку та розширенню репертуару навичок подолання стресу, що обмежує її ефективність у довгостроковій перспективі. На відміну від захисних механізмів, копінг-процес передбачає пошук та реалізацію адаптивної відповіді на стресову ситуацію з урахуванням попереднього досвіду. Він не потребує спотворення реальності або створення нереалістичних ментальних моделей, що знижує ризик фрустрації та поглиблення стресу. Хоча копінг вимагає значних когнітивних, моральних і фізичних зусиль, він дозволяє ефективно опрацювати кризу, накопичити досвід та забезпечує більшу адаптивність у довгостроковій перспективі [8].

Сім основних принципів теорії захисних механізмів формують цілісну концептуальну рамку для розуміння їхньої сутності та функцій у психіці людини. По-перше, захисні механізми переважно діють несвідомо, оберігаючи особистість від психологічного та емоційного стресу. По-друге, вони розвиваються та дозрівають протягом життя, замінюючи більш примітивні стратегії на адаптивніші. По-третє, їхнє використання є природним процесом психічної регуляції і не обмежується проявами психопатології. По-четверте, у періоди значних емоційних або психологічних навантажень люди демонструють підвищену активність захисних механізмів. По-п’яте, вони пом’якшують суб’єктивне переживання негативних емоцій, таких як тривога чи депресія. По-шосте, фізіологічні основи цих механізмів тісно пов’язані з вегетативною реакцією організму на стрес. І нарешті, надмірна залежність від певних захисних стратегій може сприяти розвитку або підтримці психічних розладів. Така структурована система принципів дозволяє дослідникам і клініцистам глибше аналізувати роль захисних механізмів у підтримці психічного здоров’я та адаптивності особистості [17]. На рис. 1.5. представлені сім стовпів теорії захисного механізму.



Рис. 1.5. Сім стовпів теорії захисного механізму

Джерело: розроблено на основі [17]

Узагальнюючи концептуальні засади дослідження механізмів психологічного захисту, можна стверджувати, що ці механізми є ключовим інструментом підтримки психоемоційної стабільності та адаптації особистості до внутрішніх конфліктів і зовнішніх стресових впливів. Вони забезпечують регуляцію емоційного стану, збереження психічної цілісності, інтеграцію свідомих і несвідомих реакцій, а також підтримку самооцінки й соціальної функціональності. Класичні та сучасні підходи підкреслюють їхню динамічну природу, розвиток і дозрівання протягом життя, а також важливість у запобіганні психопатології.

1.3. Функції психологічного захисту в підтримці емоційної стабільності особистості під час стресу

Дослідження функцій психологічного захисту в забезпеченні емоційної стабільності особистості в умовах стресу є надзвичайно

актуальним для розкриття механізмів внутрішньої саморегуляції психіки. Психологічні захисні стратегії виступають своєрідним буфером, який пом’якшує інтенсивність негативних емоцій, знижує психічне навантаження та сприяє збереженню цілісності особистісного «Я». Аналіз їхньої функціональної ролі дозволяє глибше зрозуміти, як індивід підтримує емоційний баланс, адаптується до складних життєвих обставин і запобігає розвитку дезадаптивних станів.

Згідно М. Стасюк, психологічний захист виконує ключову функцію збереження психічної цілісності, оберігаючи свідому сферу особистості від негативного впливу травмуючих подій та надмірного емоційного навантаження. Він сприяє підтримці самооцінки, адаптації до соціального та фізичного оточення, а також забезпечує узгодженість і інтеграцію поведінкових реакцій. Завдяки цьому механізми захисту стають необхідною умовою формування психологічної стійкості та захищеності особистості, що дозволяє ефективно протистояти стресовим та кризовим ситуаціям, підтримуючи внутрішню рівновагу та стабільність психічного функціонування [11].

Психологічний захист відіграє визначальну роль у підтримці емоційної стабільності особистості в умовах стресу, забезпечуючи зниження тривоги, страху та внутрішнього напруження, що виникають у відповідь на різноманітні стресори. Він оберігає свідому сферу психіки від травмуючих або конфліктних впливів, сприяє адаптації поведінки та внутрішніх реакцій до вимог соціального та фізичного середовища, а також підтримує самооцінку й особистісну саморегуляцію, забезпечуючи усвідомлену опору власним ресурсам. Крім того, психологічний захист інтегрує свідомі та несвідомі реакції, гармонізуючи поведінкові та емоційні прояви, що підвищує загальну стійкість особистості. У сукупності ці механізми виступають фундаментальним інструментом збереження психоемоційної рівноваги, дозволяючи ефективно протистояти стресовим навантаженням і знижуючи ризик психічної дезорганізації.

Функції психологічного захисту в підтримці емоційної стабільності особистості під час стресу представлені на рис. 1.6.



Рис. 1.6. Функції психологічного захисту в підтримці емоційної стабільності особистості під час стресу

Джерело: розроблено на основі [11], [8]

Захисні механізми відіграють критично важливу роль у підтримці психічної рівноваги особистості в умовах стресу. Вони забезпечують регуляцію емоційного стану, пом’якшуючи вплив тривоги, страху та внутрішнього напруження, що виникають у відповідь на складні або загрозливі ситуації. У стресових ситуаціях захисні механізми особистості проявляються у різноманітних формах, допомагаючи зменшити емоційне навантаження та підтримувати психологічну рівновагу. Так, заперечення проявляється у свідомому або несвідомому відхиленні реальності стресової події, коли людина відмовляється приймати серйозність проблеми. Проєкція полягає в перенесенні власних негативних емоцій,

страхів або агресії на інших, наприклад, у звинуваченні колег у ворожості замість усвідомлення власної тривоги. Регресія проявляється у поверненні до більш ранніх, залежних форм поведінки, наприклад, у підвищеній вередливості або пасивності в складних ситуаціях. Раціоналізація дає змогу логічно виправдовувати свої дії чи емоції, пояснюючи, наприклад, професійний провал зовнішніми обставинами замість визнання власних помилок. Сублімація передбачає перенаправлення негативних імпульсів у соціально прийнятну діяльність, таку як спорт, мистецтво чи творчість, що допомагає зняти внутрішнє напруження. Гумор використовується для пом'якшення психологічного дискомфорту через сміх або іронію, а компенсація проявляється у концентрації на успіхах у інших сферах життя для нейтралізації відчуття власної неспроможності, наприклад, активність у хобі після невдач на роботі. Усі ці реакції свідчать, що механізми психологічного захисту не лише зменшують стрес, а й виступають важливим інструментом адаптації, забезпечуючи збереження психоемоційної рівноваги та здатності до конструктивної поведінки [11].

Ш. Кумарі, зазначає, що захисні механізми виконують важливу регулятивно-адаптивну функцію, спрямовану на зниження емоційного та психологічного напруження. Вони забезпечують опосередковане управління внутрішніми переживаннями, пом'якшуючи вплив тривоги, травматичних подій та інших загрозливих чинників і тим самим підтримуючи відносну стабільність психічного функціонування. Активізація захисних механізмів пов'язана з роботою вегетативної нервової системи, оскільки їх прояви супроводжуються фізіологічними реакціями організму на стрес і підвищене збудження. Водночас, попри їхню адаптивну роль у короткостроковій перспективі, надмірна або ригідна опора на окремі захисні стратегії може мати дезадаптивні наслідки. Зокрема, домінування примітивних механізмів, таких як заперечення чи проєкція, часто ускладнює ефективне подолання життєвих труднощів,

негативно впливає на міжособистісні взаємини та обмежує можливості особистісного розвитку [17].

Психологічний захист є ключовим фактором емоційної стабільності, оскільки він знижує емоційне напруження, оберігає психіку від травм і підтримує адаптацію, самооцінку та інтегровану поведінку, формуючи внутрішні резерви для ефективного протистояння стресу. О. Д. Кресан стверджує, що емоційну стабільність доцільно трактувати як інтегративну психологічну характеристику, що охоплює комплекс індивідуально-особистісних якостей, адаптаційних ресурсів і механізмів саморегуляції. Вона визначає здатність людини ефективно протидіяти впливу стресогенних чинників, знижувати їхній негативний вплив на емоційний стан, когнітивні процеси та поведінкові реакції. Наявність розвиненої стресостійкості сприяє збереженню психічної рівноваги, підтриманню стабільності емоційної сфери та забезпечує здатність особистості адекватно реагувати на складні життєві обставини. У результаті підвищується ефективність психологічної адаптації до вимог середовища, що дозволяє людині зберігати продуктивність діяльності та конструктивність поведінки навіть у напружених або кризових ситуаціях [4]. Критерії емоційної стабільності представлені на рис. 1.7.



Рис. 1.7. Критерії емоційної стабільності

Джерело: розроблено на основі [4], [20]

Отож, емоційна стабільність особистості значною мірою пов’язана з особливостями функціонування психологічних захисних механізмів. Вона проявляється у здатності підтримувати емоційну врівноваженість і уникати різких коливань настрою, контролювати власні емоційні реакції та адекватно реагувати на складні життєві ситуації. Важливими її проявами є стресостійкість, що забезпечує збереження психологічної рівноваги під впливом стресових факторів, а також адаптивність, яка дозволяє гнучко пристосовуватися до змінних умов середовища. Емоційна стабільність також передбачає розвинену саморегуляцію, здатність керувати внутрішніми переживаннями та поведінкою, підтримувати конструктивне і позитивне ставлення до життєвих подій, а також емоційну зрілість, що проявляється в усвідомленні власних почуттів і відповідальному їх вираженні. Ефективне функціонування захисних механізмів сприяє

підтримці цих характеристик, забезпечуючи зниження внутрішньої напруги та збереження психічної рівноваги.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Дослідження теоретичних аспектів стресу та його впливу на особистість дозволяє стверджувати, що стрес слід розглядати як багатовимірну психофізіологічну реакцію організму на внутрішні або зовнішні подразники, що порушують звичну рівновагу, викликаючи емоційну напругу, активацію адаптаційних ресурсів і мобілізацію когнітивних та поведінкових стратегій для подолання труднощів. В свою чергу, стрес виникає під впливом стресорів, які умовно можна поділити на три види фізіологічні, психологічні та соціальні. Стрес є безпосередньою реакцією організму на стресові ситуації – конкретні внутрішні або зовнішні події та подразники, які порушують звичну психологічну або фізіологічну рівновагу. Стресові ситуації виступають тригерами, що активують адаптаційні ресурси, викликають емоційну напругу та стимулюють мобілізацію когнітивних і поведінкових стратегій для відновлення стабільності та подолання труднощів. Стресові ситуації – це обставини або події, що створюють значне психоемоційне навантаження на особистість, загрожують її внутрішній рівновазі та вимагають мобілізації когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів для подолання напруги та адаптації до нових умов. Стресори можуть мати як фізіологічну, так і психологічну природу та по-різному впливати на стан організму людини, однак у будь-якому випадку вони активізують адаптаційні механізми реагування на несприятливі умови. Водночас важливим є не лише характер стресового чинника, а й інтенсивність та тривалість його дії. Саме повторюваний або тривалий вплив стресорів значно підвищує ризик виникнення негативних наслідків для фізичного і психічного здоров’я.

Стресові ситуації активують захисні механізми психіки, які слугують для пом’якшення емоційного напруження, підтримки психічної рівноваги та адаптації особистості до складних або загрозливих умов. Механізми психологічного захисту – це психічні стратегії, що дозволяють особистості зменшувати негативний вплив стресу та внутрішніх конфліктів, підтримувати емоційну стабільність та адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Механізми психологічного захисту можна класифікувати за складністю та адаптивністю. Примітивні – автоматичні реакції на стрес, такі як заперечення, проєкція, регресія або ідеалізація/деідеалізація. Невротичні забезпечують складнішу регуляцію: витіснення, реактивне формування, раціоналізація, інтелектуалізація. Зрілі (адаптивні) спрямовані на конструктивне перерозподілення психічної енергії, включають сублімацію, гумор, альтруїзм та компенсаційні стратегії.

Механізми психологічного захисту відіграють фундаментальну роль у підтримці психічної цілісності та емоційної стабільності особистості. Психологічний захист забезпечує емоційну стабільність особистості в умовах стресу, знижуючи тривогу та внутрішнє напруження, оберігаючи свідомість від травмуючих впливів і сприяючи адаптації поведінки до соціальних та фізичних вимог. Він підтримує самооцінку, саморегуляцію та інтегрує свідомі й несвідомі реакції, гармонізуючи емоційні та поведінкові прояви, що підвищує стійкість і запобігає психічній дезорганізації.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Методи та організація дослідження

Емпіричне дослідження особливостей психологічного захисту особистості було зумовлене складними умовами навчання студентів українських закладів вищої освіти в умовах триваючої воєнної агресії. Постійна невизначеність, підвищене психоемоційне навантаження та соціальна нестабільність формують у студентів високий рівень стресу, що відображається на їхній здатності до концентрації, навчальній активності та міжособистісних взаємодіях. Саме ці складні обставини стали ключовим стимулом для проведення дослідження, оскільки потребують системного вивчення психологічних механізмів захисту, які дозволяють молоді підтримувати емоційну рівновагу, адаптуватися до стресових впливів і зберігати ефективність у навчальній та соціальній діяльності.

Метою дослідження було виявлення особливостей психологічного захисту студентів у умовах стресових ситуацій та аналіз взаємозв’язку між рівнем психоемоційного навантаження, проявами захисних механізмів і переважаючими стилями подолання стресу. Для цього оцінювався рівень психоемоційного напруження та інтенсивність стресових переживань студентів, відбиралися респонденти з середнім та високим рівнем стресу, визначалися типи та частота використання психологічних захисних реакцій і систематизувалися відповідно до категорій, а також вивчалися переважаючі стратегії подолання стресу та їх взаємозв’язок із проявами психологічного захисту.

Процедура дослідження

Емпіричне дослідження особливостей психологічного захисту студентів у стресових ситуаціях проводилося у кілька послідовних етапів з урахуванням специфіки навчання в умовах воєнного стану.

На першому етапі дослідження здійснювалося визначення мети та формулювання завдань, що передбачали комплексне осмислення ролі психологічного захисту у студентів під час стресових ситуацій. Основною метою було виявлення типів та частоти проявів захисних механізмів, оцінка їх функціонального значення для підтримки емоційної стабільності, а також аналіз взаємозв'язку між рівнем психоемоційного навантаження та активністю цих механізмів. Такий підхід дозволяв не лише окреслити структуру і закономірності прояву психологічного захисту, а й сформувати методологічну основу для подальшого емпіричного вивчення адаптивних реакцій студентів у складних умовах навчання та підвищеного стресу, зокрема в умовах воєнного стану.

На другому етапі дослідження здійснювався вибір методів і формування інструментарію, що забезпечував комплексну оцінку психоемоційного стану студентів у стресових умовах. Було застосовано адаптовані опитувальники та тестові методики, які дозволяли визначити рівень психоемоційного навантаження, інтенсивність стресових переживань, типи психологічних захисних механізмів та переважаючі стратегії подолання стресу. Такий підхід забезпечував систематичний збір емпіричних даних, необхідних для аналізу взаємозв'язку між проявами психологічного захисту та індивідуальними адаптивними реакціями студентів у складних життєвих та навчальних обставинах.

На третьому етапі дослідження формувалася вибірка та здійснювалася процедура збору даних. Опитування проводилося онлайн за допомогою Google Forms, що дозволяло охопити студентів різних факультетів і спеціальностей через тематичні групи та сторінки українських закладів вищої освіти. Початкова вибірка складалася з 67 осіб, проте після оцінки рівня психоемоційного навантаження та інтенсивності

стресових переживань до подальшого аналізу було включено 42 респонденти з середнім та високим рівнем стресу, що забезпечувало фокус на тих студентах, для яких вивчення психологічного захисту мало найбільшу практичну та наукову значущість.

На четвертому етапі дослідження здійснювалася обробка та аналіз отриманих даних. Статистична обробка проводилася з використанням середніх значень, що дозволяло визначити основні тенденції у прояві психологічного захисту, рівні психоемоційного навантаження та переважаючі стилі подолання стресу серед студентів. Додатково застосовувався порівняльний аналіз, який давав змогу виявити індивідуальні особливості захисних механізмів та оцінити різноманітність адаптивних стратегій у різних групах респондентів.

На п’ятому етапі дослідження здійснювалася інтерпретація отриманих даних у контексті сучасних теоретичних уявлень про психологічний захист та адаптивні стратегії особистості. На основі отриманих результатів формулювалися висновки щодо особливостей прояву захисних механізмів і стратегій подолання стресу у студентів, а також розроблялися практичні рекомендації для підтримки їх емоційної стабільності та адаптації в умовах стресових чинників навчання і воєнного стану. В Таблиці 2.1. представлена процедура дослідження.

Таблиця 2.1

Процедура дослідження

№	Етап	Опис дій
1	Визначення мети та завдань	Встановлення основної мети дослідження – виявлення типів та частоти проявів психологічного захисту студентів, оцінка їх функціональної ролі під час стресових впливів та аналіз взаємозв’язку з рівнем психоемоційного навантаження.
2	Вибір методів та інструментарію	Застосування адаптованих опитувальників та тестів для оцінки психоемоційного навантаження, рівня стресу, типів захисних механізмів та переважаючих стратегій подолання стресу; збір комплексної інформації про психоемоційний стан студентів.
3	Вибірка дослідження та процедура збору даних	Опитування проводилося онлайн у соціальній мережі Facebook за допомогою Google Forms. Респондентів

		залучали через тематичні студентські групи та сторінки українських закладів вищої освіти, що дозволяло охопити студентів різних факультетів і спеціальностей. Початкова вибірка складалася з 67 осіб. Після оцінки рівня психоемоційного навантаження та стресових переживань до подальшого дослідження було включено 42 респонденти з середнім та високим рівнем стресу.
4	Обробка та аналіз даних	Отримані результати піддавалися статистичній обробці із використанням середніх значень для виявлення основних тенденцій у прояві психологічного захисту, психоемоційного навантаження та стилів подолання стресу. Порівняльний аналіз дозволяв виділити індивідуальні особливості захисних механізмів у студентів.
5	Інтерпретація результатів	Інтерпретація даних у контексті сучасних теоретичних уявлень про психологічний захист та адаптивні стратегії; формулювання висновків та практичних рекомендацій щодо підтримки емоційної стабільності студентів у стресових умовах навчання та воєнного стану.

Джерело: складено самостійно

Процедура проведеного дослідження забезпечила систематичне та цілісне вивчення особливостей психологічного захисту студентів у стресових умовах навчання та воєнного стану. Використання адаптованих опитувальників та тестів дозволило комплексно оцінити рівень психоемоційного навантаження, інтенсивність стресових переживань, типи захисних механізмів та переважаючі стратегії подолання стресу. Онлайн-опитування через соціальні мережі забезпечило охоплення студентів різних факультетів і спеціальностей, а відбір респондентів із середнім та високим рівнем стресу підвищив релевантність отриманих даних. Статистична обробка результатів із використанням середніх значень дозволила виявити основні тенденції та індивідуальні особливості прояву психологічного захисту. Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів дослідження: усі учасники брали участь добровільно, були поінформовані про мету дослідження та гарантії конфіденційності, а отримані дані використовувалися виключно у наукових цілях. Таким чином, процедура дослідження забезпечила надійність, наукову

обґрунтованість та етичну безпечність збору та аналізу даних, що стало основою для подальшої інтерпретації результатів і формулювання практичних рекомендацій.

Вибірка дослідження

Вибірка дослідження формувалася у кілька етапів. Спочатку проводилося початкове опитування студентів 5 українських закладів вищої освіти онлайн за допомогою Google Forms, що дозволяло охопити студентів різних факультетів і спеціальностей через тематичні групи та сторінки університетів. На цьому етапі оцінювався рівень психоемоційного навантаження та інтенсивність стресових переживань за допомогою адаптованого опитувальника життєвих подій. На основі отриманих результатів відбиралися респонденти із середнім та високим рівнем стресу, які становили основну групу для подальшого дослідження. Таким чином, із початкової вибірки в 67 студентів до аналізу було включено 42 респонденти, що забезпечувало фокус на тих учасниках, для яких вивчення проявів психологічного захисту та стратегій подолання стресу було найбільш актуальним і науково значущим. В Таблиці 2.2. представлена вибірка дослідження.

Таблиця 2.2

Вибірка дослідження

Кількість респондентів	**Стать**	**Вік**	**Вищі навчальні заклади**
13	Чоловіки − 7 Жінки − 6	18−24	Харківський національний університет ім. Каразіна (ХНУ)
11	Чоловіки − 4 Жінки − 7	18−24	Харківський соціально-економічний інститут (ХСЕІ)
9	Чоловіки − 4 Жінки − 5	20−22	Харківська гуманітарно-педагогічна академія
4	Чоловіки − 2 Жінки − 2	21−22	Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана (КНЕУ)
5	Чоловіки − 2 Жінки − 3	19−23	Київський національний лінгвістичний університет (КНЛУ)
Всього: 42	Чоловіки − 19 Жінки − 23	18−24	

Джерело: складено самостійно

Таким чином, вибірку дослідження склали 42 студенти українських закладів вищої освіти, із них 19 чоловіків та 23 жінки, що забезпечує відносно рівномірне гендерне представлення. Віковий діапазон респондентів переважно становив 18–24 роки, що відповідає типовому складу студентів бакалаврських та магістерських програм. За територіальною ознакою більшість респондентів були представниками харківських закладів вищої освіти: 13 осіб навчалися у Харківському національному університеті імені Каразіна, 11 – у Харківському соціально-економічному інституті, 9 – у Харківській гуманітарно-педагогічній академії, тоді як київські університети були представлені меншою кількістю студентів: 4 – Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана та 5 – Київський національний лінгвістичний університет, що відображає переважне включення студентів харківського регіону в дослідження.

Студенти, включені до основної вибірки, були відібрані на основі результатів тестування за допомогою адаптованого опитувальника життєвих подій для оцінки рівня стресу у студентів в умовах воєнного стану (за методикою Д. Холмса і К. Раге). Цей інструмент дозволяв визначити психоемоційне навантаження та виділити респондентів із середнім і високим рівнем стресу, які становили фокус дослідження щодо вивчення особливостей психологічного захисту та стратегій подолання стресових ситуацій. Результати опитування, проведеного за допомогою адаптованого опитувальника життєвих подій для оцінки рівня стресу студентів у умовах воєнного стану (за методикою Д. Холмса і К. Раге), представлені в Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати оцінки рівня стресу респондентів дослідної групи за методикою Д. Холмса і К. Раге

Рівень стресу	Чоловіки (n=19)	Жінки (n=23)	Загальна кількість (N=42)	Середній бал

Низький рівень стресу	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	–
Середній рівень стресу	10 (52,6%)	18 (78,3%)	28 (66,7%)	218
Високий рівень стресу	9 (47,4%)	5 (21,7%)	14 (33,3%)	327
Загальний показник	19 (100%)	23 (100%)	42 (100%)	254

Джерело: складено самостійно

Результати дослідження засвідчили домінування середнього рівня стресу серед опитаних респондентів: його було виявлено у 66,7% молоді. Отримані показники свідчать про наявність вираженого психоемоційного напруження, пов’язаного з впливом воєнних умов, нестабільністю соціального середовища, труднощами адаптації та підвищеним навчальним або професійним навантаженням. Середній показник у цій групі становив 218 балів, що характеризує стан помірної психологічної дезадаптації та вказує на доцільність профілактичної психологічної підтримки, спрямованої на запобігання подальшому емоційному виснаженню.

Високий рівень стресу було зафіксовано у 33,3% учасників дослідження, при цьому середній показник становив 327 балів. Такі результати свідчать про значний рівень психоемоційного перенавантаження та підвищений ризик формування тривалих психологічних і психосоматичних порушень. Виявлені тенденції підтверджують необхідність організації системного психологічного супроводу молоді, впровадження програм кризової підтримки, розвитку навичок емоційної саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій.

Гендерний аналіз результатів продемонстрував наявність певних відмінностей у розподілі рівнів стресу. Серед жінок переважав середній рівень стресу (78,3%), тоді як високі показники були характерні для 21,7% респонденток. Це може свідчити про відносно вищу здатність до психологічної адаптації або активніше використання соціально-підтримувальних механізмів подолання стресу. Водночас серед чоловіків

майже половина опитаних (47,4%) продемонструвала високий рівень стресу, що вказує на більш інтенсивне переживання стресогенних подій та потенційно нижчий рівень емоційного опрацювання складних життєвих ситуацій.

Відсутність респондентів із низьким рівнем стресу є показником загального зростання психоемоційної напруги серед молоді в умовах тривалого впливу воєнних і соціальних викликів. Отримані результати актуалізують потребу у створенні комплексних програм психологічної підтримки молоді, орієнтованих на зміцнення стресостійкості, розвиток адаптаційних ресурсів особистості, формування навичок емоційної компетентності та забезпечення психосоціального благополуччя.

Методи дослідження

Емпіричне дослідження передбачало застосування комплексу методів, спрямованих на оцінку психоемоційного стану студентів та вивчення особливостей їх психологічного захисту в умовах стресу, зокрема:

1. Адаптований опитувальник життєвих подій для оцінки стресу у студентів в умовах воєнного стану (за методикою Д. Холмса і К. Раге) – застосовувався для визначення рівня психоемоційного навантаження та відбору респондентів із середнім і високим рівнем стресу. Методика дозволяла оцінити інтенсивність впливу життєвих і навчальних подій на емоційний стан студентів та формувати групу для подальшого дослідження психологічного захисту.

2. Тест на визначення рівня стресу (В. Ю. Щербатих) – використовувався для оцінки психоемоційного напруження та інтенсивності стресових переживань, що дозволяло визначити загальний рівень стресу у респондентів.

3. Анкета на основі DMRS (Defense Mechanisms Rating Scales) – застосовувалася для виявлення, систематизації та класифікації типів

психологічних захисних механізмів, що використовуються студентами у відповідь на стресові ситуації.

4. Анкета CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) – дозволяла визначити переважаючі стилі подолання стресу та проаналізувати їх взаємозв'язок із проявами психологічного захисту, що давало можливість оцінити ефективність адаптивних стратегій студентів.

Такий комплекс методів забезпечував багатовимірну оцінку психоемоційного стану студентів, що сприяло формуванню повного уявлення про їх психологічний захист і стратегії подолання стресу в умовах навчання та воєнного стану.

Для проведення дослідження використовувався комплекс психологічних інструментів із застосуванням сучасних технологій онлайн-опитування. Анкетування та опитувальники проводилися через соціальну мережу Facebook із використанням платформи Google Forms, що забезпечувало зручний і швидкий збір суб'єктивних даних про індивідуальні стратегії подолання стресу, психоемоційне навантаження та реакції студентів на стресові ситуації.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях

Для оцінки рівня стресу студентів використовувався тест В. Ю. Щербатих, що дозволяв визначити інтенсивність психоемоційного навантаження та підґрунтя для подальшого аналізу психологічного захисту. За результатами діагностики, проведеної за методикою В.Ю. Щербатих, встановлено, що всі 42 респонденти демонструють підвищений рівень стресового напруження. Це свідчить про загальну актуалізацію стресогенних станів у досліджуваній вибірці та високий рівень психоемоційного навантаження. У структурі розподілу виявлено, що 22 респонденти (52,38%) мають високий рівень стресу, тоді як 20 осіб (47,62%) характеризуються вираженим рівнем стресу. Така майже

рівнозначна представленість двох рівнів свідчить про однорідність вибірки за критерієм стресового реагування, однак із переважанням більш інтенсивних форм стресу (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл стресу за методикою В.Ю. Щербатих

Інтенсивність стресу	**Частка респондентів**
Високий рівень стресу	52,38%
Виражений стрес	47,62%

Середній показник за методикою становить 25,36 балів, що відповідає високому рівню стресу. Отримане значення дозволяє констатувати не лише ситуативне, а й відносно стабільне психоемоційне напруження у респондентів, що може впливати на їхню адаптацію та загальне функціонування. На рис. 1.1. представлено гендерний аналіз результатів анкетування.

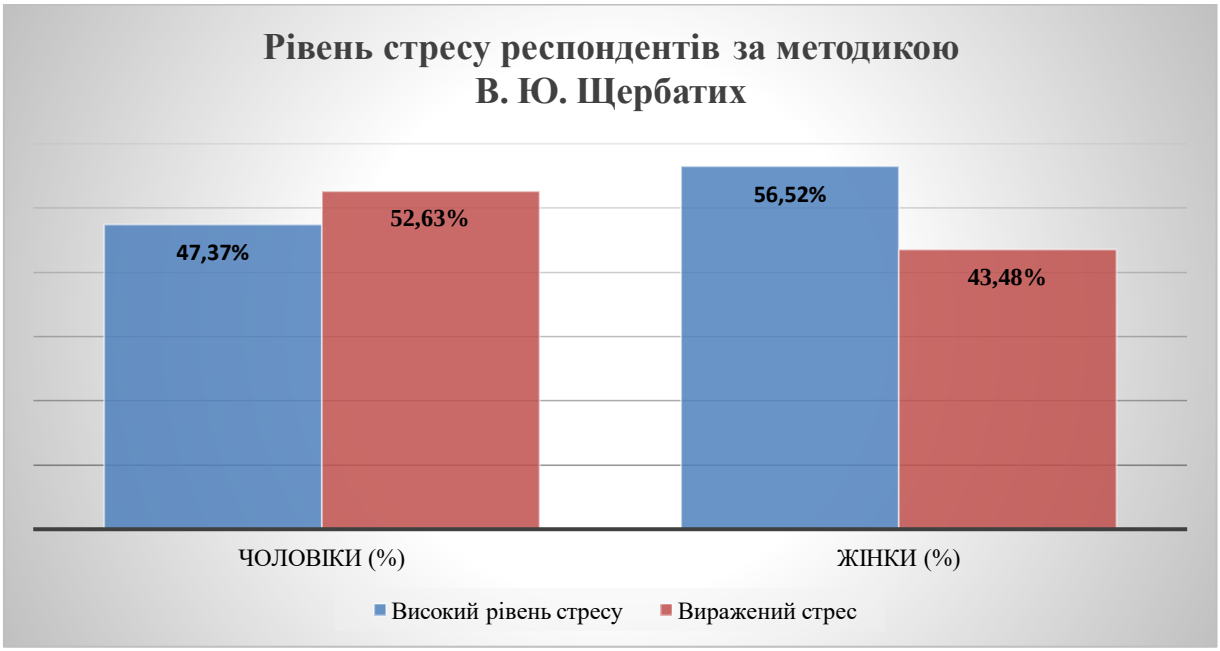

Рис. 1.1. Рівень стресу респондентів за методикою В.Ю. Щербатих

Гендерний аналіз результатів показав певні особливості у структурі стресових проявів. Серед чоловіків високий рівень стресу зафіксовано у 47,37% респондентів, тоді як виражений стрес − у 52,63%. Це може

свідчити про тенденцію до більш «стриманого» прояву стресу з переважанням середнього рівня інтенсивності переживань. Серед жінок, навпаки, домінує високий рівень стресу (56,52%), тоді як виражений стрес становить 43,48%. Це вказує на більш інтенсивний характер стресових реакцій у жіночій підвибірці, що може бути пов’язано з особливостями емоційної чутливості та специфікою переживання психоемоційних навантажень. Структура проявів стресу у респондентів за інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними ознаками представлена у Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Структура проявів стресу у респондентів за інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними ознаками

Ознаки стресу	**Чоловіки**	**Жінки**	**Середній бал групи**
Інтелектуальні ознаки	5,68	5,83	5,76
Поведінкові ознаки	6,42	5,87	6,15
Емоційні ознаки	6,48	7,50	6,99
Фізіологічні ознаки	6,42	6,52	6,47
Загальний бал стресу	25,01	25,72	25,36

Отримані дані засвідчили приблизно однаковий загальний рівень стресу у чоловіків і жінок (25,01 та 25,72 бала відповідно при середньому показнику 25,36). У чоловіків більш вираженими є поведінкові ознаки стресу (6,42 проти 5,87 у жінок), що вказує на схильність до зовнішніх, спостережуваних реакцій у стресових ситуаціях. Також у чоловіків дещо нижчі інтелектуальні показники стресу (5,68 проти 5,83), що свідчить про незначно менше когнітивне напруження порівняно з жінками. У жінок домінує емоційний компонент стресу (7,50 проти 6,48 у чоловіків), що відображає більш інтенсивне емоційне переживання стресових станів. Фізіологічні прояви стресу є відносно подібними в обох групах (6,42 у чоловіків та 6,52 у жінок), що свідчить про універсальний характер соматичних реакцій незалежно від статі. Таким чином, чоловікам більш

притаманні поведінково-когнітивні прояви стресу, тоді як у жінок домінує емоційно-афективна форма його переживання.

Наступним кроком нашого дослідження було вивчення особливостей використання психологічних захисних механізмів студентами в умовах стресу. Для цього застосовувалася анкета оцінки захисних механізмів, розроблена на основі DMRS (Defense Mechanisms Rating Scales), що дозволяла систематизувати та класифікувати типи захисних реакцій респондентів. Анкета давала змогу визначити частоту та характер проявів різних захисних механізмів, а також оцінити їх функціональну роль у підтримці психоемоційної стабільності під час навчання та впливу стресових чинників, характерних для умов воєнного стану. Результати оцінювання особливостей використання психологічних захисних механізмів респондентами в умовах стресу представлені у Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати оцінювання особливостей використання психологічних захисних механізмів респондентами в умовах стресу за методикою DMRS

№	Твердження	Середній бал	Сумарний бал
ЗРІЛІ МЕХАНІЗМИ			
1	Вмію знаходити позитивні сторони у складних ситуаціях	3,98	
2	Використовую гумор для пом’якшення стресу	3,71	
3	Спрямовую енергію на продуктивну діяльність	4,10	
4	Допомагаю іншим навіть під час власних проблем	3,81	
5	Приймаю реальність такою, якою вона є	4,21	
6	Адаптую власні цілі під нові обставини	3,90	
7	Конструктивно вирішую конфлікти	3,81	
8	Перетворюю неприйнятні імпульси на корисні дії	3,67	
9	Зберігаю спокій у критичних ситуаціях	4,07	
10	Легко відновлюю внутрішню рівновагу після стресу	3,90	
11	Об’єктивно оцінюю власні помилки і виправляю їх	4,00	
12	Контролюю негативні емоції, спрямовуючи їх продуктивно	3,93	

	Середній бал зрілих механізмів	**3,91**	**47,09**
НЕВРОТИЧНІ МЕХАНІЗМИ			
13	Часто пояснюю невдачі зовнішніми чинниками	3,19	
14	Спробую зменшити значущість проблеми через раціоналізацію	3,50	
15	Надмірно аналізую емоції	3,40	
16	Часто стримую себе, щоб приховати напругу	3,31	
17	Уникаю прямого конфлікту, але відчуваю тривогу	3,10	
18	Виправдовую дії, щоб зменшити почуття провини	3,19	
19	Перетворюю негативний досвід на урок	3,60	
20	Аналізую події, щоб запобігти помилкам	3,50	
21	Приховую тривогу від оточення	3,10	
22	Стримую бажання, щоб не зашкодити іншим	3,05	
23	Замість дій часто обдумую минулі помилки	3,31	
24	Використовую самокритику для регуляції поведінки	3,40	
	Середній бал невротичних механізмів	**3,30**	**39,65**
НЕЗРІЛІ МЕХАНІЗМИ			
25	Часто перекладаю провину на інших	2,12	
26	Уникаю проблем навіть коли вони очевидні	2,40	
27	Іноді дію імпульсивно без роздумів	2,14	
28	Можу заперечувати наявність проблеми	2,12	
29	Іноді перекручую факти, щоб уникнути стресу	2,21	
30	Під впливом стресу можу поводитись агресивно	2,40	
31	Виправдовую власні помилки	2,12	
32	Ігнорую власні емоції, щоб не відчувати дискомфорт	2,33	
33	Важко сприймаю критику від інших	2,17	
34	Часто спрямовую негативні емоції на оточення	2,14	
35	Уникаю думок про проблему, щоб зменшити тривогу	2,14	
36	Вдаюся до фантазій, щоб уникнути стресу	2,21	
	Середній бал незрілих механізмів	**2,21**	**26,50**

Отримані результати демонструють виражену структуровану ієрархію механізмів психологічного захисту, що відображає домінування адаптивних стратегій регуляції емоційного стану при одночасній наявності помірного рівня невротичних тенденцій та відносно низької представленості незрілих захисних механізмів. Насамперед, провідне місце займають зрілі механізми психологічного захисту (M = 3,91, Σ = 47,09), що свідчить про переважання конструктивних способів подолання стресових ситуацій. Найвищі показники зафіксовано за твердженнями, пов’язаними з

прийняттям реальності (M = 4,21), спрямуванням енергії у продуктивну діяльність (M = 4,10) та збереженням емоційної рівноваги у критичних умовах (M = 4,07). Це вказує на сформовану здатність до раціональної переоцінки ситуацій, емоційної саморегуляції та адаптивного перетворення стресових впливів у конструктивні дії. Водночас дещо нижчі, але все ж високі значення за використанням гумору (M = 3,71) та сублімаційних процесів (M = 3,67) відображають варіативність адаптивних стратегій у структурі особистісного функціонування.

Невротичні механізми (M = 3,30, Σ =39,65) посідають проміжну позицію, що може свідчити про наявність часткової емоційної напруги та схильності до внутрішньої когнітивної переробки стресових подій. Найбільш вираженими є стратегії раціоналізації (M = 3,50), інтелектуалізації досвіду та аналізу помилок (M = 3,50–3,60), що, з одного боку, відображає прагнення до контролю ситуації через осмислення, а з іншого − може вказувати на ризик надмірного когнітивного навантаження та емоційного «пережовування» подій. Одночасно показники приховування тривоги (M = 3,10) та уникнення конфліктів (M = 3,10) свідчать про наявність латентної емоційної напруги, яка не завжди знаходить пряме вираження, що потенційно може знижувати ефективність спонтанної поведінкової регуляції.

Незрілі механізми (M = 2,21, Σ =26,50) мають найнижчі значення, що є позитивним індикатором психологічної зрілості вибірки. Найбільш характерними серед них є уникнення проблем (M = 2,40), агресивні реакції у стані стресу (M = 2,40) та емоційне ігнорування власних переживань (M = 2,33), однак їхній загальний рівень залишається низьким. Це дозволяє припустити, що деструктивні форми психологічного захисту не є провідними у структурі регуляції поведінки, хоча можуть активізуватися ситуативно під впливом підвищеного стресового навантаження.

Таким чином, профіль психологічних захисних механізмів у дослідній групі характеризується домінуванням зрілих стратегій при

помірному рівні невротичних та низькому рівні незрілих механізмів, що загалом відображає відносно високий рівень психологічної адаптивності, емоційної стійкості та здатності до конструктивного подолання складних життєвих ситуацій. Водночас наявність невротичних тенденцій вказує на приховані зони внутрішнього напруження, які можуть потребувати розвитку навичок емоційної розрядки та зниження надмірної когнітивної саморефлексії. Гендерні особливості психологічних механізмів представлені у Таблиці 2.1

Таблиця 2.1. Гендерні особливості психологічних механізмів

Захисні механізми	**Середнє значення**		**Середній бал групи**
	Чоловіки	Жінки	
Зрілі механізми	3,82	4,00	3,91
Невротичні механізми	3,36	3,26	3,30
Незрілі механізми	2,27	2,16	2,21

Результати дослідження показали незначні гендерні відмінності у вираженості зрілих, невротичних та незрілих механізмів захисту. Зрілі механізми захисту домінували в обох групах і були дещо вищими у жінок (M = 4,00) порівняно з чоловіками (M = 3,82). Це свідчило про більш виражену схильність жінок до адаптивних стратегій емоційної регуляції та конструктивного подолання стресу. Невротичні механізми мали близькі значення в обох групах, проте були трохи вищими у чоловіків (M = 3,36), ніж у жінок (M = 3,26), що вказувало на дещо більшу тенденцію до внутрішнього когнітивного напруження. Незрілі механізми захисту мали найнижчі показники та також були дещо вищими у чоловіків (M = 2,27) порівняно з жінками (M = 2,16), що свідчило про незначно більшу схильність до дезадаптивних реакцій. Загалом у двох групах спостерігалася подібна структура механізмів захисту з переважанням зрілих стратегій.

Для наступного етапу дослідження використовувалася анкета CISS, що дозволяла оцінити стилі подолання стресових ситуацій. Учасники

оцінювали, наскільки кожне твердження про способи реагування на стрес відповідає їхній поведінці у подібних обставинах за шкалою від 0 до 4. Це забезпечило отримання кількісної інформації про домінуючі стратегії подолання стресу та дало змогу виявити індивідуальні особливості психологічної адаптації студентів. В Таблиці 2.7 представлені результати оцінки стилю подолання стресових ситуацій респондентами за методикою CISS.

Таблиця 2.7

Результати оцінки стилю подолання стресових ситуацій респондентами за методикою CISS

№	Твердження	Середній бал	Сумарний показник
СТИЛЬ, ОРІЄНТОВАНИЙ НА ЗАВДАННЯ			
1	Активно шукаю способи вирішення проблеми	3,60	
2	Планую кроки для подолання труднощів	3,45	
3	Зосереджуюся на досягненні мети, а не на емоціях	3,48	
4	Аналізую причини проблеми та шукаю альтернативні варіанти	3,31	
5	Підходжу до стресових ситуацій з прагматичною, конструктивною позицією	3,48	
	Середній бал по стилю	**3,46**	**37,95**
ЕМОЦІЙНО-ОРІЄНТОВАНИЙ СТИЛЬ			
6	Проживаю свої емоції та рефлексую над ними	3,00	
7	Відчуваю тривогу або хвилювання через ситуацію	3,21	
8	Шукаю підтримку у друзів чи близьких для обговорення переживань	3,07	
9	Можу проявляти дратівливість або гнів у стресових умовах	2,93	
10	Роздумую про свої страхи, сумніви та внутрішні переживання	3,02	
	Середній бал по стилю	**3,04**	**15,24**
СТИЛЬ УНИКАННЯ			
11	Відволікаюся на інші справи, щоб не концентруватися на проблемі	2,45	
12	Займаюся хобі чи іншими активностями, щоб уникнути стресу	2,69	
13	Ігнорую ситуацію або сподіваюся, що вона вирішиться сама	2,14	
14	Відкладаю вирішення проблеми на потім	2,21	
15	Уникаю контактів з людьми або обставинами, пов’язаними зі стресом	2,14	
	Середній бал по стилю	**2,32**	**11,64**

Результати дослідження копінг-стилів засвідчили домінування стилю, орієнтованого на завдання (M = 3,46; Σ = 37,95), що свідчить про переважання раціонально-конструктивної моделі подолання стресу. Найвищі значення в межах цього стилю спостерігалися за активним пошуком рішень (M = 3,60) та прагматичною орієнтацією у складних ситуаціях (M = 3,48), що відображає тенденцію до проблемно-орієнтованої поведінки та когнітивного контролю над ситуацією.

Емоційно-орієнтований стиль (M = 3,04; Σ = 15,24) посів проміжну позицію в структурі копінг-стратегій. Показники свідчать про помірну тенденцію до емоційної переробки стресових подій, зокрема через переживання тривоги (M = 3,21), рефлексію внутрішніх станів (M = 3,02) та пошук соціальної підтримки (M = 3,07). Водночас відносно нижчий рівень прояву дратівливості та гніву (M = 2,93) вказує на часткову емоційну регуляцію та контроль імпульсивних реакцій.

Стиль уникання (M = 2,32; Σ = 11,64) виявився найменш вираженим, що є позитивним показником адаптивності копінг-поведінки. Найнижчі значення спостерігалися за ігноруванням проблеми (M = 2,14) та униканням соціальних контактів (M = 2,14), що свідчить про обмежене використання дезадаптивних стратегій пасивного уникнення. Відносно вищі показники відволікання на інші діяльності (M = 2,69) можуть розглядатися як помірно адаптивна форма тимчасової редукції напруги, а не як стійка стратегія уникнення.

Таким чином, структура копінг-стилів характеризується переважанням проблемно-орієнтованого підходу при помірній емоційній залученості та низькому рівні уникнення, що загалом відображає адаптивний профіль стрес-долаючої поведінки з домінуванням активних та конструктивних стратегій регуляції. Гендерні особливості стилів подолання стресу (CISS) представлені у Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Гендерні особливості стилів подолання стресу (CISS)

Стиль подолання стресу	Середнє значення		Середній бал групи
	Чоловіки	Жінки	
Орієнтований на завдання	3,48	3,46	3,46
Емоційно-орієнтований стиль	3,02	3,06	3,04
Стиль уникання	2,35	2,30	2,32

Результати гендерного аналізу стилів подолання стресу за методикою CISS засвідчили загальну подібність копінг-профілів чоловіків і жінок при незначних варіаціях у вираженості окремих стратегій. Найвищі показники в обох групах було зафіксовано за стилем, орієнтованим на завдання, який майже не відрізнявся у чоловіків (M = 3,48) та жінок (M = 3,46), що свідчить про домінування раціонально-практичних способів подолання стресових ситуацій незалежно від гендеру. Емоційно-орієнтований стиль мав дещо вищі значення у жінок (M = 3,06) порівняно з чоловіками (M = 3,02), що може вказувати на більшу схильність жінок до емоційного опрацювання стресових подій, рефлексії переживань та пошуку соціальної підтримки. Водночас ця різниця є мінімальною, що свідчить про відносно збалансовану емоційну регуляцію в обох групах. Стиль уникання був найменш вираженим у структурі копінг-стратегій і також демонстрував близькі значення у чоловіків (M = 2,35) та жінок (M = 2,30), що вказує на низьку схильність до пасивних або дезадаптивних форм реагування на стрес. У цілому гендерні відмінності у стилях подолання стресу є незначними, при цьому як чоловіки, так і жінки демонструють переважання адаптивного, завданнєво-орієнтованого копінгу з обмеженим використанням уникання.

Загальний аналіз результатів дослідження засвідчив, що, незважаючи на відносно високі показники стресового навантаження у студентів (загальний рівень стресу становив близько M ≈ 25,36), їхня психологічна регуляція характеризувалася переважанням адаптивних механізмів подолання труднощів. Зокрема, за методикою DMRS домінували зрілі механізми захисту (M = 3,91), тоді як невротичні (M = 3,30) та незрілі (M =

2,21) були виражені значно слабше, що свідчило про відносно високий рівень психологічної зрілості та емоційної стійкості вибірки.

Подібна тенденція спостерігалася і в структурі копінг-стратегій за методикою CISS, де провідним виявився стиль, орієнтований на завдання (M = 3,46; Σ = 37,95), який суттєво переважав емоційно-орієнтований (M = 3,04; Σ = 15,24) та стиль уникання (M = 2,32; Σ = 11,64). Це вказувало на домінування активних, проблемно-орієнтованих форм подолання стресових ситуацій і відносно низьку схильність до дезадаптивного уникнення.

Отримані результати дозволили зробити висновок, що навіть за умов підвищеного стресового навантаження у студентів не спостерігалося домінування деструктивних реакцій. Навпаки, стресова ситуація, ймовірно, виступала як фактор мобілізації адаптивних ресурсів особистості, активізуючи зрілі механізми психологічного захисту та конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення завдань. Це може свідчити про те, що стрес не завжди має деструктивний характер, а за наявності достатнього рівня психологічної зрілості здатний стимулювати розвиток ефективних способів саморегуляції та адаптації.

2.3. Рекомендації щодо формування адаптивних механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресу

Розвиток адаптивних механізмів психологічного захисту особистості у студентів, які навчаються в умовах воєнного стану, є надзвичайно актуальним, оскільки навчальний процес поєднується з високим рівнем психоемоційного навантаження, невизначеністю та ризиком стресових ситуацій. Ефективні механізми психологічного захисту допомагають студентам знижувати негативний вплив стресу, підтримувати емоційну стабільність, зберігати концентрацію та продуктивність у навчанні, а також забезпечують здатність адекватно взаємодіяти з однокурсниками та педагогами. У таких умовах розвиток адаптивних стратегій є ключовим

для збереження психологічного здоров’я, мотивації до навчання та успішного подолання труднощів, пов’язаних із воєнною ситуацією.

Адаптивні механізми психологічного захисту – це внутрішні психічні стратегії, які дозволяють людині ефективно реагувати на стресові та кризові ситуації, знижувати негативний вплив емоційного напруження та зберігати психологічну рівновагу. У навчанні студентів в умовах воєнного стану особливо важливо орієнтуватися на розвиток зрілих механізмів захисту, таких як прийняття реальності, конструктивне вирішення конфліктів, перетворення негативних емоцій у продуктивну діяльність, здатність до саморегуляції та пошук соціальної підтримки. Додатково слід стимулювати такі механізми, як сублімація, що дозволяє спрямовувати емоції у творчі чи соціально корисні дії; гумор, який пом’якшує психоемоційний тиск; альтруїзм, що проявляється через допомогу іншим навіть у складних обставинах; та компенсацію, яка дозволяє усвідомлено відновлювати баланс через розвиток інших здібностей чи досягнень. Розвиток цих механізмів підвищує психологічну стійкість, гнучкість мислення та ефективність адаптації до складних і нестабільних умов навчання.

Рекомендації щодо формування адаптивних механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресу ґрунтуються на аналізі отриманих результатів дослідження використання студентами різних стратегій подолання стресових ситуацій та застосування психологічних захисних механізмів. Виявлено, що переважання зрілих механізмів та активних, завданнєво орієнтованих стилів реагування сприяє підвищенню психоемоційної стійкості, тоді як значна частка невротичних або незрілих реакцій потребує спеціальної підтримки та розвитку адаптивних стратегій. На основі цих даних сформовано практичні рекомендації для розвитку ефективних способів подолання стресу та зміцнення психологічного захисту.

Для розвитку адаптивних механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресу доцільно застосовувати комплексні підходи, які сприяють зміцненню зрілих захисних стратегій, підвищенню емоційної стійкості та гнучкості у психоемоційній сфері. Рекомендації щодо формування адаптивних механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресу представлені на рис. 2.1.



Рис. 2.4. Рекомендації щодо формування адаптивних механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресу

Джерело: складено самостійно

Серед ключових напрямів практичної роботи варто виділити розвиток конструктивного реагування на стрес. Це передбачає формування навичок свідомого сприйняття реальності навіть у складних або непередбачуваних обставинах, здатності гнучко адаптувати власні цілі та плани відповідно до змінних умов, а також уміння знаходити конструктивні рішення у конфліктних ситуаціях. Для практичного закріплення цих навичок рекомендується:

1. Щоденна практика самоаналізу та рефлексії: оцінювати власні реакції на стресові ситуації, визначати сильні та слабкі сторони поведінки, аналізувати, що допомогло б діяти ефективніше.

2. Тренування адаптації цілей: навчитися визначати пріоритети, розділяти великі завдання на підзадачі та швидко змінювати стратегію у разі непередбачуваних змін обставин.

3. Розвиток емоційної трансформації: свідомо перетворювати негативні емоції, такі як страх, роздратування чи розчарування, у мотивацію до навчання, творчості або допомоги іншим.

4. Моделювання та рольові вправи: відпрацьовувати сценарії конфліктних або стресових ситуацій у безпечному середовищі, шукати різні варіанти конструктивної поведінки та оцінювати їх ефективність.

5. Використання стратегій саморегуляції: техніки глибокого дихання, короткі фізичні вправи, методи усвідомленої паузи перед дією для збереження спокою та об’єктивності у прийнятті рішень.

Такий підхід дозволить особистості не лише усвідомлювати свої реакції на стрес, а й системно формувати адаптивні навички, що підвищують емоційну стійкість, гнучкість мислення та ефективність дій у кризових та воєнних умовах.

Другий ключовий напрям – психоемоційна саморегуляція, яка спрямована на підтримку внутрішньої рівноваги та контроль

психоемоційного стану у стресових умовах. Для розвитку цієї компетентності рекомендується:

1. Регулярне відновлення внутрішньої рівноваги: щоденні короткі практики усвідомленого дихання, медитації або міні-сеанси релаксації, що допомагають знімати напругу та зосереджувати увагу на теперішньому моменті.

2. Контроль негативних емоцій: ведення щоденника емоцій, де фіксуються переживання, їхні тригери та способи реагування; аналіз реакцій для поступового зниження інтенсивності негативу.

3. Використання гумору: пошук позитивних або комічних аспектів у складних ситуаціях, участь у групових активностях, де сміх і жартування допомагають розрядити напруження.

4. Позитивна переорієнтація: свідоме перенаправлення уваги з проблеми на активну діяльність – навчання, творчість, спорт або волонтерство; розгляд стресових ситуацій як можливостей для зростання та самовдосконалення.

5. Техніки самопідтримки: застосування афірмацій, коротких вправ на візуалізацію успішного вирішення проблеми та визначення конкретних маленьких кроків для досягнення результату.

Такі практики дозволять особистості сформувати стійку емоційну базу, зменшувати внутрішню тривожність, підтримувати психологічну гнучкість та ефективно реагувати на стресові чинники, включно з кризовими та воєнними ситуаціями.

Формування ефективних стратегій подолання стресу передбачає свідоме застосування завданнєво-орієнтованих підходів, що дозволяють діяти конструктивно навіть у складних ситуаціях. Конкретні дії для особистості можуть включати:

1. Активне планування дій: щоденне або щотижневе складання чіткого плану завдань, пріоритетів і проміжних кроків, щоб мати зрозумілу карту дій у стресових ситуаціях.

2. Аналіз проблеми: розбір складних обставин на конкретні елементи – визначення причин, наслідків та ресурсів, доступних для вирішення.

3. Пошук альтернативних рішень: генерація кількох варіантів дій, оцінка їхніх переваг і ризиків, вибір найбільш ефективного способу подолання труднощів.

4. Візуалізація успіху: уявне відпрацювання плану дій, моделювання позитивного результату для зниження тривожності та підвищення впевненості у власних силах.

5. Контроль часу та ресурсів: визначення реалістичних термінів для виконання завдань, уникнення перевантаження та розподіл ресурсів для збереження енергії.

6. Рефлексія після дії: оцінка результатів, визначення, що спрацювало, а що потребує корекції, для постійного вдосконалення стратегії подолання стресу.

Завдяки таким діям особистість поступово формує стійкі та адаптивні навички вирішення проблем, зменшує відчуття безпорадності та підвищує психологічну гнучкість у навчанні та повсякденному житті, особливо в умовах воєнного стресу.

Зменшення впливу незрілих механізмів передбачає свідоме формування контролю над імпульсивними, агресивними та уникальними реакціями, що заважають ефективному реагуванню на стресові ситуації. Конкретні дії для особистості можуть включати:

1. Ведення щоденника реакцій: фіксування випадків імпульсивних або агресивних дій, аналіз тригерів і власних емоційних станів для усвідомлення моделей поведінки.

2. Техніки зупинки імпульсу: перед будь-якою дією робити паузу, глибоко вдихати та оцінювати наслідки своїх рішень, щоб уникнути необдуманих вчинків.

3. Практика відповідальності: свідомо брати на себе обов'язки та виконувати їх у визначений термін, починаючи з малих завдань і поступово ускладнюючи їх, щоб відчути ефективність власних дій.

4. Контроль агресії: використання фізичної активності, дихальних вправ або релаксаційних технік для зниження накопиченої напруги без перенесення її на інших людей.

5. Реалістична оцінка проблем: замість фантазійного уникання складних ситуацій проводити їх розбір, визначати реальні ресурси та обмеження, формулювати конкретні кроки вирішення.

6. Рефлексивні вправи: щоденний аналіз власних реакцій на стрес, формулювання альтернативних, більш адаптивних способів поведінки для наступних подібних ситуацій.

7. Соціальна перевірка: обговорення своїх емоцій та дій із довіреною особою або психологом для корекції поведінкових патернів та підвищення самоконтролю.

Такі дії допомагають поступово зменшити вплив незрілих механізмів на поведінку, розвивати самоконтроль і відповідальність, підвищують здатність до адаптації та ефективного подолання стресових ситуацій, особливо в умовах навчання під час воєнного стресу.

Соціальна підтримка передбачає свідоме використання оточення для зниження психоемоційного навантаження та підвищення адаптивності. Конкретні дії для особистості можуть включати:

1. Регулярне обговорення проблем з друзями або колегами, щоб отримати різні точки зору та зменшити відчуття ізоляції.

2. Участь у групових тренінгах або психологічних семінарах, де відпрацьовуються навички конструктивного реагування на стресові ситуації.

3. Звернення за індивідуальною психологічною підтримкою у випадках сильного емоційного навантаження, тривоги чи вираженого стресу.

4. Встановлення контактів із людьми з подібними труднощами, наприклад у студентських групах підтримки, що сприяє відчуттю спільності та розуміння.

5. Активне прохання про допомогу, коли завдання або ситуація перевищують власні ресурси, замість того, щоб залишатися наодинці з проблемою.

6. Практика взаємної підтримки – допомога іншим у складних обставинах, що одночасно зміцнює соціальні зв’язки та підвищує відчуття власної ефективності.

Впровадження цих дій сприяє зменшенню тривоги, підвищенню стійкості та розвитку почуття безпеки навіть у стресових та кризових умовах, зокрема під час навчання в умовах воєнного стресу.

Психологічне навчання та саморефлексія передбачає системну роботу над собою для підвищення самосвідомості, усвідомленого управління емоціями та розвитку адаптивних стратегій у стресових ситуаціях. Конкретні дії для особистості можуть включати:

1. Регулярні індивідуальні консультації з психологом, де аналізуються конкретні стресові ситуації, визначаються тригери напруження та відпрацьовуються методи ефективного реагування.

2. Участь у тематичних тренінгах та майстер-класах, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, управління конфліктами та зміцнення психологічної гнучкості.

3. Ведення щоденника емоцій, де фіксуються власні переживання, реакції на складні події та думки щодо них, що допомагає структурувати емоційний досвід і виявити закономірності поведінки.

4. Систематичний самоаналіз власних реакцій, наприклад після навчальних навантажень або стресових подій, із запитаннями: «Що я відчував?», «Що спрацювало ефективно?», «Що можна покращити наступного разу?».

5. Розробка персональних стратегій адаптації, включаючи конкретні вправи на саморегуляцію, прийняття реальності та позитивну переорієнтацію у складних ситуаціях.

6. Рефлексивні групові практики, де обговорюються досвід та емоційні реакції учасників, що стимулює соціальне навчання та обмін ефективними способами подолання стресу.

Застосування цих дій дозволяє студенту у стресових умовах, зокрема в умовах воєнного навчання, підвищити усвідомленість власних емоцій, зміцнити психологічну стійкість та сформувати гнучкі адаптивні механізми для ефективного реагування на труднощі.

Впровадження цих рекомендацій дозволяє комплексно підвищити психологічну стійкість студентів у стресових умовах, зокрема під час навчання в умовах воєнних викликів. Систематична робота над розвитком зрілих захисних механізмів, усвідомленою психоемоційною саморегуляцією, формуванням ефективних стратегій подолання стресу та зменшенням впливу незрілих реакцій сприяє більш свідомому і конструктивному реагуванню на труднощі. Використання соціальної підтримки, регулярне психологічне навчання та саморефлексія дають можливість студенту краще розуміти власні емоційні реакції, управляти ними та запобігати виникненню деструктивних поведінкових моделей. У підсумку, комплексне застосування цих заходів сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, розвитку емоційної гнучкості та стійкості,

що значно підвищує здатність ефективно долати стресові та кризові ситуації.

У межах навчального закладу для ефективного розвитку адаптивних механізмів психологічного захисту студентів в умовах воєнного навчання можна запропонувати комплексну стратегію, що інтегрує практичні вправи, соціальну взаємодію та рефлексивні практики. Вона передбачає систематичне відпрацювання навичок конструктивного реагування на стрес, формування психоемоційної саморегуляції, розвиток завданнєво орієнтованих стратегій подолання труднощів, зменшення впливу незрілих механізмів, активне використання соціальної підтримки, а також регулярну роботу з психологом, ведення щоденника емоцій і аналіз власних реакцій. Такий підхід сприяє підвищенню емоційної гнучкості, свідомому управлінню власними реакціями та зміцненню психологічної стійкості студентів у складних і кризових умовах.

Для розвитку навичок сублімації рекомендується заохочувати студентів спрямовувати внутрішню напругу у продуктивну діяльність. Це може бути творчість, спорт, наукові проєкти або волонтерська активність, де емоційний потенціал перетворюється на конкретні результати. Корисними є вправи, що допомагають трансформувати негативні переживання у практичні проєкти або соціально значущі дії. Крім того, планування особистих чи групових ініціатив сприяє усвідомленому використанню енергії стресу та розвитку цілеспрямованості.

Використання гумору у навчальному процесі сприяє зниженню психоемоційного навантаження. Групові тренінги, інтерактивні заняття, рольові ігри та елементи сміхотерапії допомагають студентам відчути легкість і розрядку у складних ситуаціях. Ведення щоденника позитивних подій або кумедних моментів дозволяє формувати оптимістичне ставлення до труднощів і знижувати рівень тривожності. Практики переосмислення стресових ситуацій через іронію чи позитивну інтерпретацію розвивають психологічну гнучкість та стійкість.

Розвиток альтруїстичних механізмів передбачає залучення студентів до волонтерських та соціально орієнтованих проєктів, де допомога іншим стає способом відновлення внутрішньої рівноваги. Групові обговорення та взаємна підтримка формують відчуття соціальної спільності і цінності кожного учасника. Такі практики допомагають розвивати емпатію, командні навички та соціальну відповідальність, що є важливим аспектом адаптивної поведінки в умовах стресу.

Для ефективного використання компенсації студентам рекомендується визначати власні слабкі сторони і перетворювати їх на можливості для розвитку в інших сферах. Наприклад, додаткові курси, практичні завдання чи самостійні проєкти дозволяють відновлювати баланс при виникненні стресових ситуацій. Техніки постановки цілей та планування досягнень сприяють усвідомленому управлінню емоційним станом та формуванню почуття контролю.

Оптимальний розвиток адаптивних механізмів досягається через комплексні програми психологічної підтримки. Вони поєднують індивідуальні та групові вправи, що тренують саморегуляцію, рефлексію, соціальну взаємодію та конструктивне реагування на стрес. Регулярний зворотний зв’язок і коучинг дозволяють студентам відстежувати власний прогрес, підвищувати самосвідомість та формувати стійкі стратегії адаптації у складних навчальних та воєнних умовах.

Отже, для формування адаптивних механізмів психологічного захисту студентів у стресових умовах навчання, зумовлених воєнними обставинами, закладам вищої освіти доцільно впроваджувати комплексні програми психологічної підтримки. Результати дослідження дозволили визначити ключові напрями розвитку цих механізмів: стимулювання сублімації через творчі та продуктивні види діяльності, використання гумору для зменшення психоемоційного навантаження, активне залучення до альтруїстичних дій і соціальної взаємодії, а також застосування компенсації для перетворення слабких сторін у можливості розвитку.

Інтеграція цих підходів у навчальний процес сприяє зміцненню емоційної стійкості, розвитку самосвідомості та підвищенню здатності студентів ефективно протистояти стресу, запобігаючи деструктивним реакціям і забезпечуючи успішне навчання навіть за умов воєнних викликів.

Таблиця

	Рівень стресу (Щербатих)	Зрілі механізми (DMRS)	Невротичні механізми (DMRS)	Незрілі механізми (DMRS)	Копінг на завдання (CISS)	Копінг на емоції (CISS)	Копінг уникання (CISS)
Рівень стресу (Щербатих)		-0,156884567	-0,121064908	0,052377928	-0,154763898	0,127718739	0,229271887
Зрілі механізми (DMRS)			-0,284759946	0,231368799	0,133015662	0,114911754	0,097408284
Невротичні механізми (DMRS)				-0,26567345	-0,272350619	-0,051154346	0,14274814
Незрілі механізми (DMRS)					-0,084259576	0,111867445	0,02477144
Копінг на завдання (CISS)						-0,062181642	-0,32060724
Копінг на емоції (CISS)							0,082526882
Копінг уникання (CISS)							

Кореляційний аналіз показав, що рівень стресу, механізми психологічного захисту та копінг-стратегії особистості пов’язані між собою — і ось які саме зв’язки вдалося встановити.

Опис кореляційних зв’язків

1.Рівень стресу та механізми психологічного захисту

Рівень стресу слабо, але негативно пов’язаний зі зрілими механізмами психологічного захисту (r = –0,1569). Іншими словами, ті, хто частіше використовує адаптивні захисти, схильні відчувати менше стресу. Для невротичних механізмів теж отримано негативний кореляційний зв’язок (r = –0,1211), проте він слабкий і нечіткий. А от з незрілими механізмами все інакше: зафіксовано слабку позитивну кореляцію (r = 0,0524), що свідчить про ледь помітну тенденцію: використання таких захистів може супроводжуватися дещо вищим рівнем стресу.

2. Рівень стресу та копінг-стратегії

Виявилося, що стратегія вирішення завдання має слабкий негативний зв'язок зі стресом (r = –0,1548): ті, хто діє конструктивно, зазвичай менше стресує. З емоційним копінгом — навпаки, слабкий позитивний зв'язок (r = 0,1277), тобто стрес ніби «підсилює» емоційне реагування. А найбільш виражений позитивний зв'язок — з копінгом уникання (r = 0,2293): чим частіше людина уникає проблеми, тим вищим виявляється рівень стресу.

3. Взаємозв’язки між механізмами психологічного захисту

Помірний негативний зв'язок між зрілими та невротичними механізмами захисту (r = –0,2847) показує, що вони діють у протилежні способи. А от зрілі та незрілі механізми пов'язані слабко, але позитивно (r = 0,2314) — людина, схоже, перемикається між ними залежно від ситуації. І нарешті, невротичні захисти негативно корелюють із незрілими (r = –0,2657).

4. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії

Невротичні механізми захисту негативно корелюють із копінгом (r = –0,2724): якщо людина часто вдається до невротичних захистів, вона менш конструктивно діє в стресових умовах. З іншими копінгами — емоційним та униканням — невротичні захисти дають позитивний, але слабкий зв'язок (r = 0,0512 та r = 0,1427). Подібна картина і для незрілих механізмів: вони теж слабко позитивно пов'язані з емоційно-орієнтованим копінгом (r = 0,1119) та униканням (r = 0,0248).

5. Взаємозв’язки між копінг-стратегіями

Чим більше людина орієнтована на вирішення завдання, тим менше вона схильна уникати стресових ситуацій — зв'язок тут негативний і помірний ($r = –0,3206$). А от між уникненням та емоційним копінгом зв'язок хоч і позитивний, але дуже слабкий ($r = 0,0825$).

ВИСНОВОК ДО КОРЕЛЯЦІЇ

Отже, конструктивні копінг-стратегії та зрілі психологічні захисти пов'язані з нижчим рівнем стресу. Натомість уникнення проблем і схильність до емоційного реагування, навпаки, можуть підвищувати стрес. Отримані дані ще раз підкреслюють, наскільки важливими є адаптивні механізми саморегуляції для того, щоб людина успішно справлялася зі стресовими ситуаціями.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

З метою виявлення особливостей психологічного захисту студентів у стресових умовах та аналізу взаємозв'язку між рівнем психоемоційного навантаження, проявами захисних механізмів і переважаючими стилями подолання стресу було проведено емпіричне дослідження. В досліджені прийняли участь 42 студенти українських закладів вищої освіти. Відбір студентів проводився за результатами онлайн-опитування із використанням адаптованого опитувальника життєвих подій (за методикою Д. Холмса і К. Раге), який дозволив оцінити психоемоційне навантаження та сформувати групу респондентів із середнім і високим рівнем стресу для подальшого дослідження.

Результати дослідження за методикою В. Ю. Щербатих показали, що у 42 респондентів переважав підвищений рівень стресу: 52,4% (n = 22) мали високий рівень, 47,6% (n = 20) − виражений, при середньому показнику 25,36 бала. У гендерному розрізі високий рівень частіше спостерігався у жінок — 56,52% (n = 13) проти 47,37% (n = 9) у чоловіків, тоді як виражений стрес частіше фіксувався у чоловіків − 52,63% (n = 10) проти 43,48% (n = 10) у жінок. Середні показники стресу були близькими (25,01 у чоловіків і 25,72 у жінок при загальному 25,36), що свідчило про подібний рівень стресу при різній структурі його проявів: у чоловіків більш вираженими були поведінкові реакції (6,42 проти 5,87), а у жінок − емоційні (7,50 проти 6,48), тоді як інтелектуальні (5,68 і 5,83) та фізіологічні показники (6,42 і 6,52) істотно не відрізнялися.

Результати дослідження за методикою DMRS показали, що домінували зрілі механізми психологічного захисту (M = 3,91), тоді як невротичні (M = 3,30) та незрілі (M = 2,21) були менш вираженими, що свідчило про переважання адаптивних стратегій подолання стресу. У гендерному розрізі зрілі механізми також домінували та були вищими у жінок (M = 4,00) порівняно з чоловіками (M = 3,82), невротичні мали близькі значення (3,36 у чоловіків і 3,26 у жінок), а незрілі залишалися

найнижчими (2,27 у чоловіків і 2,16 у жінок), що вказувало на незначні гендерні відмінності при загальному переважанні зрілих механізмів.

Результати оцінки стилю подолання стресу за методикою CISS показали, що домінував стиль, орієнтований на завдання (M = 3,46; Σ = 37,95), тоді як емоційно-орієнтований (M = 3,04; Σ = 15,24) та стиль уникання (M = 2,32; Σ = 11,64) були менш вираженими, що свідчило про переважання конструктивного копінгу. У гендерному розрізі істотних відмінностей не виявлено: стиль, орієнтований на завдання, становив M = 3,48 у чоловіків і M = 3,46 у жінок, емоційно-орієнтований − M = 3,02 і M = 3,06 відповідно, а стиль уникання − M = 2,35 і M = 2,30, що вказувало на подібність копінг-профілів із домінуванням адаптивних стратегій.

Результати дослідження дозволили систематизувати особливості використання студентами психологічних захисних механізмів і стилів подолання стресу та на їх основі розробити практичні рекомендації для формування адаптивних стратегій, підвищення емоційної стійкості та ефективного управління психоемоційним навантаженням. Рекомендації включають розвиток конструктивного реагування на стрес, тренування прийняття реальності й адаптації цілей, пріоритет завданнєво-орієнтованих стратегій, психоемоційну саморегуляцію через контроль емоцій, позитивну переорієнтацію та гумор, зменшення залежності від незрілих механізмів (уникання, імпульсивність, агресія), активне залучення соціальної підтримки та регулярну саморефлексію. Для закладів вищої освіти рекомендовано впроваджувати комплексні програми, що поєднують творчість, гумор, альтруїзм і компенсацію, що зміцнює емоційну стійкість, підвищує самосвідомість і допомагає ефективно реагувати на стресові фактори.

ВИСНОВКИ

В дослідженні було проведено комплексний аналіз особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях. По результатам дослідження було сформульовано такі висновки:

1. Розглянувши суть стресових ситуацій, їх типологію та механізми впливу на особистість, було виявлено, що що стрес слід розглядати як багатовимірну психофізіологічну реакцію організму на внутрішні або зовнішні подразники, що порушують звичну рівновагу, викликаючи емоційну напругу, активацію адаптаційних ресурсів і мобілізацію когнітивних та поведінкових стратегій для подолання труднощів. В свою чергу, стрес виникає під впливом стресорів, які умовно можна поділити на три види фізіологічні, психологічні та соціальні. Стрес є безпосередньою реакцією організму на стресові ситуації – конкретні внутрішні або зовнішні події та подразники, які порушують звичну психологічну або фізіологічну рівновагу. Стресові ситуації виступають тригерами, що активують адаптаційні ресурси, викликають емоційну напругу та стимулюють мобілізацію когнітивних і поведінкових стратегій для відновлення стабільності та подолання труднощів. Стресові ситуації – це обставини або події, що створюють значне психоемоційне навантаження на особистість, загрожують її внутрішній рівновазі та вимагають мобілізації когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів для подолання напруги та адаптації до нових умов. Стресори можуть мати як фізіологічну, так і психологічну природу та по-різному впливати на стан організму людини, однак у будь-якому випадку вони активізують адаптаційні механізми реагування на несприятливі умови. Водночас важливим є не лише характер стресового чинника, а й інтенсивність та тривалість його дії. Саме повторюваний або тривалий вплив стресорів значно підвищує ризик виникнення негативних наслідків для фізичного і психічного здоров’я.

2. Проаналізувавши концептуальні підходи до дослідження механізмів психологічного захисту особистості, було виявлено, що стресові ситуації активують захисні механізми психіки, які слугують для пом'якшення емоційного напруження, підтримки психічної рівноваги та адаптації особистості до складних або загрозливих умов. Механізми психологічного захисту – це психічні стратегії, що дозволяють особистості зменшувати негативний вплив стресу та внутрішніх конфліктів, підтримувати емоційну стабільність та адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Механізми психологічного захисту можна класифікувати за складністю та адаптивністю. Примітивні – автоматичні реакції на стрес, такі як заперечення, проєкція, регресія або ідеалізація/деідеалізація. Невротичні забезпечують складнішу регуляцію: витіснення, реактивне формування, раціоналізація, інтелектуалізація. Зрілі (адаптивні) спрямовані на конструктивне перерозподілення психічної енергії, включають сублімацію, гумор, альтруїзм та компенсаційні стратегії.

3. Визначивши функції психологічного захисту в підтримці емоційної стабільності під час стресу, було визначено що механізми психологічного захисту відіграють фундаментальну роль у підтримці психічної цілісності та емоційної стабільності особистості. Психологічний захист забезпечує емоційну стабільність особистості в умовах стресу, знижуючи тривогу та внутрішнє напруження, оберігаючи свідомість від травмуючих впливів і сприяючи адаптації поведінки до соціальних та фізичних вимог. Він підтримує самооцінку, саморегуляцію та інтегрує свідомі й несвідомі реакції, гармонізуючи емоційні та поведінкові прояви, що підвищує стійкість і запобігає психічній дезорганізації.

4. Провівши емпіричне дослідження за участі 42 студентів ВНЗ України були виявлені особливості переживання респондентами стресових ситуацій та виявлені психологічні механізми захисту, які дозволяють молоді підтримувати емоційну рівновагу, адаптуватися до стресових впливів і зберігати ефективність у навчальній та соціальній діяльності.

Результати дослідження за методикою В. Ю. Щербатих показали, що у 42 респондентів переважав підвищений рівень стресу: 52,4% (n = 22) мали високий рівень, 47,6% (n = 20) − виражений, при середньому показнику 25,36 бала. У гендерному розрізі високий рівень частіше спостерігався у жінок — 56,52% (n = 13) проти 47,37% (n = 9) у чоловіків, тоді як виражений стрес частіше фіксувався у чоловіків — 52,63% (n = 10) проти 43,48% (n = 10) у жінок. Середні показники стресу були близькими (25,01 у чоловіків і 25,72 у жінок), при індексі 25,36, при цьому у чоловіків були більш виражені поведінкові прояви (6,42 проти 5,87), а у жінок − емоційні (7,50 проти 6,48), тоді як інтелектуальні (5,68 і 5,83) та фізіологічні (6,42 і 6,52) суттєво не відрізнялися.

Результати за методикою DMRS показали домінування зрілих механізмів захисту (M = 3,91), тоді як невротичні (M = 3,30) та незрілі (M = 2,21) були менш вираженими. У гендерному розрізі зрілі механізми були вищими у жінок (M = 4,00) ніж у чоловіків (M = 3,82), невротичні − 3,36 і 3,26 відповідно, а незрілі − 2,27 і 2,16, що свідчило про незначні гендерні відмінності при загальному переважанні зрілих механізмів.

Результати CISS показали домінування стилю, орієнтованого на завдання (M = 3,46; Σ = 37,95), тоді як емоційно-орієнтований (M = 3,04; Σ = 15,24) та стиль уникання (M = 2,32; Σ = 11,64) були менш вираженими. У гендерному розрізі відмінності були мінімальними: стиль ороієнтований на завдання становив 3,48 у чоловіків і 3,46 у жінок, емоційний − 3,02 і 3,06, уникання − 2,35 і 2,30 відповідно.

Загалом, незважаючи на відносно високий рівень стресу (M = 25,36), у студентів переважали зрілі механізми захисту (M = 3,91; Σ =47,09) та копінг-стиль, орієнтований на завдання (M = 3,46; Σ = 37,95), що свідчило про домінування адаптивних стратегій регуляції. Це вказувало, що стресові умови не мали виключно деструктивного характеру, а радше активізували психологічні ресурси та сприяли використанню конструктивних механізмів подолання.

5. Результати дослідження дозволили систематизувати особливості використання психологічних захисних механізмів і стилів подолання стресу студентами та на їх основі розробити практичні рекомендації, спрямовані на формування адаптивних стратегій психологічного захисту, підвищення емоційної стійкості та ефективного управління психоемоційним навантаженням у стресових умовах. Зокрема, рекомендації передбачають розвиток навичок конструктивного реагування на стрес, тренування у прийнятті реальності та адаптації цілей до нових умов, формування ефективних стратегій подолання труднощів із пріоритетом завданнєво-орієнтованих підходів, психоемоційну саморегуляцію через контроль емоцій, позитивну переорієнтацію та гумор, зменшення залежності від незрілих механізмів, таких як уникання, імпульсивність чи агресія, активне залучення соціальної підтримки від друзів, колег і психологів, а також регулярну саморефлексію та роботу з психологом для підвищення самосвідомості та розвитку адаптивних стратегій. Для розвитку адаптивних механізмів психологічного захисту студентів у стресових умовах воєнного навчання закладам вищої освіти рекомендується впроваджувати комплексні програми, що поєднують творчість, гумор, альтруїзм і компенсацію. Такі підходи зміцнюють емоційну стійкість, підвищують самосвідомість і допомагають ефективно реагувати на стресові фактори.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бялонович С. Психологічні стратегії внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2 (78). С. 520−529. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-520-529

2. Ільницька Л. А. Особливості психологічного захисту особистості у осіб з різним рівнем інтернальності. *Габітус*. 2023. № 56. С. 137−142. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.25

3. Крапива М. С. Теоретична модель долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного стану. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія».* 2025. № 78. С. 19−24. DOI: https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-03

4. Кресан О. Д. Концептуалізація поняття стійкості особистості до стресу: психологічний тезаурус. *Габітус*. 2025. № 69 (1). С. 160−164. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.27

5. Кушаков П. К. Аналіз проблеми стресу в сучасних психологічних дослідженнях у контексті особливостей переживання стресу дитиною в умовах війни. *Габітус*. 2025. № 73. С. 169−173. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.28

6. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

7. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації: навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с.

8. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. № 3. С. 76−79. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.15

9. Палько Т. В., Травіна К. В. Специфіка прояву та фунціонування механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у підлітків під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4 (50). С. 1622−1638. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1622-1638

10. Піддубна-Панчук Т. В., Соловей-Лагода О. А. Особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій підлітків в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 6 (46). С. 2059−2072. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6(46)-2059-2072

11. Стасюк М. Особливості захисту особистості від стресової ситуації. *Нова педагогічна думка*. 2025. № 1 (121). С. 54−58. DOI: https://doi.org/10.37026/2520-6427-2025-121-1-54-58

12. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту в переселенців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3 (1). DOI: https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.19

13. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 64−69. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11

14. Barth L., Ruettner B., Rischmüller M., Mueller-Alcazar A. Defense mechanisms and their conceptualization in psychometric testing. *International Journal of Psychology Sciences*. 2025. № 7(1). P. 166-178. DOI: https://www.doi.org/10.33545/26648377.2025.v7.i1b.91

15. Falova O. Ye. The Role of Defence Mechanisms in Coping with Stress in PTSD Patients. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2022. № 8 (4). P. 18−25. DOI: https://doi.org/10.52534/msu-pp.8(4).2022.18-25

16. Kropadze T., Shavdatuashwili E. Interrelationship Between Stress Coping Strategies and Psychological Defense Mechanisms in Conflict Situations

(On the example of the military and civilian students). *Defence science review*. 2024. № 19. DOI: https://doi.org/10.37055/pno/190519

17. Kumari S. Understanding Defense Mechanisms: How Our Minds Protect Us. *International journal of research culture society*. 2024. № 8 (6). URL: https://ijrcs.org/wp-content/uploads/IJRCS202407024-min.pdf

18. Lingiardi V., Madeddu F. Revisiting defense mechanisms in contemporary clinical practice: evidence and perspectives. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. 2025. № 28 (3), 877. DOI: https://doi.org/10.4081/ripppo.2025.877

19. Perrotta G. Human Mechanisms of Psychological Defense: Definitions, Historical and Psychodynamic Contexts, Classifications and Clinical Profiles. *International Journal of Neurorehabilitation*. 2020. № 7 (1). URL: https://www.hilarispublisher.com/open-access/human-mechanisms-of-psychological-defense-definitions-historical-and-psychodynamic-contexts-classifications-and-clinical.pdf

20. Schneider K. The Influences of Defense Mechanisms on Learning. *Psychology*. 2025, № 16 (5). P. 561−581. DOI: https://doi.org/10.4236/psych.2025.165033

ДОДАТКИ

Додаток А

Адаптований опитувальник життєвих подій для оцінки стресу у студентів в умовах воєнного стану (за методикою Д. Холмса і К. Раге)

Мета: визначити рівень психоемоційного навантаження у студентів, спричиненого життєвими та навчальними подіями в умовах воєнного стану, та оцінити ризик розвитку стресових реакцій.

Інструкція:

Відзначте всі події, які відбулися у вашому житті протягом останніх 12 місяців. Кожна подія має бальну оцінку відповідно до її впливу на психоемоційний стан. Після заповнення підрахуйте суму балів, що відображає загальний рівень стресу.

№	Подія	Бал
1	Зміна місця проживання через воєнні обставини	50
2	Загроза безпеці себе або близьких	45
3	Евакуація або перебування у тимчасовому укритті	40
4	Обмежений доступ до навчальних ресурсів або технологій	35
5	Перебої з комунікацією, транспортом або медичним забезпеченням	30
6	Розлука з родиною або близькими	35
7	Психоемоційне перенавантаження через навчальні чи робочі вимоги	25
8	Втрата близької людини	60
9	Сильний конфлікт з однолітками, колегами або викладачами	20
10	Переживання психологічного насильства або залякування	40
11	Проблеми зі здоров’ям (свої або близьких)	30
12	Значні зміни способу життя через воєнні обставини (обмеження пересування, нестача ресурсів)	25

Інтерпретація результатів:

0–149 балів – низький рівень стресу, адекватна адаптація та ефективне психоемоційне функціонування.

150–299 балів – середній рівень стресу, наявність психоемоційного навантаження, доцільна психологічна підтримка та консультування.

300 і більше балів – високий рівень стресу, значна загроза розвитку психосоматичних та психологічних порушень; рекомендоване активне втручання фахівців.

Додаток Б
Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: Перед вами перелік проявів стресу, що охоплюють інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні реакції.
Для оцінки власного стану:

- ✓ Якщо ви спостерігаєте у себе інтелектуальні або поведінкові прояви стресу, присвойте собі 1 бал;
- ✓ За наявність емоційних ознак стресу – 1,5 бала;
- ✓ Якщо відчуваєте фізіологічні симптоми, оцініть їх у 2 бали.

Таким чином, ви зможете кількісно визначити рівень свого психоемоційного навантаження та окреслити сферу впливу стресу на різні аспекти вашого функціонування.
Ось більш оригінальна та науково-стильна версія переліку інтелектуальних ознак стресу для анкети:

Інтелектуальні ознаки стресу
1. Переважання негативних або песимістичних думок.
2. Виникнення труднощів із концентрацією та фокусуванням уваги.
3. Тимчасове погіршення пам’яті та складності з відтворенням інформації.
4. Постійне, безрезультатне обертання думок навколо однієї проблеми.
5. Підвищена схильність до відволікання та втрата концентрації.
6. Ускладнене прийняття рішень, довгі вагання при виборі варіантів.
7. Поява поганих снів або кошмарів, що впливають на психоемоційний стан.
8. Часті помилки, збої у виконанні обчислень або плануванні дій.
9. Пасивність і прагнення перекласти відповідальність на інших.
10. Порушення логічного мислення, плутанина у викладенні думок.
11. Імпульсивність мислення, поспішні та необґрунтовані рішення.
12. Звуження «поля зору», коли сприймається менша кількість можливих варіантів дій.

Поведінкові ознаки стресу
1. Втрата апетиту або надмірне переїдання.
2. Зростання кількості помилок під час виконання звичних дій або завдань.
3. Прискорена або, навпаки, уповільнена мова, зміни темпу спілкування.
4. Тремтіння голосу під час розмови або публічних виступів.
5. Збільшення кількості конфліктів у професійному чи сімейному середовищі.
6. Відчуття хронічної нестачі часу, постійна зайнятість і поспіх.
7. Зменшення часу, який приділяється спілкуванню з близькими та друзями.
8. Недбале ставлення до зовнішнього вигляду, зниження рівня догляду за собою.
9. Прояви антисоціальної або конфліктної поведінки.
10. Зниження продуктивності у навчанні або роботі.
11. Порушення режиму сну, безсоння або поверхневий сон.
12. Збільшення інтенсивності куріння або споживання алкоголю як способу зняття напруги.

Емоційні ознаки стресу
1. Постійне занепокоєння та підвищена тривожність.
2. Підвищена підозрілість у стосунках із людьми або щодо подій.
3. Похмурий, пригнічений настрій, схильність до песимізму.
4. Відчуття стійкої туги або депресивного стану.
5. Легка дратівливість, часті спалахи гніву або нетерпимості.
6. Емоційна «застиглість», байдужість до подій та оточення.

7. Цинічний або недоречний гумор як спосіб приховати напруження.
8. Зниження рівня впевненості у власних силах та здібностях.
9. Зменшення задоволеності життям та власними досягненнями.
10. Відчуття відчуженості, ізоляції або самотності.
11. Втрата інтересу до повсякденного життя та захоплень.
12. Падіння самооцінки, поява почуття провини або незадоволеності собою та власною діяльністю.

Фізіологічні ознаки стресу

1. Болі у різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі або мігрень.
2. Коливання артеріального тиску – підвищення або зниження.
3. Прискорене, неритмічне або уривчасте серцебиття.
4. Порушення функцій травної системи: запори, діарея, підвищене газоутворення.
5. Відчуття утрудненого або поверхневого дихання.
6. Напруження та дискомфорт у м’язах, м’язові спазми.
7. Підвищена фізична стомлюваність, швидка втрата енергії.
8. Тремтіння рук, судоми або непередбачувані спазми.
9. Поява алергічних реакцій або шкірних висипань без очевидної причини.
10. Підвищене потовиділення у спокої або при мінімальному навантаженні.
11. Різкі коливання ваги – швидкий набір або втрата ваги.
12. Ослаблення імунного захисту, часті інфекційні або нездужання.

Результати оцінки рівня стресу

Максимальна теоретична сума балів за всіма блоками анкети становить 66. Розподіл балів дозволяє визначити інтенсивність стресу та необхідність втручання:

- ✓ 0–5 балів – низький рівень стресу. Це означає, що на даний момент життя людини не супроводжується значущим психоемоційним навантаженням, організм ефективно справляється з повсякденними стресорами.
- ✓ 6–12 балів – помірний стрес. Людина відчуває певне психоемоційне напруження, яке можна компенсувати шляхом раціонального планування часу, періодичного відпочинку та пошуку оптимальних способів вирішення проблемних ситуацій.
- ✓ 13–24 балів – виражений стрес. Спостерігається значне напруження емоційних і фізіологічних систем у відповідь на сильний стресор, який поки що не вдалося компенсувати. У таких випадках рекомендується застосування спеціальних методів подолання стресу та саморегуляції.
- ✓ 25–40 балів – високий рівень стресу. Організм відчуває значне навантаження, близьке до межі можливостей чинити опір. Для успішного подолання стресу бажана допомога психолога або психотерапевта.
- ✓ понад 40 балів – критичний рівень стресу. Цей показник свідчить про виснаження адаптаційних резервів організму та перехід до найбільш небезпечної стадії стресу, коли самостійна компенсація стає практично неможливою.

Додаток В

Анкета оцінки захисних механізмів (на основі DMRS)

Інструкція:

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашій поведінці у складних або стресових ситуаціях. Використовуйте п’ятибальну шкалу:

1 – зовсім не властиво
2 – рідко властиво
3 – інколи властиво
4 – переважно властиво
5 – цілком властиво

І. Зрілі захисні механізми

1. Вмію знаходити позитивні сторони у складних ситуаціях.
2. Використовую гумор для пом’якшення стресу.
3. Спрямовую енергію на продуктивну діяльність у періоди труднощів.
4. Допомагаю іншим навіть під час власних проблем.
5. Приймаю реальність такою, якою вона є, навіть якщо вона неприємна.
6. Адаптую власні цілі під нові обставини.
7. Конструктивно вирішую конфлікти без уникання проблеми.
8. Перетворюю неприйнятні імпульси на соціально корисні дії.
9. Зберігаю спокій у критичних ситуаціях і дію обдумано.
10. Легко відновлюю внутрішню рівновагу після стресу.
11. Об’єктивно оцінюю власні помилки і виправляю їх.
12. Контролюю негативні емоції, спрямовуючи їх у продуктивну діяльність.

ІІ. Невротичні механізми

13. Часто пояснюю невдачі зовнішніми чинниками.
14. Спробую зменшити значущість проблеми через раціоналізацію.
15. Надмірно аналізую емоції, намагаючись їх регулювати.
16. Часто стримую себе, щоб приховати внутрішню напругу.
17. Уникаю прямого конфлікту, але відчуваю внутрішню тривогу.
18. Виправдовую свої дії, щоб зменшити почуття провини.
19. Перетворюю негативний досвід на урок для себе.
20. Аналізую події, щоб запобігти повторенню помилок.
21. Приховую тривогу від оточення, контролюючи поведінку.
22. Стримую бажання, щоб не зашкодити іншим.
23. Замість дій часто обдумую минулі помилки.
24. Використовую самокритику для регуляції поведінки.

ІІІ. Незрілі механізми

25. Часто перекладаю провину на інших.
26. Уникаю проблем навіть коли вони очевидні.
27. Іноді дію імпульсивно без роздумів.
28. Можу заперечувати наявність проблеми.
29. Іноді перекручую факти, щоб уникнути стресу.
30. Під впливом стресу можу поводитись агресивно.
31. Виправдовую власні помилки, навіть усвідомлюючи їх.
32. Ігнорую власні емоції, щоб не відчувати дискомфорт.
33. Важко сприймаю критику від інших.
34. Часто спрямовую негативні емоції на оточення.
35. Уникаю думок про проблему, щоб зменшити тривогу.
36. Вдаюся до фантазій, щоб уникнути реального стресу.

Обробка результатів:

Зрілі механізми: сума відповідей на пункти 1–12

Невротичні механізми: сума відповідей на пункти 13–24

Незрілі механізми: сума відповідей на пункти 25–36

Інтерпретація:

Високі показники зрілих механізмів → висока адаптивність та емоційна стабільність.

Високі показники невротичних механізмів → часткова ефективність адаптації, можливе внутрішнє напруження.

Високі показники незрілих механізмів → низька психологічна гнучкість, ризик психопатології та соціальних конфліктів.

Додаток Г

Анкета CISS – оцінка стилів подолання стресових ситуацій

Інструкція: Нижче наведено різні способи, якими люди реагують на стресові ситуації. Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відображає вашу поведінку у схожих обставинах за шкалою:

0 – зовсім не характерно
1 – малоймовірно
2 – частково характерно
3 – скоріше характерно
4 – повністю відповідає

Твердження для оцінки

Стиль, орієнтований на завдання

1. Активно шукаю способи вирішення проблеми.
2. Планую кроки для подолання труднощів.
3. Зосереджуюся на досягненні мети, а не на емоціях.
4. Аналізую причини проблеми та шукаю альтернативні варіанти.
5. Підходжу до стресових ситуацій з прагматичною, конструктивною позицією.

Емоційно-орієнтований стиль

6. Проживаю свої емоції та рефлексую над ними.
7. Відчуваю тривогу або хвилювання через ситуацію.
8. Шукаю підтримку у друзів чи близьких для обговорення переживань.
9. Можу проявляти дратівливість або гнів у стресових умовах.
10. Роздумую про свої страхи, сумніви та внутрішні переживання.

Стиль уникання

11. Відволікаюся на інші справи, щоб не концентруватися на проблемі.
12. Займаюся хобі чи іншими активностями, щоб уникнути стресу.
13. Ігнорую ситуацію або сподіваюся, що вона вирішиться сама.
14. Відкладаю вирішення проблеми на потім.
15. Уникаю контактів з людьми або обставинами, пов’язаними зі стресом.

Обробка даних:

Сумарний бал по кожному блоку показує домінуючу стратегію подолання стресу.

Високий бал за певним блоком свідчить, що ця стратегія є основною у поведінковому реагуванні студента на стресові фактори.

Аналіз результатів дозволяє оцінити ефективність адаптаційних механізмів у різних стресогенних умовах, включно з кризовими та воєнними ситуаціями.