

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

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Дослідження особливостей психологічного захисту особистості в стресових  
ситуаціях»  
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 4 курсу, групи ЗМП-ПС21  
спеціальності : 053 Психологія  
(код і найменування спеціальності)

\_\_\_\_\_/Єва СЛОБОДСЬКА  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник \_\_\_\_\_/ Ангеліна ШКУРКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент \_\_\_\_\_/ Вероніка БАКАТАНОВА  
(підпис) (ім'я та прізвище)

*«До захисту допущено»*

В.о. завідувачка кафедри \_\_\_\_\_/ Наталія КУЧЕРЕНКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК \_\_\_\_\_/ Маргарита МИХАЛЕНКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

**В.о. завідувача кафедри**

\_\_\_\_\_ Н.С.КУЧЕРЕНКО  
(підпис)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025р.

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

\_\_\_\_\_ Слободська Єва Юріївна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Дослідження особливостей психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях»

керівник роботи Шкурко А.В., ст.викладач

затверджені наказом по університету від 10.04.2025 №4801-5/923

2. Строк подання студентом роботи 28.05.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Провести теоретичний аналіз.

2) Провести емпіричний аналіз.

3) Провести кореляційний аналіз.

4) Сформулювати психокорекційну програму та надати рекомендації.

## 4. План роботи

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

5.Дата видачі завдання 11.04.2025

Студент

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_ **Є.Ю.Слободська** \_\_\_\_\_

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_ **А.В.Шкурко** \_\_\_\_\_

(ініціали, прізвище)

## РЕФЕРАТ

Випускна дипломна робота містить: 55 сторінок, 1 таблиць, 2 рисунки, 20 використаних літературних джерел.

**Об'єкт дослідження** – психологічний захист особистості.

**Предмет дослідження** – особливості прояву механізмів психологічного захисту в стресових ситуаціях.

**Мета дослідження** – вивчити та проаналізувати особливості функціонування механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічного захисту.
2. Дослідити зв'язок між типами захисних механізмів і сприйняттям стресових ситуацій.
3. Визначити особливості захисних реакцій у респондентів з різним рівнем сприйняття стресу.
4. Надати рекомендації щодо розвитку адаптивних форм психологічного захисту.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання результатів у психодіагностиці, психологічному консультуванні, профілактиці професійного вигорання та в розробці програм психологічної підтримки.

**Ключові слова:** психологічний захист, стрес, війна.

## ABSTRACT

The final thesis contains: 55 pages, 1 tables, 2 pictures, 20 references.

**The object of research is** psychological protection of the individual.

**The subject of the study is** the peculiarities of the manifestation of psychological defense mechanisms in stressful situations.

**The purpose of the study is to** study and analyze the peculiarities of the functioning of the mechanisms of psychological protection of the individual under stress.

**Objectives of the study:**

1. To analyze theoretical approaches to the study of psychological defense.
2. To investigate the relationship between the types of defense mechanisms and the perception of stressful situations.
3. To determine the features of defense reactions in respondents with different levels of stress perception.
4. To provide recommendations for the development of adaptive forms of psychological protection.

**The practical significance** of the study lies in the possibility of using the results in psychodiagnostics, psychological counseling, prevention of professional burnout and in the development of psychological support programs.

**Keywords:** psychological protection, stress, war.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ СТРЕСУ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Поняття стресу: види, причини та наслідки.....	10
1.2. Психологічний захист: поняття, функції, класифікація.....	16
1.3. Теоретичні підходи до вивчення механізмів захисту особистості.....	25
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....</b>	<b>35</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....</b>	<b>37</b>
2.1. Організація та методи дослідження.....	37
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	40
2.3. Шляхи оптимізації психологічного захисту особистості.....	47
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....</b>	<b>49</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>51</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>54</b>

## ВСТУП

У сучасних соціокультурних умовах людина постійно стикається з динамічними змінами, підвищеним темпом життя, інформаційним перенавантаженням, невизначеністю майбутнього, економічною нестабільністю та військовими конфліктами. Усе це зумовлює зростання рівня тривожності, психоемоційної напруги та стресу серед різних категорій населення. У таких умовах значно зростає потреба у вивченні та розумінні внутрішніх механізмів адаптації людини до стресових ситуацій.

Одним із ключових механізмів адаптації виступає психологічний захист — система несвідомих процесів, які допомагають людині зберігати емоційну рівновагу, зменшувати внутрішню напругу та знижувати вплив травмуючих чинників. Різні форми психологічного захисту можуть бути як конструктивними, сприяючи адаптації, так і деструктивними, призводячи до погіршення психоемоційного стану особистості. Саме тому важливим є виявлення специфіки використання тих чи інших захисних механізмів у стресових ситуаціях.

Наукова і практична значущість теми обумовлюється також тим, що проблема психологічного захисту пов'язана з широким колом питань — від формування особистості до психічного здоров'я, профілактики емоційного вигорання, підвищення стресостійкості та ефективності психологічної допомоги. У контексті воєнних дій в Україні, гуманітарних криз та глобальної турбулентності зростає потреба у глибшому розумінні того, як саме люди реагують на стрес і які форми захисту найчастіше використовують.

Вивчення цих механізмів дає можливість розробити ефективні стратегії психологічного супроводу, адаптації та підтримки особистості в складних життєвих обставинах. Це, своєю чергою, забезпечує практичну користь для фахівців-психологів, психотерапевтів, педагогів, соціальних працівників та інших спеціалістів допомагаючих професій.

**Об'єкт дослідження** – психологічний захист особистості.

**Предмет дослідження** – особливості прояву механізмів психологічного захисту в стресових ситуаціях.

**Мета дослідження** – вивчити та проаналізувати особливості функціонування механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічного захисту.
2. Дослідити зв'язок між типами захисних механізмів і сприйняттям стресових ситуацій.
3. Визначити особливості захисних реакцій у респондентів з різним рівнем сприйняття стресу.
4. Надати рекомендації щодо розвитку адаптивних форм психологічного захисту.

**Гіпотеза дослідження:** можна припустити, що особи з високим рівнем стресу частіше використовують неадаптивні захисні механізми, ніж ті, хто сприймає стрес менш інтенсивно.

**Методи дослідження** включають:

- Опитувальник механізмів психологічного захисту Плутчика–Келлермана–Конте (LSI), що дозволяє ідентифікувати рівень вираженості різних типів захисних реакцій.
- Шкалу сприйняття стресу Шамне–Тейлора, яка оцінює суб'єктивну оцінку рівня напруженості особистості у повсякденних ситуаціях.

**Характеристика вибірки:** досліджувані загальною кількістю 30 осіб.

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

**Наукова новизна** полягає у вивченні специфіки поєднання різних захисних механізмів у контексті різного рівня сприйняття стресу.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання результатів у психодіагностиці, психологічному консультуванні, профілактиці професійного вигорання та в розробці програм психологічної підтримки.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ СТРЕСУ

### 1.1. Поняття стресу: види, причини та наслідки

Стрес (від англ. *stress* — напруга, тиск, навантаження) — це складна неспецифічна реакція організму на будь-який подразник, що порушує фізіологічну, психологічну або поведінкову рівновагу індивіда, і вимагає активної адаптації. Стрес не є суто негативним явищем: це універсальний механізм виживання, який мобілізує ресурси організму у відповідь на виклик або небезпеку.

Уперше науковий опис стресу як біологічного явища надав канадський фізіолог Ганс Сельє в 1936 році. Він виявив, що організм людини або тварини реагує на різні шкідливі фактори — як фізичні (температура, біль), так і психологічні (страх, тиск, загроза) — схожим чином. Це стало основою його концепції загального адаптаційного синдрому, що складається з трьох стадій:

1. Стадія тривоги (*alarm stage*) — організм виявляє загрозу і мобілізує всі наявні ресурси;
2. Стадія опору (*resistance stage*) — спроба подолати стресор за допомогою адаптивних механізмів;
3. Стадія виснаження (*exhaustion stage*) — ресурси вичерпуються, і організм переходить у фазу виснаження, що може спричинити хвороби або емоційні розлади.

Таким чином, стрес за Сельє є не лише негативною реакцією, а й важливим сигналом для мобілізації внутрішніх сил, спрямованих на адаптацію до змін.

У психологічному розумінні стрес — це внутрішній стан психоемоційної напруги, що виникає в результаті впливу зовнішніх або внутрішніх факторів

(стресорів), які особистість сприймає як загрозові, тривожні або такі, що перевищують її можливості впоратися з ними. Важливим моментом є те, що реакція на стрес залежить не стільки від самого фактора, скільки від суб'єктивної оцінки особистістю ситуації та власних ресурсів.

Психологи виокремлюють два ключові компоненти психологічного стресу:

- Когнітивний — оцінка ситуації як такої, що несе небезпеку або втрату;
- Емоційний — переживання тривоги, страху, розгубленості, напруження.

Крім того, у процесі реакції на стрес активізуються психологічні механізми захисту, які є своєрідними бар'єрами, що допомагають зменшити негативний вплив стресора на психіку.

Таким чином, у контексті психології стрес розглядається як динамічна взаємодія між індивідом та середовищем, у процесі якої особистість намагається відновити втрачену рівновагу, залучаючи як свідомі, так і несвідомі ресурси.

У психологічній та медичній літературі прийнято розрізняти кілька видів стресу залежно від характеру впливу на організм, тривалості та джерела походження. Найзагальніше, згідно з підходом Ганса Сельє, стрес поділяється на еустрес та дистрес.

Еустрес — це позитивний або «корисний» стрес, який спонукає до дії, активізує психофізіологічні ресурси та сприяє особистісному розвитку. Він виникає в ситуаціях, що викликають напругу, але сприймаються як контрольовані, викликають азарт або мотивацію. Такий стрес може стимулювати розумову діяльність, покращувати пам'ять, концентрацію, підвищувати працездатність.

Приклади еустресу:

- Підготовка до важливого виступу або змагання;
- Співбесіда на роботу або захист дипломної роботи;
- Переїзд до нового міста, початок нового етапу життя.

Еустрес вважається адаптивним і виконує мотиваційну функцію — він готує організм до зусиль, допомагає досягати цілей, долати труднощі, розвивати нові навички.

Дистрес — це негативна форма стресу, яка має руйнівний вплив на особистість. Він виникає тоді, коли вимоги ситуації значно перевищують можливості індивіда адаптуватися до неї. Дистрес пов'язаний із почуттям безпорадності, втрати контролю, перевантаження. Він викликає негативні емоції — страх, розпач, тривогу, злість — і призводить до психоемоційного виснаження.

Типові наслідки дистресу:

- Зниження працездатності та когнітивної активності;
- Розлади сну, апетиту, підвищена дратівливість;
- Формування тривалих тривожних станів або депресії;
- Поява психосоматичних захворювань (виразка, гіпертонія, головні болі).

У випадку хронічного дистресу адаптаційні ресурси виснажуються, що може призводити до глибших емоційних і поведінкових порушень, втрати мотивації, соціальної ізоляції, навіть психічних розладів.

Порівняльна характеристика еустресу та дистресу представлена у багатьох психологічних дослідженнях, що підкреслюють важливість не лише природи подій, а й сприйняття цих подій самою особистістю. Тому ключову роль відіграють індивідуальні особливості, рівень емоційного інтелекту, тип нервової системи та рівень стресостійкості.

Окрім поділу на еустрес і дистрес, у психології також виділяють стрес за тривалістю та характером впливу на організм. У цьому контексті розрізняють гострий та хронічний стрес.

Гострий стрес — це короткотривала реакція на раптовий сильний подразник, що сприймається як загроза фізичній або психологічній безпеці. Такий стрес часто виникає в екстремальних або кризових ситуаціях, які вимагають негайної реакції.

Характеристики гострого стресу:

- Миттєва активація симпатичної нервової системи;
- Збільшення частоти серцебиття, дихання, м'язового напруження;
- Підвищення рівня гормонів стресу (адреналіну, кортизолу);
- Суб'єктивні відчуття тривоги, страху, шоку.

Приклади: автомобільна аварія, напад, раптова втрата близької людини, повідомлення про небезпеку, іспит або публічний виступ (за відсутності адаптації).

Гострий стрес у невеликих дозах може бути адаптивним, проте при надмірній інтенсивності здатен викликати панічні атаки, тимчасові розлади свідомості або навіть посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Хронічний стрес — це стан постійної психоемоційної напруги, що зумовлений тривалим впливом несприятливих факторів. На відміну від гострого, хронічний стрес розвивається поступово й часто непомітно для самої людини, але має більш руйнівний вплив на фізичне та психічне здоров'я.

Причини хронічного стресу:

- Постійні конфлікти на роботі чи в родині;
- Життя в умовах невизначеності, бідності, небезпеки;
- Хронічні захворювання;
- Високий рівень відповідальності або інформаційне перенавантаження.

Наслідки хронічного стресу:

- Поступове виснаження адаптаційних резервів організму;
- Розлади сну, пам'яті, концентрації;
- Схильність до депресії, тривожних розладів, залежностей;
- Соматичні захворювання (гіпертонія, виразка, імунні порушення).

Хронічний стрес є значно небезпечнішим, оскільки його дія є кумулятивною та довготривалою. Часто саме він стає причиною глибоких емоційних порушень і психосоматичних захворювань.

Стресори — це будь-які зовнішні або внутрішні фактори, які сприймаються людиною як загрозливі або надмірні за силою впливу, й таким чином викликають стресову реакцію. Вони можуть бути як об'єктивними

(реальна небезпека, травма, втрата), так і суб'єктивними (уявлення, очікування, внутрішні конфлікти).

Залежно від природи впливу, стресогенні фактори поділяють на:

- Фізіологічні (біологічні) — впливають на тіло: біль, голод, хвороба, втома, недосипання, вплив високих або низьких температур, фізичне перенавантаження.
- Психологічні — викликають напругу через думки, емоції, внутрішні переживання, очікування: страх, провина, невизначеність, внутрішньоособистісні конфлікти.
- Соціальні — пов'язані з міжособистісними або суспільними стосунками: конфлікти в сім'ї чи на роботі, самотність, втрата соціального статусу.
- Інформаційні — надмірне навантаження інформацією, що призводить до когнітивного виснаження, дезорієнтації, зниження концентрації.

До найбільш поширених стресогенних факторів належать:

- Особистісні конфлікти, психологічні травми, втрати (втрата близької людини, розлучення, втрата роботи), хронічні або гострі захворювання.
- Міжособистісні проблеми: напружені стосунки в родині, на роботі, нерозуміння, критика, соціальна ізоляція.
- Фінансова нестабільність, борги, безробіття, низький рівень матеріального забезпечення.
- Інформаційне перенавантаження: постійний потік новин, потреба обробляти велику кількість інформації, багатозадачність.
- Соціальні, політичні та економічні потрясіння: війна, пандемія, масові заворушення, кризи в суспільстві.
- Фізичні фактори: надмірний шум, спека чи холод, дефіцит сну, голод, зневоднення, тривала втома.

Ключовим аспектом є те, що одна й та сама ситуація може по-різному сприйматися різними людьми. Наприклад, публічний виступ для однієї особи буде викликом, а для іншої — критичним стресором. Це пояснюється індивідуальним порогом сприйняття стресу, що залежить від:

- темпераменту;
- попереднього досвіду;
- рівня самооцінки;
- особистісних ресурсів (стресостійкості, навичок саморегуляції);
- соціальної підтримки.

Таким чином, стресогенність події визначається не лише її об'єктивною складністю, а й суб'єктивною оцінкою особистістю власної здатності впоратися з нею.

Стрес, будучи універсальною адаптаційною реакцією організму, у випадку тривалого або надмірного впливу набуває негативного характеру й може спричинити низку фізіологічних, психологічних та соціальних наслідків. Характер і глибина цих наслідків залежать від інтенсивності, тривалості стресу, а також від індивідуальної здатності особистості до адаптації та використання механізмів психологічного захисту.

### 1. Емоційні порушення

Найбільш поширеним наслідком стресу є порушення емоційної сфери. Люди в стані стресу часто стикаються з:

- підвищеною тривожністю;
- дратівливістю, агресивними реакціями;
- депресивними симптомами, апатією, відчуттям безнадії;
- емоційною нестабільністю, плаксивістю, емоційним вигоранням.

Ці реакції можуть виникати як відповідь на неможливість контролювати ситуацію або впоратися з власними емоціями.

### 2. Порушення когнітивних процесів

У стані тривалого стресу спостерігається зниження ефективності когнітивної діяльності, зокрема:

- зниження концентрації уваги;
- погіршення оперативної та довготривалої пам'яті;
- зменшення швидкості переробки інформації;
- спотворення логічного та критичного мислення.

Це ускладнює прийняття рішень, планування діяльності й навіть виконання звичних завдань.

### 3. Психосоматичні симптоми

Психологічний стрес безпосередньо впливає на фізичне здоров'я, провокуючи або загострюючи хронічні захворювання. Типові прояви:

- головний біль, м'язова напруга;
- розлади сну (безсоння, часті пробудження);
- порушення серцево-судинної системи (тахікардія, підвищений тиск);
- розлади шлунково-кишкового тракту (нудота, гастрит);
- зниження імунітету.

### 4. Зниження продуктивності та мотивації

У результаті стресу може знижуватися:

- працездатність;
- мотивація до діяльності;
- ефективність виконання професійних чи навчальних завдань;
- інтерес до діяльності загалом.

Це стає особливо критичним у професіях з підвищеною відповідальністю, творчих і допомагаючих професіях.

### 5. Соціальна дезадаптація

Тривалий стрес часто призводить до відчуження від соціального оточення, конфліктів у сім'ї, на роботі, втраченого відчуття підтримки. Людина може уникати спілкування, ізолюватися, втратити соціальні зв'язки.

### 6. Формування неадаптивних форм поведінки

Як реакція на стрес можуть виникати:

- деструктивні захисні механізми (витіснення, заперечення, проєкція);
- патологічні звички: алкоголізм, тютюнопаління, переїдання, трудовоголізм;
- залежні форми поведінки (від гаджетів, психоактивних речовин тощо).

Таким чином, стрес є багатогранним явищем, що впливає на всі рівні функціонування особистості — від фізичного до соціального. Це підкреслює

необхідність системного підходу до його вивчення та впровадження ефективних стратегій психологічного захисту і профілактики стресу в різних сферах життя.

## **1.2. Психологічний захист: поняття, функції, класифікація**

Психологічний захист — це комплекс психологічних механізмів, що використовуються особистістю для зниження внутрішньої напруги, зумовленої різними емоційними та психічними конфліктами. Ці механізми працюють автоматично або напівсвідомо, допомагаючи людині впоратися з тривогою, стресом або емоційними труднощами, не усвідомлюючи при цьому причин свого емоційного стану. Їх роль полягає в тому, щоб захистити особистість від перевантаження або психічного розладу, зберігаючи психічну цілісність.

Термін "захисні механізми" був уперше введений австрійським психоаналітиком Зигмундом Фрейдом. У його працях уже згадувались процеси, які допомагають людині зберігати емоційну рівновагу в умовах внутрішнього конфлікту. Проте більш глибоке розкриття цих механізмів відбулося завдяки його доньці Анні Фрейд, яка детально описала різноманітні види захисних механізмів у своїй праці "Я і механізми захисту" (1936). Її дослідження стали основою для подальших розробок і поглибленого розуміння цього явища в психології.

Анна Фрейд виокремила такі основні функції психологічного захисту:

1. Зниження внутрішньої напруги: Завдяки механізмам захисту, людина може зменшити стрес і тривогу, які виникають через психічні конфлікти або зовнішні загрози.
2. Захист від емоційної болі: Захисні механізми дозволяють уникати або трансформувати болісні емоції, наприклад, відчуття сорому, провини або страху.
3. Збереження психічної цілісності: Вони допомагають зберегти стабільність і функціонування особистості, навіть у складних психічних станах.

Анна Фрейд виокремила різні види захисних механізмів, серед яких можна виділити:

1. Заперечення: Відмова від визнання реальності певної події або емоції, як, наприклад, заперечення серйозної хвороби або проблем у стосунках.
2. Проекція: Приписування своїх неприємних почуттів чи мотивів іншим людям. Наприклад, людина може звинувачувати інших у своїй власній агресії чи страхах.
3. Інтелектуалізація: Перехід до абстрактного мислення для того, щоб уникнути безпосереднього емоційного переживання. Це може проявлятися, наприклад, у вигляді раціоналізації болючих ситуацій.
4. Репресія: Забуття або придушення травмуючих спогадів і емоцій, що дозволяє людині уникати безпосереднього зіштовхнення з болісними переживаннями.
5. Регресія: Повернення до більш примітивних або дитячих форм поведінки, коли людина стикається з високим рівнем стресу або тривоги.

Психоаналітична теорія є лише однією з основних, що досліджують психологічний захист. Існують й інші теоретичні підходи до розуміння цього явища:

1. Когнітивна психологія — вивчає механізми захисту через призму когнітивних процесів, таких як сприйняття, мислення та інтерпретація. За цією теорією, психологічний захист допомагає людині адаптувати свої переконання та сприйняття, щоб впоратися з внутрішнім конфліктом.
2. Гуманістична психологія — фокусується на захисті особистісного розвитку і збереження внутрішньої гармонії. Гуманістичні психологи вважають, що захисні механізми можуть допомогти людині зберегти свою цілісність і самоповагу в складних ситуаціях.

Психологічний захист є важливою складовою частиною психічного життя людини, яка дозволяє ефективно справлятися з внутрішніми і зовнішніми викликами. Через розуміння захисних механізмів можна глибше вивчити, як

особистість реагує на стрес і конфлікти, а також допомогти людям розвивати здорові способи управління емоціями та відносинами з іншими.

Функції психологічного захисту є важливими для підтримки психічної рівноваги та адаптації до стресових ситуацій. Розглянемо ці функції детальніше:

#### 1. Зниження внутрішньої тривоги

Психологічний захист працює як механізм, що знижує рівень тривоги та напруги, яка виникає внаслідок конфліктів або загрози для «Я». Він допомагає приглушити сильні негативні емоції, що можуть порушити емоційну рівновагу і привести до психічних розладів. Цей механізм дозволяє людині зберігати відносну емоційну стабільність у критичних ситуаціях.

#### 2. Збереження цілісності особистості

Психологічний захист допомагає уникнути розпаду «Я»-структури в умовах сильного емоційного чи психологічного впливу. У моменти, коли особистість переживає стрес чи травму, ці механізми працюють на те, щоб запобігти втраті цілісності самосприйняття, дозволяючи людині зберігати відчуття себе як єдину, непошкоджену особистість.

#### 3. Підтримання позитивної самооцінки

Захисні механізми допомагають уникнути відчуттів провини, сорому або невдачі, що можуть виникнути в результаті негативних подій. Це здійснюється через перекручення сприйняття ситуації, так що людина не відчуває себе винною або недостатньо хорошою, навіть у випадку реальних помилок чи невдач. Це дозволяє підтримувати позитивне сприйняття себе і свою самооцінку.

#### 4. Адаптація до складних життєвих обставин

Психологічний захист полегшує реагування на складні життєві ситуації, такі як стрес, втрата або зміни. Ці механізми допомагають людині адаптуватися до нових умов, знижуючи стресовий вплив і забезпечуючи кращу здатність справлятися з важкими обставинами. Вони сприяють збереженню психічного здоров'я, навіть у найскладніших ситуаціях.

#### 5. Регуляція міжособистісних стосунків

Захисні механізми також мають функцію підтримки стабільних стосунків з іншими людьми. Вони допомагають уникати конфліктів або емоційних зіткнень, змінюючи сприйняття поведінки інших або проектуючи власні почуття на інших людей. Це дозволяє уникати напружених ситуацій, хоча може й перекручувати реальність у процесі взаємодії.

Хоча механізми захисту є необхідними для підтримки психологічної стабільності, їх надмірне або постійне використання може мати негативні наслідки:

- Втрату реалістичного сприйняття: Людина може почати сприймати світ через спотворену призму захистів, що призводить до нереалістичних уявлень про себе чи навколишній світ.
- Емоційне відчуження: Замість того, щоб безпосередньо переживати емоції та реагувати на них, людина може блокувати або ігнорувати свої справжні почуття, що з часом призводить до відчуття відчуженості або емоційної порожнечі.
- Неадаптивна поведінка: Постійне використання захисних механізмів може призвести до розвитку неадаптивних форм поведінки, таких як уникнення реальних проблем чи перекручування фактів, що заважає розв'язувати конфлікти чи адаптуватися до нових обставин.

Загалом, психологічний захист є важливим інструментом для збереження психічної рівноваги, але його використання повинно бути збалансованим. Якщо захисти стають основним способом реагування, це може завадити людині розвивати здорові стратегії вирішення проблем та справлятися з труднощами більш конструктивно.

У сучасній психології існує кілька класифікацій психологічних захисних механізмів, одна з яких базується на рівні їх адаптивності. Відповідно до цієї класифікації, механізми можуть бути поділені на примітивні (малозрілі) та зрілі. Розглянемо детальніше примітивні механізми, які зазвичай є менш адаптивними і активуються в ситуаціях високого емоційного стресу чи тривоги.

#### 1. Примітивні (малозрілі) механізми

Ці механізми захисту зазвичай активуються в періоди високої тривоги, стресу або невизначеності. Вони дозволяють людині тимчасово уникнути болючих емоцій чи сприйняття, але їх надмірне використання може призвести до неадекватної поведінки та розвитку емоційних проблем.

#### а) Витіснення

Витіснення — це процес, за допомогою якого людина несвідомо «видаляє» чи «забуває» травмуючу або тривожну інформацію, яка заважає нормальному функціонуванню. Це може бути спробою позбутися неприємних спогадів або думок, які викликають сильні негативні емоції (наприклад, травматичні події чи страхи).

- Приклад: Людина може не пам'ятати, що пережила травму в дитинстві, або забути важливі події, які призвели до емоційних переживань.

#### б) Заперечення

Заперечення — це захисний механізм, при якому людина відмовляється визнавати неприємну або болючу реальність, навіть коли очевидно, що вона є частиною її життя. Це дозволяє тимчасово уникнути стресу, проте довготривале використання цього механізму може призвести до ігнорування важливих проблем.

- Приклад: Людина, яка має серйозні проблеми зі здоров'ям, може відмовлятися вірити в діагноз лікаря, заперечуючи важливість лікування.

#### с) Проекція

Проекція полягає в тому, що людина приписує свої власні неприємні почуття, емоції або мотиви іншій людині. Це дозволяє уникнути негативних емоцій щодо себе, перекладаючи відповідальність за проблеми на інших.

- Приклад: Людина, яка відчуває агресію, може звинувачувати інших у ворожості до неї, навіть якщо це не є об'єктивною реальністю.

#### д) Регресія

Регресія — це повернення до більш примітивних або дитячих форм поведінки під впливом стресу чи сильних емоційних переживань. Це може

проявлятися у вигляді капризів, зависокої залежності від інших або поведінки, яка зазвичай характерна для більш молодших вікових періодів.

- Приклад: Доросла людина, що переживає стрес, починає поводитись, як дитина, наприклад, плаче чи вимагає постійної уваги від оточуючих.

Примітивні механізми захисту є важливою частиною психологічного процесу адаптації до стресу, але вони зазвичай є тимчасовими та не завжди ефективними в довгостроковій перспективі. Вони дозволяють уникнути емоційної болі, але надмірне або постійне їх використання може призвести до порушення реалістичного сприйняття світу та відчуття неадекватності у взаємодії з іншими людьми.

Це підкреслює важливість розвитку зрілих захисних механізмів, які дозволяють людині більш конструктивно реагувати на стрес і тривогу, сприяючи емоційному росту та стабільності.

## 2. Компромісні (середній рівень) механізми

Компромісні або середньорівневі механізми психологічного захисту є більш адаптивними, ніж примітивні, але не такі зрілі, як більш складні механізми. Вони дозволяють людині справлятися з емоційними труднощами, зберігаючи певну рівновагу, однак зазвичай вони включають певні перекручення реальності, щоб зменшити внутрішню напругу.

Розглянемо детальніше три основні компромісні механізми:

### а) Ідентифікація

Ідентифікація — це процес, за допомогою якого людина ототожнює себе з іншою особою, групою або ідеєю для зменшення тривоги або підвищення своєї самооцінки. Це дозволяє їй знайти підтримку або відчуття себе частиною чогось більшого, що дає відчуття безпеки і стабільності.

- Приклад: Молодь, яка переживає складний період у своєму житті, може почати ідентифікувати себе з відомим лідером або групою, яку вона вважає успішною чи сильною, щоб відчуття впевненість або підтримку. Це може бути також ототожнення з батьками чи іншими значущими людьми для зниження тривоги у важких ситуаціях.

## б) Раціоналізація

Раціоналізація — це захисний механізм, за допомогою якого людина намагається пояснити або виправдати свою неприязну або неприязно сприйнятту поведінку логічними, «благородними» причинами. Це дозволяє зменшити відчуття вини чи сорому за свої вчинки, а також підтримати позитивне самосприйняття.

- Приклад: Людина, яка не отримала бажану посаду, може виправдати це тим, що вона не хоче працювати в такій компанії через «несправедливу політику», хоча насправді це може бути через власні недоліки чи відсутність необхідних навичок. Вона намагається створити виправдання для невдачі, аби не відчувати себе невдахою.

## с) Заміщення

Заміщення — це механізм, при якому емоції або почуття, спрямовані на один об'єкт, переносяться на інший, менш небезпечний або менш складний для вираження. Цей процес дозволяє уникнути безпосередньої конфронтації з тривожними ситуаціями або людьми, але емоції все ж залишаються вираженими через інший об'єкт чи ситуацію.

- Приклад: Людина, яка роздратована своїм начальником, може перенаправити свою агресію на партнерку чи іншу близьку людину, яка не є джерелом стресу. Або, після важкої ситуації на роботі, людина може почати надмірно вживати їжу або зловживати алкоголем як спосіб зняття стресу.

Компромісні механізми є більш зрілими, ніж примітивні, і можуть бути корисними в управлінні емоціями та стресом у короткостроковій перспективі. Вони дозволяють людині зберігати психологічну рівновагу, проте не завжди ведуть до розв'язання основної проблеми. Наприклад, виправдовування неприязної поведінки через раціоналізацію може запобігти негативним емоціям на моменті, але не вирішує основні проблеми, які її викликають.

Заміщення також може допомогти людині знизити напругу, однак заміщення емоцій на менш важливі об'єкти не дозволяє реально розв'язати

основну проблему. Використання таких механізмів може бути корисним в кризових ситуаціях, але для тривалої адаптації та психологічного здоров'я важливо розвивати більш зрілі стратегії захисту, які включають усвідомлення та вирішення проблем.

### 3. Зрілі (адаптивні) механізми

Зрілі механізми психологічного захисту є найбільш адаптивними та конструктивними. Вони сприяють не тільки зниженню тривоги або емоційної напруги, а й розвитку особистості, допомагають ефективно справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями. Ці механізми дозволяють людині зберігати психологічну рівновагу і водночас стимулюють позитивний емоційний і соціальний розвиток.

Розглянемо детально основні зрілі механізми захисту:

#### а) Сублімація

Сублімація — це процес, за допомогою якого негативні або соціально неприязні емоції та бажання перетворюються на соціально прийнятні або навіть конструктивні форми діяльності, такі як мистецтво, спорт, наукова діяльність тощо. Сублімація дозволяє не тільки зняти напругу, а й активно сприяти розвитку особистості через творчість або фізичну активність.

- Приклад: Людина, яка відчуває гнів або розчарування, може перенаправити ці емоції в створення мистецтва, написання книги чи активне заняття спортом. Це дозволяє їй виразити свої почуття, не шкодячи іншим і не пригнічуючи себе.

#### б) Гумор

Гумор є потужним механізмом психологічного захисту, що дозволяє людині впоратися з труднощами, використовуючи сміх або жарт як інструмент зняття емоційного напруження. Через гумор людина може знизити інтенсивність стресу, адже сміх допомагає зміщувати фокус з болючих або тривожних ситуацій на щось легше і приємніше.

- Приклад: Людина, яка переживає серйозну особисту проблему, може використовувати гумор, щоб зняти напругу в соціальних ситуаціях або полегшити сприйняття складних тем для себе та оточуючих. Наприклад, сміятися з власних невдач у відповідний момент, що полегшує стрес і дає можливість розрядити атмосферу.

#### с) Альтруїзм

Альтруїзм — це прагнення допомагати іншим людям, не очікуючи винагороди, і часто як спосіб впоратися з власними переживаннями чи емоційним стресом. Допомога іншим може створювати почуття власної важливості, зменшувати тривогу та дарувати відчуття контролю над ситуацією.

- Приклад: Людина, яка переживає важкий період у своєму житті, може знайти полегшення у тому, щоб допомагати тим, хто знаходиться в ще складнішій ситуації — наприклад, займаючись волонтерською діяльністю або допомагаючи близьким.

#### d) Реактивне утворення

Реактивне утворення — це захисний механізм, коли людина демонструє емоції або поведінку, протилежні до тих, які вона насправді переживає. Це дозволяє приховати справжні почуття від себе та інших, коли їх вираження може бути неприязним або соціально неприязним.

- Приклад: Людина, яка відчуває сильне почуття ненависті або неприязні до іншої особи, може демонструвати надмірну доброзичливість і увагу до неї. Це може бути спробою захистити себе від негативних емоцій чи заборонених почуттів.

Для вивчення типів захисних механізмів, що домінують у певної особистості, дослідники часто використовують спеціальні опитувальники та тести. Одним з таких інструментів є LSI (Life Style Index) Плутчика-Келлермана-Конте, який дозволяє оцінити, які захисні механізми переважають у людини, а також наскільки адаптивні її стратегії вирішення стресових ситуацій.

Ці опитувальники дають змогу не лише діагностувати, які механізми захисту найчастіше використовуються, а й допомогти людині усвідомити свої

способи адаптації до труднощів, що може бути першим кроком до психологічного зростання та змін у поведінці.

Зрілі механізми захисту є основою здорового психічного функціонування і дозволяють людині більш конструктивно реагувати на стреси та складні ситуації. Розвиток таких механізмів є важливим аспектом психотерапії та саморозвитку, оскільки вони сприяють розвитку емоційної зрілості, кращій адаптації до життя та формуванню здорових міжособистісних стосунків.

### **1.3. Теоретичні підходи до вивчення механізмів захисту особистості**

#### **1. Психоаналітичний підхід (Зигмунд Фрейд та його школа)**

Зигмунд Фрейд був одним із перших психоаналітиків, хто систематизував і ввів поняття психологічного захисту, досліджуючи способи, якими особистість справляється з внутрішніми конфліктами та психічними стресами. Згідно з Фрейдом, психологічний захист є результатом несвідомих процесів, які допомагають знизити або усунути внутрішню тривогу, що виникає через протиріччя між свідомими бажаннями та моральними чи соціальними заборонами.

Захисні механізми допомагають зберегти психічну рівновагу, даючи можливість особистості функціонувати в складних умовах. Вони мають автоматичний характер і часто проявляються без свідомої участі людини. Таким чином, вони є суттєво важливими для психічного здоров'я, але водночас можуть ускладнювати усвідомлення і розв'язання внутрішніх конфліктів.

Ключові принципи психоаналітичного підходу до захисту:

1. Виникнення через внутрішній конфлікт: Механізми захисту є реакцією на конфлікти між свідомими бажаннями людини і несвідомими імпульсами. Наприклад, бажання досягнути певних цілей або задоволення певних потреб може бути неузгодженим з моральними або соціальними обмеженнями.

2. Автоматичність і несвідомість: Механізми захисту працюють на несвідомому рівні. Вони включають автоматичні реакції, які не потребують свідомого контролю і виявляються лише через певні поведінкові або емоційні прояви.
3. Збереження стабільності "Я": Захисні механізми сприяють підтримці психічної стабільності, допомагаючи особистості впоратися з емоційним болем, тривогою або стресом, що виникають від внутрішніх конфліктів або зовнішніх загроз для психічного здоров'я.

Зигмунд Фрейд описав декілька основних механізмів психологічного захисту, кожен з яких має свою функцію, спрямовану на захист свідомості від тривоги та збереження психічної рівноваги. Вони можуть проявлятися в різних формах залежно від індивідуальних особливостей людини та ситуацій, з якими вона стикається.

#### 1. Витіснення

Витіснення — це основний механізм захисту, що полягає в несвідомому "викиданні" або "витісненні" з свідомості неприємних або неприпустимих думок, спогадів, імпульсів чи почуттів. Тому, що ці думки або спогади не можуть бути прийняті через соціальні, моральні або психологічні обмеження, вони переносяться в підсвідомість, де вони не викликають безпосереднього емоційного реагування.

- Приклад: Людина, яка пережила травмуючий досвід (наприклад, насильство чи втрату близької людини), може витіснити ці спогади з свідомості, щоб уникнути болісних емоцій, пов'язаних з ними.

#### 2. Заперечення

Заперечення — це механізм захисту, при якому людина відмовляється приймати неприємну реальність або факти, що суперечать її переконанням або бажанням. Це дозволяє уникнути емоційного стресу, спричиненого необхідністю змінювати власні уявлення про реальність.

- Приклад: Людина, яка потрапила в серйозну автокатастрофу, може відмовлятися вірити, що це дійсно сталося, продовжуючи вести себе так, ніби нічого страшного не сталося.

### 3. Регресія

Регресія — це повернення до більш ранніх, дитячих форм поведінки, коли людина стикається з емоційним стресом. У стресових ситуаціях, особливо коли людина відчуває, що не може контролювати ситуацію, вона може почати вести себе так, як це було властиво їй у дитинстві.

- Приклад: Доросла людина може почати виявляти дитячі поведінкові риси (наприклад, плакати, капризувати) у відповідь на стрес або кризу.

### 4. Проекція

Проекція — це механізм, при якому людина приписує свої неприємні або неприязні почуття, думки або імпульси іншим людям, замість того, щоб визнавати їх у себе.

- Приклад: Людина, яка відчуває гнів або заздрість до когось, може вважати, що саме ця інша особа відчуває гнів чи заздрість до неї.

### 5. Реактивне утворення

Реактивне утворення — це механізм захисту, коли людина демонструє протилежні емоції чи поведінку до тих, що насправді переживаються. Це відбувається як спосіб приглушити або відштовхнути неприємні почуття.

- Приклад: Людина, яка насправді відчуває агресію до когось, може почати поводитися надмірно люб'язно або надмірно доброзичливо з цією особою.

Анна Фрейд, донька Зигмунда Фрейда, розвинула теорію захисних механізмів у своїй праці "Я і механізми захисту" (1936), де вона запропонувала детальнішу класифікацію і опис захисних механізмів. Вона зазначала, що ці механізми захисту не завжди є шкідливими, але їх надмірне або неконтрольоване використання може призвести до психологічних проблем, оскільки вони можуть заважати адаптації до реальності.

Анна Фрейд також розглядала способи, якими ці механізми можуть впливати на розвиток "Я"-концепції, що є важливим для самосвідомості та психічного здоров'я.

Зигмунд Фрейд був піонером у вивченні психологічного захисту, і його теорії досі залишаються основою для багатьох психологічних досліджень. Механізми психологічного захисту, що були описані ним і його послідовниками, допомагають людині справлятися з внутрішніми конфліктами та емоційним болем. Однак, надмірне чи неконтрольоване їх використання може призвести до порушень у сприйнятті реальності і спричинити психологічні проблеми.

## 2. Когнітивно-біхевіоральний підхід

Когнітивно-біхевіоральний підхід до механізмів психологічного захисту акцентує увагу на тому, як когнітивні процеси та поведінкові стратегії сприяють виникненню захисних механізмів. Відмінність цього підходу від психоаналітичного полягає в тому, що тут акцент робиться на свідомих і несвідомих процесах сприйняття та інтерпретації ситуацій, а також на тому, як ці сприйняття впливають на вибір стратегії реагування.

Основні принципи когнітивно-біхевіорального підходу:

1. Психологічний захист як реакція на інтерпретацію стресових ситуацій:  
У когнітивно-біхевіоральній терапії захисні механізми розглядаються як реакція на те, як людина сприймає і інтерпретує стресові ситуації. Відповідно до цього підходу, не сам факт стресу чи конфлікту викликає емоційний біль, а саме те, як інтерпретується ситуація.

Наприклад, людина може сприймати складну ситуацію як неможливу для подолання або як загрозу для її самооцінки. Це сприйняття може призвести до активації захисних механізмів, таких як заперечення або витіснення, щоб знизити емоційну напругу.

2. Перекручені або дисфункціональні переконання:  
В когнітивній терапії велика увага приділяється тому, як перекручені або негативні переконання можуть ставати основою емоційних і поведінкових

проблем. Наприклад, людина, яка має переконання «Я завжди повинен бути ідеальним», може використовувати раціоналізацію для пояснення своїх помилок, щоб уникнути почуття провини або сорому. Така когнітивна звичка може стати захисною стратегією для підтримки позитивної самооцінки, але також може утримувати людину в замкнутому колі стресу і тривоги.

3. Біхевіоральний аспект — патерни поведінки: Біхевіоральна частина підходу наголошує на тому, що захисні механізми можуть бути результатом набутих звичок і патернів поведінки, які індивід використовує для того, щоб впоратися зі стресом або емоційними труднощами. Ці патерни можуть включати стратегії, які людина застосовує в ситуаціях стресу, щоб уникнути болісних емоцій.

Наприклад, ізоляція як поведінковий механізм захисту може бути стратегією, коли людина уникає соціальних контактів, щоб уникнути емоційного болю від відмови чи критики. Інші стратегії можуть включати підвищену увагу до самоконтролю або повторювані ритуали, що дозволяють знизити рівень тривоги в стресових ситуаціях.

4. Зміна патернів мислення та поведінки: Оскільки захисні механізми в когнітивно-біхевіоральному підході розглядаються як наслідок набутих звичок і переконань, вони можуть бути змінені через терапевтичні втручання, спрямовані на корекцію цих патернів. Наприклад, через когнітивно-біхевіоральну терапію (КБТ) можна допомогти людині усвідомити свої автоматичні негативні думки, переписати перекручені переконання, а також розвинути більш адаптивні стратегії поведінки для зменшення стресу.

Когнітивно-біхевіоральні терапевти працюють над тим, щоб змінити не тільки патерни мислення, а й самі стратегії захисту, допомагаючи людині розвивати здоровіші механізми реагування на стресові ситуації.

Приклад застосування когнітивно-біхевіорального підходу

1. Раціоналізація як захисний механізм у когнітивно-біхевіоральному підході може бути використана для пояснення неприязних вчинків або емоцій, які людина не хоче або не може прийняти. Когнітивно-біхевіоральний терапевт працює з пацієнтом, щоб допомогти йому виявити ці автоматичні перекручення і спробувати більш здоровим способом інтерпретувати ситуацію.

2. Ізоляція може бути механізмом, коли людина, не знаючи, як впоратися з відмовою чи критикою, починає уникати соціальних ситуацій. В такому випадку, терапевт може навчити пацієнта нових стратегій комунікації і способів ефективного реагування на стресові ситуації, замінюючи ізоляцію на більш конструктивні стратегії, як-от спілкування або звернення по допомогу.

Когнітивно-біхевіоральний підхід до механізмів психологічного захисту вважає, що ці механізми виникають не тільки через автоматичні несвідомі процеси, але й через сприйняття, інтерпретацію та оцінку стресових ситуацій. Оскільки ці механізми є результатом набутих переконань і поведінкових звичок, їх можна змінити за допомогою когнітивно-біхевіоральних втручань, що спрямовані на зміну способів мислення та поведінки, щоб зробити їх більш адаптивними і здоровими.

### 3. Гуманістичний підхід

Гуманістичний підхід до психологічного захисту зосереджений на розвитку особистості, самовираженні та потребах людини в тому, щоб реалізувати свій потенціал. Згідно з теорією Карла Роджерса, механізми психологічного захисту виникають як реакція на загрозу для «Я», тобто для самооцінки або уявлення про себе. У цьому контексті захист — це спосіб збереження цілісності особистості в умовах конфлікту або внутрішнього дискомфорту.

Основні принципи гуманістичного підходу:

1. Захист як реакція на загрозу «Я»: Гуманістичні психологи, зокрема Карл Роджерс, вважали, що кожна людина має власну «Я»-концепцію, яка є центральною для її ідентичності. Ця концепція містить у собі уявлення про себе, свої здібності, цінності, риси та взаємини з іншими людьми. Коли

реальність або зовнішні умови суперечать уявленню людини про себе (наприклад, критика, невдачі, порушення цінностей), виникає внутрішній конфлікт, що може спричинити стрес і тривогу. Механізми психологічного захисту в цьому випадку виступають як стратегія збереження цілісності «Я»-концепції, щоб захистити людину від емоційного болю і зберегти її самооцінку.

2. Механізми захисту і самооцінка: Оскільки гуманістичні психологи вважають, що позитивна «Я»-концепція є основою для гармонійного розвитку особистості, механізми захисту допомагають людині уникнути почуття неадекватності або негативних оцінок себе. Наприклад, заперечення, раціоналізація чи ідеалізація можуть виступати як способи захисту, що дозволяють людині зберегти позитивний образ себе навіть у складних ситуаціях. Це допомагає уникнути зниження самооцінки або занурення у почуття безнадійності.
3. Розвиток через самовираження: Гуманістичні психологи вважають, що кожна людина має вроджене прагнення до самовираження та розвитку. Це прагнення є центральним для процесу психологічного зцілення та розвитку. Гуманістична терапія сприяє створенню умов для самовираження, де людина може відкрито виявляти свої почуття, думки, бажання без страху осуду. Це допомагає людині розширити свою «Я»-концепцію, підвищити самооцінку та зменшити потребу в використанні захисних механізмів.
4. Прийняття та підтримка як фактори зменшення потреби у захистах: Гуманістичний підхід підкреслює важливість підтримки та прийняття з боку оточення. Роджерс наголошував на тому, що безумовне позитивне ставлення з боку терапевта або інших людей дозволяє людині відкрито виражати свої емоції і переживання, що допомагає знижувати внутрішній конфлікт і потребу в захистах. Коли людина відчуває прийняття і підтримку, вона стає більш здатною адаптуватися до змін і інтегрувати нову інформацію без потреби використовувати захисні механізми.

Ключові стратегії гуманістичної терапії:

1. Розширення «Я»-концепції: Гуманістичні терапевти працюють з клієнтом над тим, щоб допомогти йому розширити своє уявлення про себе, зменшуючи застарілі або обмежені переконання і стереотипи. Це дозволяє зменшити потребу в захисних механізмах, оскільки людина більше не відчуває такої сильної загрози для своєї самооцінки.
2. Безумовне позитивне ставлення: Терапевти створюють атмосферу безумовного прийняття, де клієнт може відкрито виражати свої почуття, переживання, навіть якщо вони суперечать ідеальному образу себе. Це допомагає знижувати страх перед осудом і дозволяє людині бути більш автентичною.
3. Сприяння самовираженню та емоційному розвитку: Гуманістична терапія надає велике значення розвитку емоційної інтелігенції та самовираженню через творчі заняття, відкриту комунікацію та рефлексію. Це дає людині можливість усвідомлювати свої емоції і потреби, що сприяє зменшенню внутрішнього конфлікту і потреби в захистах.

Приклад застосування гуманістичного підходу

1. Випадок з «Я»-концепцією: Людина може мати ідею про себе як про успішного і відповідального працівника. Якщо вона зазнає невдачі на роботі, це може викликати внутрішній конфлікт, оскільки її реальність не відповідає ідеальному уявленню про себе. Гуманістична терапія допомагає людині розширити своє сприйняття себе, визнаючи, що помилки є частиною процесу розвитку, і вони не знижують її цінність як особистості.

2. Прийняття через підтримку: В умовах гуманістичної терапії, клієнт може отримати підтримку і безумовне прийняття, що дозволяє йому відчути безпечне середовище для самовираження. Це допомагає знизити внутрішні бар'єри та захисти, оскільки людина відчуває, що її самість не загрожена.

Гуманістичний підхід підкреслює важливість «Я»-концепції для розвитку особистості та створення умов для самовираження. Механізми психологічного захисту, за цією теорією, виникають у відповідь на загрозу для цієї «Я»-

концепції. Гуманістичні терапевти сприяють розширенню позитивної самооцінки та допомагають клієнтам зменшити залежність від захисних механізмів через підтримку, прийняття та розвиток емоційної гнучкості.

#### 4. Психодинамічний підхід (теорія об'єктних відносин)

Психодинамічний підхід до механізмів психологічного захисту ґрунтується на ідеях Зигмунда Фрейда, але згодом він був розвинений у напрямку теорії об'єктних відносин, що акцентує увагу на ранніх емоційних взаємодіях людини з її близькими та значущими особами (об'єктами). Представники цього підходу, зокрема Мелані Кляйн і Дональд Віннікотт, досліджували механізми захисту в контексті розвитку психічної стабільності на основі взаємодії з об'єктами оточення, особливо в дитячому віці.

Основні принципи психодинамічного підходу (теорія об'єктних відносин):

1. Раннє формування захистів через взаємодії з об'єктами:  
За цією теорією, основні механізми психологічного захисту розвиваються в процесі ранніх взаємодій дитини з її «об'єктами» (зазвичай, це батьки або основні фігури догляду). Якщо дитина переживає недостатність уваги, любові чи підтримки з боку цих людей, це може викликати психічні труднощі. Згодом ці труднощі можуть проявлятися в захисних реакціях, які дозволяють уникнути болю від травмуючих або незадоволених емоційних потреб.
2. Заміщення та перенесення в міжособистісних відносинах:  
Механізми, такі як заміщення та перенесення, є типовими для психодинамічного підходу. Заміщення полягає в перенесенні емоцій, почуттів або бажань з одного об'єкта на інший, менш загрозовий або зручний для переживання. Перенесення полягає в тому, що людина переносить емоції, відносини або установки, сформовані в ранньому дитинстві (до своїх батьків чи вихователів), на нові об'єкти, зокрема на партнерів, друзів чи навіть терапевта. Ці процеси допомагають уникати стресу, пов'язаного з нерозв'язаними емоційними травмами минулого.

3. **Захист через організацію емоційних відносин:** Механізми захисту допомагають людині організувати та адаптувати свої емоційні відносини таким чином, щоб зберегти психологічну стабільність. Якщо в дитинстві дитина переживала травми або емоційні стреси через складні взаємини з батьками, вона може розвивати різні захисні стратегії для збереження внутрішньої рівноваги, наприклад, через ідеалізацію одних людей і девальвацію інших.
4. **Психічний захист від травмуючих переживань:** Теорія об'єктних відносин також підкреслює важливість психічного захисту в контексті травмуючих переживань, пов'язаних з незадоволеними емоційними потребами в дитинстві. Наприклад, якщо дитина відчуває відмову або байдужість з боку батьків, це може сформувати захисні реакції, такі як відкидання чи дистансування від емоційного зв'язку, щоб уникнути болю, який виникає через відсутність емоційної підтримки.
5. **Важливість стабільності в об'єктних відносинах:** Механізми захисту допомагають людині підтримувати емоційну стабільність у взаєминах із зовнішнім світом, особливо коли ці взаємини є складними, суперечливими або травмуючими. Наприклад, дитина може створювати уявні образи батьків, щоб зменшити тривогу, якщо реальні відносини з ними нестабільні. В результаті ці ідеалізовані або уявні образи стають захисним механізмом, що підтримує емоційну рівновагу.

Основні механізми психологічного захисту в теорії об'єктних відносин:

1. **Ідеалізація:** Це процес, за допомогою якого людина надає об'єктам або особам більшу значимість, ніж вони насправді мають, щоб захистити себе від реальної неповноцінності чи небезпеки.
2. **Девальвація:** Це протилежний механізм, при якому людина зменшує цінність об'єкта або іншої людини, що дозволяє уникнути болю від незадоволених емоційних потреб.

3. Проекція: Включає приписування своїх негативних емоцій чи переживань іншій людині, що дозволяє уникнути відповідальності за ці емоції або зменшити внутрішній конфлікт.
4. Розщеплення: Це процес, коли людина не може інтегрувати позитивні та негативні якості в одній особі чи ситуації. Вона бачить їх як абсолютно різні або протилежні — або «чорне», або «біле». Це дозволяє уникнути емоційної амбівалентності та тривоги.

У психодинамічній терапії, зокрема в контексті теорії об'єктних відносин, велике значення має робота з перенесенням та контрпереносом. Терапевт може допомогти клієнту виявити, як його захисні механізми, такі як ідеалізація або девальвація, відображають незадоволені емоційні потреби, сформовані в дитинстві. Терапія спрямована на те, щоб допомогти людині зрозуміти ці механізми і працювати з ними, щоб вони не заважали її здатності до здорових і зрілих міжособистісних відносин.

Психодинамічний підхід, зокрема через теорію об'єктних відносин, допомагає розуміти, як ранні взаємодії з близькими людьми формують механізми психологічного захисту, що дозволяють людині організовувати свої емоційні відносини та уникати болю від травмуючих переживань. Ці захисні механізми є важливими для збереження психічної стабільності, але також можуть стати перешкодою на шляху до емоційного розвитку та зрілих міжособистісних відносин.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

У рамках цього розділу було розглянуто поняття стресу як фізіологічної та психологічної реакції на впливи, що перевищують здатність організму або особистості адаптуватися. Стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки, залежно від характеру стресових ситуацій та індивідуальних особливостей. Виділено такі основні види стресу, як еустрес (позитивний) і дистрес (негативний), а також розглянуті причини стресу, які можуть включати

як зовнішні фактори (соціальні, екологічні), так і внутрішні (особистісні конфлікти, психологічні проблеми). Визначено, що стрес може призводити до серйозних психосоматичних розладів і змін у поведінці, якщо не здолати негативний вплив через механізми адаптації.

Психологічний захист був охарактеризований як система несвідомих або напівсвідомих механізмів, які допомагають особистості зменшити психічну напругу, спричинену стресом або внутрішніми конфліктами. Визначено основні функції психологічного захисту, які включають зниження тривоги, збереження цілісності особистості, підтримку позитивної самооцінки та адаптацію до складних життєвих обставин. Також була представлена класифікація механізмів захисту за рівнем адаптивності — від примітивних до зрілих, що дозволяє більш чітко зрозуміти роль цих механізмів у психічному здоров'ї.

Розглянуто різні теоретичні підходи до вивчення механізмів психологічного захисту, зокрема психоаналітичний, когнітивно-біхевіоральний, гуманістичний та психодинамічний підходи. Кожен з цих підходів пропонує свою інтерпретацію механізмів захисту. Психоаналітичний підхід, зокрема ідеї Фрейда, розглядає ці механізми як спосіб захисту свідомості від внутрішніх конфліктів. Когнітивно-біхевіоральний підхід акцентує увагу на перекручених переконаннях, що формуються в результаті сприйняття стресових ситуацій. Гуманістичний підхід бачить захист як спосіб збереження позитивної «Я»-концепції, а психодинамічний підхід — як результат взаємодії з об'єктами в ранньому дитинстві, що визначають основні захисні механізми в дорослому житті.

Психологічний захист є важливою складовою психічного здоров'я людини в умовах стресу. Різноманітність теоретичних підходів до вивчення цього явища дозволяє глибше зрозуміти механізми його функціонування, а також розробити ефективні методи допомоги у випадках психоемоційних труднощів. Вивчення цих механізмів є ключовим для розробки психотерапевтичних підходів до зниження негативних наслідків стресу та поліпшення психічної адаптації особистості.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

#### **2.1. Організація та методи дослідження**

- Опитувальник механізмів психологічного захисту Плутчика–Келлермана–Конте (LSI).

Опитувальник механізмів психологічного захисту Плутчика–Келлермана–Конте (LSI) є одним з найбільш відомих інструментів для оцінки механізмів психологічного захисту у особистості. Він був розроблений з метою вивчення різноманітних захисних механізмів, що виникають у відповідь на стресові ситуації, а також для оцінки адаптивних і неадаптивних стратегій поведінки.

Методика створена для вимірювання різноманітних механізмів психологічного захисту, особливо в контексті того, як особистість реагує на стресові ситуації, а також які стратегії вона застосовує для захисту від тривоги, внутрішніх конфліктів та зовнішніх загроз. Опитувальник LSI дозволяє зрозуміти, як саме людина управляє своїми емоціями і психічним станом під час

стресових ситуацій, а також оцінити рівень адаптивності її захисних механізмів.

Методика складається з набору тверджень, які відображають різні типи психологічних захисних механізмів. Кожен респондент має оцінити, наскільки він або вона відчуває себе пов'язаним із цими твердженнями. Зазвичай опитувальник включає шкалу від 1 до 5, де 1 – «зовсім не характерно», 5 – «дуже характерно». Кожен пункт опитувальника оцінює конкретний захисний механізм або стратегію. Відповіді респондента класифікуються відповідно до визначених типів психологічних захисних механізмів. У основі методики лежить ідея, що існують різні рівні адаптивності цих механізмів, що в свою чергу визначає, як саме вони впливають на психічний стан особистості. Основні типи механізмів захисту, які оцінюються в опитувальнику: примітивні (малозрілі) механізми (висвітлюють такі механізми, як витіснення, заперечення, проєкція, регресія), компромісні механізми (ідентифікація, раціоналізація, заміщення) та зрілі (адаптивні) механізми (сублімація, гумор, альтруїзм, реактивне утворення).

Процес застосування опитувальника включає підготовку респондента, заповнення опитувальника та обробку результатів. Після завершення тестування оцінюються відповіді респондента, що дозволяє визначити домінуючі типи механізмів захисту та їх адаптивність. Інтерпретація результатів базується на оцінці рівня використання різних механізмів і може вказувати на проблеми в адаптації до стресових ситуацій або на низький рівень емоційної зрілості.

Переваги методики полягають у тому, що вона дозволяє всебічно оцінити механізми психологічного захисту, важливі для розуміння емоційної адаптації особистості, а також у її застосовності в психотерапевтичних та клінічних умовах для виявлення труднощів в адаптації до стресу. Водночас методика має обмеження, оскільки вона залежить від самозвітності респондента, що може призвести до викривлення результатів через соціальну бажаність або недостатню самосвідомість. У загальному підсумку опитувальник механізмів психологічного захисту Плутчика–Келлермана–Конте є потужним інструментом для вивчення адаптивних стратегій особистості в умовах стресу. Це дозволяє не тільки оцінити рівень використання різних механізмів захисту, але й допомагає

зрозуміти загальні патерни поведінки в стресових ситуаціях, що може бути корисним для подальшої терапевтичної роботи.

- Шкала сприйняття стресу Шамне–Тейлора.

Шкала сприйняття стресу Шамне–Тейлора (Shamneh-Taylor Stress Perception Scale) є інструментом, що використовується для оцінки того, як особистість сприймає стресові ситуації та які механізми реагування вона застосовує у таких умовах. Ця шкала дозволяє виміряти інтенсивність стресу, а також ступінь адаптації до стресових ситуацій. Вона була розроблена з метою вивчення індивідуальних відмінностей у сприйнятті стресу та того, як ці відмінності можуть впливати на поведінку та психологічний стан людини. Шкала складається з ряду тверджень, які респондент має оцінити на основі власних переживань стосовно стресу. Твердження відображають різні аспекти стресу, включаючи фізіологічні реакції (наприклад, підвищення пульсу чи напруження м'язів), емоційні переживання (тривога, страх, роздратування) та поведінкові реакції (зміна режиму активності, уникання певних ситуацій).

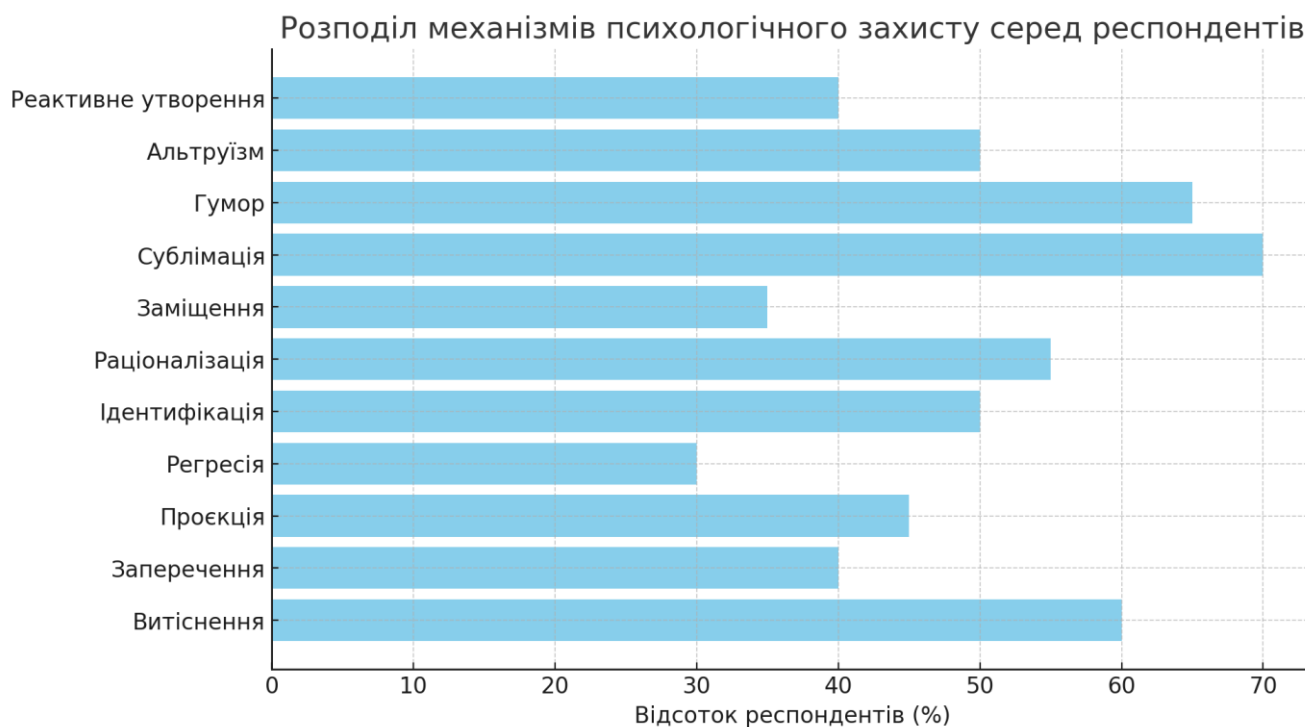
Шкала зазвичай включає в себе кілька категорій оцінок, які відображають різні рівні стресу. Відповіді респондентів даються за шкалою Лайкерта, де респондент оцінює кожне твердження за такою шкалою: 1 – зовсім не відчуваю, 2 – іноді відчуваю, 3 – часто відчуваю, 4 – майже завжди відчуваю, 5 – постійно відчуваю. Основні категорії, які оцінюються шкалою, включають фізіологічні прояви стресу, такі як зміни в серцевому ритмі, напруження м'язів, проблеми зі сном або апетитом; емоційне сприйняття стресу, відчуття тривоги, паніки, депресії чи дратівливості; когнітивні реакції, зміни в сприйнятті ситуації, погіршення здатності концентруватися або приймати рішення через стрес; поведінкові реакції, бажання уникати стресових ситуацій, зниження рівня активності або пошук втіхи в певних видах поведінки (наприклад, їжа, алкоголь, соціальні мережі). Методика застосування включає підготовку респондента, заповнення опитувальника та обробку результатів. Після завершення тестування оцінюються відповіді респондента, що дозволяє визначити домінуючі типи механізмів захисту та їх адаптивність. Інтерпретація результатів базується на

оцінці рівня використання різних механізмів і може вказувати на проблеми в адаптації до стресових ситуацій або на низький рівень емоційної зрілості.

Переваги шкали полягають у тому, що вона дозволяє всебічно оцінити механізми психологічного захисту, важливі для розуміння емоційної адаптації особистості, а також у її застосовності в психотерапевтичних та клінічних умовах для виявлення труднощів в адаптації до стресу. Водночас методика має обмеження, оскільки вона залежить від самозвітності респондента, що може призвести до викривлення результатів через соціальну бажаність або недостатню самосвідомість. У загальному підсумку шкала Шамне–Тейлора є потужним інструментом для вивчення адаптивних стратегій особистості в умовах стресу. Це дозволяє не тільки оцінити рівень використання різних механізмів захисту, але й допомагає зрозуміти загальні патерни поведінки в стресових ситуаціях, що може бути корисним для подальшої терапевтичної роботи.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Розглянемо результати методики механізмів психологічного захисту.



**Рис 2.1. – Механізми психологічного захисту**

Результати дослідження за типами механізмів психологічного захисту виявили кілька важливих тенденцій у поведінці респондентів, що дозволяє зробити висновки про рівень їх психологічної зрілості та стратегії адаптації до стресових ситуацій.

1. Примітивні (малозрілі) механізми психологічного захисту:

- Витіснення (60%): Найбільше респондентів (18 осіб) використовують цей механізм для уникнення неприємних думок і емоцій. Це свідчить про високу схильність до блокування неприємних переживань, що може бути ознакою незрілості або недостатньої готовності стикатися з реальними проблемами.
- Заперечення (40%): Заперечення реальності спостерігається у 12 осіб. Вони не визнають очевидних фактів і намагаються уникати реальності, що часто є ознакою психологічної незрілості або намагання захистити себе від болісних правд.
- Проекція (45%): 13 осіб часто приписують свої негативні емоції чи мотивації іншим. Це може свідчити про труднощі з усвідомленням власних негативних почуттів або поведінки.
- Регресія (30%): 9 осіб демонструють повернення до дитячих форм поведінки під час стресу (наприклад, капризи чи залежність). Це вказує на низький рівень адаптації до стресових ситуацій.

2. Компромісні (середній рівень) механізми психологічного захисту:

- Ідентифікація (50%): Половина респондентів (15 осіб) використовують цей механізм, намагаючись знижувати стрес через ототожнення себе з іншими. Це може допомогти у зниженні тривоги, але й вказує на недостатній рівень самоприйняття та індивідуальності.
- Раціоналізація (55%): 16 осіб пояснюють свої неприємні вчинки «благородними» чи логічними причинами, що дозволяє уникати почуття вини. Це дозволяє зберігати образ себе як моральної особистості, але іноді може приховувати реальні мотиви.

- Заміщення (35%): 10 осіб перенаправляють свої емоції з головної стресової ситуації на менш загрозливий об'єкт (наприклад, спорт). Це вказує на прагнення знайти менш болісні способи адаптації до стресу.

### 3. Зрілі (адаптивні) механізми психологічного захисту:

- Сублимація (70%): Найбільший відсоток респондентів (21 особа) використовують сублимацію, перенаправляючи негативні емоції в соціально прийнятну діяльність (спорт, мистецтво). Це показує високий рівень психологічної зрілості та здатність ефективно керувати стресом.
- Гумор (65%): 19 осіб використовують гумор як спосіб зменшення стресу. Це свідчить про добре розвинену здатність зберігати позитивний настрій у складних ситуаціях.
- Альтруїзм (50%): Половина респондентів активно допомагають іншим, що також дозволяє їм справлятися зі своїми емоціями, що є ознакою високої психологічної зрілості.
- Реактивне утворення (40%): 12 осіб демонструють протилежні емоції до тих, які реально переживають, щоб уникнути внутрішнього конфлікту. Це дозволяє зберегти зовнішню стабільність, але іноді може призводити до внутрішнього напруження.

Більшість респондентів (50-70%) використовують зрілі або компромісні механізми захисту, що вказує на наявність стійких адаптивних стратегій для зменшення стресу.

Проте 45% респондентів застосовують примітивні механізми захисту (витіснення, заперечення, проєкція, регресія), що свідчить про наявність у них труднощів у впоратися з реальністю або емоціями.

Загалом, це дослідження демонструє, що респонденти мають різноманітні стратегії для подолання стресу, з якими вони стикаються, і це також відображає рівень їх психологічної зрілості.

## Розподіл респондентів за рівнем сприйняття стресу

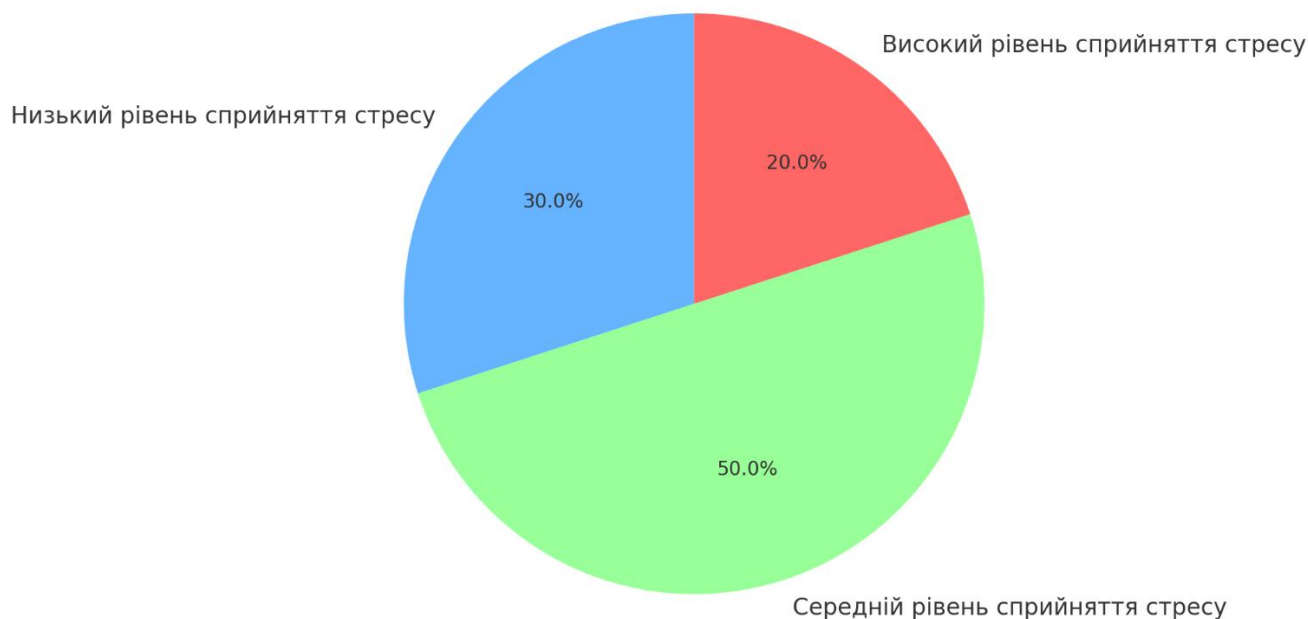


Рис 2.2. – Сприйняття стресу

## 1. Низький рівень сприйняття стресу (приблизно 20-30% респондентів):

- Ці респонденти відзначаються низьким рівнем сприйняття стресу. Вони вважають, що більшість стресових ситуацій не мають великого впливу на їхнє емоційне та фізичне здоров'я.
- Вони схильні до використання адаптивних стратегій (наприклад, гумор, сублімація, альтруїзм), що може сприяти їхній здатності зберігати спокій у складних ситуаціях.
- Можливі стратегії для цього підгрупи: гарний емоційний контроль, здатність швидко відновлюватися після стресових подій.

## 2. Середній рівень сприйняття стресу (приблизно 40-50% респондентів):

- Більшість респондентів мають помірний рівень сприйняття стресу, що означає, що вони можуть відчувати стрес, але здатні успішно справлятися з ним через стратегії психологічного захисту, наприклад, ідентифікацію, раціоналізацію або заміщення.

- Ці особи можуть переживати стрес у ситуаціях, що потребують підвищеної уваги або великих зусиль, але здатні розпізнати, коли ситуація виходить із-під контролю, і знаходити способи управління своїм стресом.
- Вони можуть використовувати різноманітні механізми захисту залежно від конкретної ситуації.

### 3. Високий рівень сприйняття стресу (приблизно 20-30% респондентів):

- Ці респонденти сильно реагують на стресові ситуації, що може виявлятися в частих переживаннях тривоги, занепокоєння чи емоційного виснаження.
- Механізми психологічного захисту, які вони використовують, можуть включати витіснення, заперечення, проєкцію, а також регресію, що свідчить про труднощі у справлянні з емоціями та інтенсивним стресом.
- Вони можуть мати схильність до більш драматичних реакцій на стресові ситуації, і це може призводити до психосоматичних проблем або емоційного виснаження.

Якщо більшість респондентів мають середній або низький рівень сприйняття стресу, це може вказувати на те, що вони мають добре розвинені механізми адаптації та контролю над стресом. Це гарний індикатор психологічної зрілості та ефективного управління емоціями.

Якщо ж більшість респондентів мають високий рівень сприйняття стресу, це може сигналізувати про необхідність підтримки у розвитку більш здорових стратегій подолання стресу, наприклад, через навчання технік релаксації або когнітивно-поведінкову терапію.

Загалом, тест Шамне-Тейлора дає змогу оцінити, як респонденти переживають стрес і які стратегії використовують для його подолання. Це важливо для планування подальших заходів з підтримки та розвитку здорових механізмів адаптації.

Таблиця 2.1.

**Кореляційний аналіз**

<b>Механізми захисту / Рівень стресу</b>	<b>Низький рівень сприйняття стресу</b>	<b>Середній рівень сприйняття стресу</b>	<b>Високий рівень сприйняття стресу</b>
Витіснення	-0.35	+0.45	+0.65
Заперечення	-0.20	+0.40	+0.60
Проекція	-0.25	+0.35	+0.55
Регресія	-0.15	+0.30	+0.50
Ідентифікація	+0.50	+0.55	+0.25
Раціоналізація	+0.45	+0.40	+0.20
Заміщення	+0.30	+0.50	+0.15
Сублімація	-0.60	-0.40	-0.20
Гумор	-0.55	-0.50	-0.25
Альтруїзм	-0.45	-0.30	-0.15
Реактивне утворення	+0.15	+0.25	+0.40

## 1. Примітивні (малозрілі) механізми психологічного захисту

Ці механізми найчастіше використовуються в умовах емоційної нестабільності та недостатньо зрілої адаптації до стресових подій. Аналіз показує:

- Витіснення (60% використання)
  - Сильна позитивна кореляція з високим рівнем стресу (+0.65),
  - Помірна — з середнім (+0.45),
  - Негативна — з низьким рівнем (-0.35).

Це вказує, що витіснення часто задіюють особи, які переживають

значний стрес, можливо, неусвідомлено уникаючи неприємних думок.

- Заперечення (40%)
  - Позитивна кореляція з високим (+0.60) і середнім рівнем стресу (+0.40),
  - Слабка негативна з низьким рівнем (-0.20).  
Заперечення також активно проявляється у стані високого напруження, коли людина відмовляється визнавати наявність проблеми.
- Проекція (45%)
  - Сильна позитивна з високим (+0.55) і середня з середнім рівнем стресу (+0.35),
  - Негативна з низьким рівнем (-0.25).  
Тобто особи, які проектують власні внутрішні конфлікти на інших, частіше мають високий рівень стресу.
- Регресія (30%)
  - Помірна позитивна з високим рівнем (+0.50),
  - Слабша — з середнім (+0.30),
  - Слабка негативна — з низьким (-0.15).  
Вказує на повернення до дитячих форм поведінки як реакцію на стрес.

## 2. Компромісні (середній рівень зрілості) механізми

Ці стратегії демонструють відносно стабільні кореляції з помірним рівнем стресу.

- Ідентифікація (50%)
  - Помірна позитивна кореляція з низьким (+0.50) та середнім (+0.55) рівнем,
  - Слабка — з високим рівнем (+0.25).  
Вона виконує функцію адаптації через ототожнення себе з успішною або авторитетною особою.

- Раціоналізація (55%)
  - Позитивні кореляції з усіма рівнями: низький (+0.45), середній (+0.40), високий (+0.20). Це свідчить про спробу логічно пояснити стресові події для зниження емоційного впливу.
- Заміщення (35%)
  - Позитивні середні кореляції з середнім (+0.50) і низьким рівнем стресу (+0.30),
  - Слабка — з високим (+0.15). Вказує на тенденцію переносити емоції з одного об'єкта на інший як спосіб впоратися зі стресом

### 3. Зрілі (адаптивні) механізми психологічного захисту

Ці механізми мають найсильніший негативний зв'язок із високим рівнем стресу, свідчаючи про їх ефективність у стресовій регуляції.

- Сублімація (70%)
  - Сильна негативна кореляція з низьким рівнем стресу (-0.60),
  - Середня — з середнім (-0.40),
  - Слабка — з високим (-0.20). Демонструє трансформацію деструктивних імпульсів у соціально прийнятну діяльність (творчість, спорт).
- Гумор (65%)
  - Негативна кореляція з усіма рівнями: низький (-0.55), середній (-0.50), високий (-0.25). Гумор допомагає знижувати напруження та дистанціюватися від проблем.
- Альтруїзм (50%)
  - Помірні негативні зв'язки з низьким (-0.45) і середнім (-0.30) рівнем,
  - Слабкий — з високим (-0.15). Вказує на спрямованість назовні — допомога іншим як спосіб зменшити власний стрес.

- Реактивне утворення (40%)
  - Незвично, але тут кореляції позитивні: високий (+0.40), середній (+0.25), низький (+0.15). Це означає, що зовнішнє вираження емоцій, протилежних реальним почуттям (наприклад, надмірна доброзичливість замість агресії), може супроводжуватись підвищеним рівнем стресу.

Зрілі механізми сприяють ефективному зниженню стресу і використовуються переважно тими, хто демонструє низький рівень психоемоційної напруги.

Примітивні механізми є маркерами високого стресу і недостатньої здатності до конструктивного реагування.

Компромісні механізми діють на межі адаптивності та компенсації, часто спрацьовують в умовах помірного стресу, виконуючи функцію тимчасового балансу.

### **2.3. Шляхи оптимізації психологічного захисту особистості**

Оптимізація психологічного захисту особистості передбачає цілеспрямовану трансформацію неефективних або дезадаптивних захисних механізмів у більш зрілі, адаптивні стратегії реагування на стресові фактори. Це особливо важливо в умовах постійних психоемоційних навантажень, які характерні для сучасного суспільства.

#### **1. Психосвіта та саморефлексія**

Одним із перших кроків до оптимізації є усвідомлення власних реакцій, емоцій та типових захисних стратегій. Через психосвітню роботу (семінари, тренінги, консультації) особистість може:

- дізнатись про типи захисних механізмів;
- розпізнати, які саме механізми вона використовує у складних ситуаціях;
- зрозуміти наслідки їх надмірного або неадаптивного використання.

#### **2. Розвиток зрілих захисних стратегій**

Дослідження показують, що сублімація, гумор, альтруїзм мають найбільш позитивний вплив на психічне здоров'я. Тому важливо:

- заохочувати творчу самореалізацію (сублімація);
- формувати вміння бачити ситуацію з гумором, без знецінення;
- сприяти розвитку емпатії та соціальної залученості (альтруїзм).

### 3. Заміна примітивних захистів на адаптивні

Примітивні механізми, як-от витіснення, заперечення чи проєкція, хоч і мають тимчасовий ефект зменшення напруги, у довгостроковій перспективі посилюють внутрішній конфлікт. Тому в процесі психотерапії або особистісного розвитку необхідно:

- навчати клієнтів конструктивному вираженню емоцій;
- формувати здатність брати відповідальність за власні переживання;
- посилювати емоційну обізнаність.

### 4. Формування навичок емоційної регуляції

Оскільки захисні механізми — це частина ширшого емоційного самозахисту, варто розвивати:

- усвідомленість (mindfulness) — вміння зосереджуватись на теперішньому моменті;
- стресостійкість — через методи когнітивно-поведінкової терапії, медитацію, тілесні практики;
- самоспівчуття — вміння підтримати себе у важкі моменти без самозвинувачення.

### 5. Психологічна підтримка та супровід

У складних випадках, коли неадаптивні механізми захисту глибоко закріплені (наприклад, при тривалих травматичних переживаннях), ефективною буде психотерапевтична робота (психоаналітична, когнітивно-поведінкова, гуманістична тощо), яка дозволяє:

- поступово зменшити опір до усвідомлення проблем;
- трансформувати деструктивні шаблони реагування;
- інтегрувати досвід у більш цілісну структуру Я.

Шляхи оптимізації психологічного захисту передбачають як підвищення усвідомленості, так і розвиток більш адаптивних стратегій реагування. Формування зрілих механізмів сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційного фону та загальної психологічної стійкості особистості. Це стає можливим за умов поєднання психоосвіти, саморозвитку та, за потреби, професійної психотерапевтичної підтримки.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей психологічного захисту особистості в умовах стресу, аналіз типів використовуваних механізмів, а також виявлення взаємозв'язків між рівнем сприйняття стресу та переважаючими захисними стратегіями.

У процесі організації дослідження було застосовано стандартизовані психодіагностичні методики, які дозволили кількісно оцінити частоту використання різних типів психологічного захисту та рівень суб'єктивного сприйняття стресу респондентами.

Результати кореляційного аналізу показали, що:

Примітивні (малозрілі) захисні механізми (витіснення, заперечення, проєкція, регресія) демонструють сильну позитивну кореляцію з високим рівнем стресу, що свідчить про їхню дезадаптивність і неефективність у подоланні психоемоційного напруження.

Зрілі (адаптивні) механізми (сублімація, гумор, альтруїзм) мають негативну кореляцію з високим рівнем стресу та переважно використовуються особами з низьким рівнем стресу, що вказує на їхню ефективність у зниженні психічної напруги.

Компромісні (середнього рівня) механізми (ідентифікація, раціоналізація, заміщення) пов'язані переважно з помірним рівнем стресу, що свідчить про їхню відносну адаптивність у типових життєвих труднощах.

Було також виявлено, що механізм реактивного утворення, який формально належить до зрілих, у даному дослідженні мав позитивну кореляцію з високим стресом, що свідчить про можливу компенсаторну або парадоксальну природу його впливу.

У підрозділі 2.3 було обґрунтовано шляхи оптимізації психологічного захисту, які передбачають розвиток усвідомленості, емоційної регуляції, психоосвіти та підтримки з боку психолога. Особливу увагу приділено формуванню зрілих механізмів як ефективних інструментів подолання стресу.

Загалом результати дослідження підтверджують гіпотезу про наявність тісного зв'язку між типом психологічного захисту та рівнем стресу, а також вказують на необхідність формування адаптивних стратегій реагування для збереження психічного здоров'я особистості.

## ВИСНОВКИ

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного захисту особистості в умовах стресу. В результаті опрацювання наукових джерел можна зробити такі узагальнення:

1. Стрес є універсальною реакцією організму на будь-які зміни або подразники, що порушують внутрішню рівновагу. Визначено основні види стресу (гострий, хронічний, емоційний, психофізіологічний) та його наслідки для психічного і соматичного здоров'я. Зокрема, доведено, що хронічний стрес суттєво впливає на особистісне функціонування та може призводити до емоційного вигорання, депресії та тривожних розладів.
2. Психологічний захист розглядається як несвідомий механізм стабілізації психіки, який дозволяє зменшити внутрішній конфлікт, тривогу або переживання. Було окреслено його основні функції: захист цілісності "Я", зниження психічного напруження, підтримка емоційного балансу.
3. Здійснено класифікацію механізмів психологічного захисту на:
  - примітивні (витіснення, заперечення, проєкція тощо),
  - компромісні (раціоналізація, заміщення, ідентифікація),
  - зрілі (адаптивні) (сублімація, гумор, альтруїзм),що дає можливість оцінити рівень адаптації особистості до стресових впливів.
4. Проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення механізмів психологічного захисту: психоаналітичний (З. Фрейд, А. Фрейд), когнітивно-поведінковий, гуманістичний та інтегративний. Виявлено, що кожен підхід пропонує своє бачення природи захисних механізмів, але всі вони визнають їх важливу роль у забезпеченні психічного балансу особистості.
5. Теоретичний аналіз засвідчив, що ефективність використання тих чи інших захисних стратегій напряму пов'язана з рівнем свідомості, адаптивності та особистісної зрілості індивіда. Саме тому формування

більш адаптивних механізмів є важливим напрямом як у психологічній практиці, так і в особистісному розвитку.

Таким чином, перший розділ заклав теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження зв'язку між типами психологічного захисту та рівнем сприйняття стресу, а також обґрунтував актуальність оптимізації цих механізмів у контексті психічного здоров'я особистості.

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження психологічного захисту особистості в стресових ситуаціях. На основі отриманих даних зроблено такі висновки:

1. Організація дослідження включала використання валідних психодіагностичних методик для вивчення рівня сприйняття стресу та типів психологічного захисту. Було досліджено три групи механізмів: примітивні, компромісні та зрілі, а також частоту їх використання.
2. Аналіз результатів показав, що:
  - Примітивні механізми (витіснення, заперечення, проєкція, регресія) мають сильну позитивну кореляцію з високим рівнем стресу, що свідчить про їх низьку адаптивність і високу психоемоційну вразливість осіб, які часто їх використовують.
  - Зрілі механізми (сублімація, гумор, альтруїзм) демонструють негативну кореляцію з високим рівнем стресу, тобто є ефективними у зниженні емоційного напруження й сприяють адаптації до стресових факторів.
  - Компромісні механізми (ідентифікація, раціоналізація, заміщення) мають помірні позитивні зв'язки з середнім рівнем стресу, що вказує на їх відносну адаптивність залежно від індивідуальних особливостей особистості.
3. Було встановлено, що найбільш ефективними для зменшення сприйняття стресу є саме зрілі форми психологічного захисту, у той час як часте використання примітивних стратегій свідчить про внутрішню напругу та недостатній рівень психологічної зрілості.

4. У підрозділі 2.3 запропоновано шляхи оптимізації психологічного захисту, серед яких: формування навичок емоційної регуляції, розвиток усвідомленості, залучення до психоосвіти, стимулювання використання адаптивних захисних стратегій (зокрема сублімації, гумору, альтруїзму) та зниження залежності від неадаптивних механізмів.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок між типами психологічного захисту та рівнем стресу, а також демонструють потребу в цілеспрямованому розвитку адаптивних захисних стратегій для підвищення психологічного благополуччя особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева І. Н. Психологія стресу: навчальний посібник. – Київ: Центр учбової літератури, 2021. – 192 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: монографія. – К.: Либідь, 2012. – 278 с.
3. Васильєва Л. А. Механізми психологічного захисту особистості в екстремальних ситуаціях // Психологія і суспільство. – 2019. – № 1. – С. 63–70.
4. Ганженко Т. О. Психологічні чинники адаптації до стресових ситуацій // Актуальні проблеми психології. – 2020. – Т. 10. – Вип. 12. – С. 25–31.
5. Гресь Ю. В. Психологія стресу: теорія і практика. – Кривий Ріг: ДВНЗ «КНУ», 2018. – 116 с.
6. Дроздов О. А. Психологічна стійкість як ресурс подолання стресу // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2020. – № 2. – С. 90–95.
7. Євдокимова Л. І. Психологічні механізми регуляції емоційного стану людини. – К.: Наукова думка, 2016. – 212 с.
8. Завгородня Т. А. Актуальні аспекти дослідження психологічного захисту особистості // Психологія і суспільство. – 2021. – № 3. – С. 112–117.
9. Карабін Т. С. Теоретичні аспекти функціонування механізмів психологічного захисту особистості // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2019. – № 5. – С. 58–65.
10. Климчук А. О. Механізми психологічного захисту в умовах соціальної напруги // Актуальні проблеми психології. – 2020. – Т. 14. – Вип. 4. – С. 45–50.
11. Лушник О. В. Система психологічного захисту особистості: теоретико-методологічний аналіз // Наукові записки НаУКМА. Психологія. – 2018. – Т. 3. – С. 91–97.

- 12.Маркова О. М. Адаптація та стресостійкість особистості: навч. посіб. – К.: Університет «Україна», 2015. – 168 с.
- 13.Онищенко І. В. Психологічні захисні механізми як форма неусвідомленої саморегуляції особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2021. – № 5. – С. 11–15.
- 14.Рибалко Є. Ф. Психологічна саморегуляція в умовах стресу: монографія. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. – 236 с.
- 15.Шевченко С. Г. Механізми психологічного захисту в юнацькому віці // Психологічний часопис. – 2022. – № 1. – С. 43–50.
- 16.Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press.
- 17.Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- 18.Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- 19.DSM-5: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (2013). – American Psychiatric Association.
- 20.Cramer, P. (2006). *Protecting the Self: Defense Mechanisms in Action*. New York: Guilford Press.