МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського)
рівня
групи ПСМЗ-23-2,
спеціальності 053
«Психологія» ОПП
«Психологія. Психологія
бізнесу»

_____ Рушинець Т.М.
підпис здобувача вищої освіти
Прізвище, ім'я, по-батькові

Науковий керівник
_____
підпис керівника
Готра О. Б.
к.і.н., доцент
кафедри психології,
педагогіки та суспільних
дисциплін

Гарант освітньо-
професійної програми
_____
підпис керівника ОПП
О.О.Нежинська
к.п.н., доцент

Допущено до захисту за рішенням
кафедри психології, педагогіки та
суспільних дисциплін
протокол № 10 від «03» лютого 2025р.

Завідувач кафедри _____ І.О.Пєтухова
підпис *к.п.н, доцент*

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 12 29.01.25 _____
(дата) (підпис відпові

Результати перевірки до захисту 03.02.2025
(до захисту, на доопрацювання) (дата)

Результат захисту 70 _____ _____
(оцінка) (дата) (пі

Голова комісії: _____ С.І.Корсун
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Т.А.Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ О.Г.Льовкіна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Л.В.Романюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

відповідальної особ

2.2025
(дата) (підпис)

(підпис)

ПІБ)

ук
ІБ)

вкіна
Б)

манюк
ІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І. О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Рушинець Тетяну Миколаївну
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Затверджена наказом ректора від № 1649 від 07.12.2023

Термін подачі закінченої роботи: 15.01.2025

Цільова установка: полягає у систематизації теоретичних напрацювань щодо психологічного захисту особистості в кризових ситуаціях; проведенні емпіричного дослідження особливостей прояву психологічного захисту в умовах воєнного часу; розробці практичних рекомендацій і тренінгових програм для підвищення психологічної стійкості особистості в кризових умовах.

Мета роботи — визначити особливості психологічного захисту особистості в умовах кризових ситуацій та розробити рекомендації щодо посилення психологічного захисту для підвищення стійкості особистості.

Об'єктом дослідження є психологічний захист особистості.

Предметом дослідження є особливості психологічного захисту особистості в кризових ситуаціях.

База дослідження: база дослідження включає осіб, які зазнали впливу кризових ситуацій унаслідок воєнних дій в Україні; 40 осіб віком від 20 до 40 років, що проживають у регіонах.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.12.2023	30.10.2023
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	20.12.2023-20.02.2024	30.03.2024
2.1.	Доопрацювання першого розділу, початок роботи над другим розділом	01.02.2024-23.04.2024	19.04.2024
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	01.05.2024-01.10.2024	30.06.2024
4.	Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	15.10.2024 30.11.2024	20.09.2024
5.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	30.11.2024	20.10.2024
6.	Попередній захист роботи	20.12.2024	01.12.2024
7.	Отримання відгуку керівника роботи	18.01.2024	20.12.2024
8.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	25.01.2024	до 20.12.2024
9.	Отримання зовнішньої рецензії	30.01.2025	10.01.2025
10.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	12-13.01.2025	12.01.2025
11.	Захист роботи	10-12.02.2025	10.02.2025

1. Дата видачі завдання «01 » грудня 2023

2. Керівник кваліфікаційної роботи _____О.Б. Готра

3. Керівник освітньо-професійної програми _____ О. О. Нежинська

4. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти _____ Т.М.Рушинець

АНОТАЦІЯ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей психологічного захисту особистості в умовах кризових ситуацій, а також у розробці рекомендацій для підвищення стійкості особистості.

Завданнями роботи є:

Здійснити теоретико-методологічний аналіз психологічного захисту особистості в умовах кризи.

Дослідити психологічні механізми захисту, які активізуються в кризових ситуаціях.

Провести емпіричне дослідження особливостей прояву психологічного захисту в різних кризових ситуаціях.

Розробити практичні рекомендації для підвищення стійкості особистості в кризових умовах.

Предметом дослідження є особливості психологічного захисту особистості в кризових ситуаціях.

Об’єктом дослідження виступає психологічний захист особистості.

Базою дослідження виступають дані, зібрані під час опитувань, інтерв’ю та спостережень серед осіб, які перебувають у кризових умовах, викликаних воєнними діями.

За результатами дослідження сформульовані рекомендації для психологічної підтримки осіб, які перебувають у кризових ситуаціях. Запропоновані рекомендації спрямовані на підвищення стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту, адаптивних стратегій поведінки та навичок саморегуляції.

Одержані результати можуть бути використані в роботі практичних

психологів, соціальних працівників, консультантів із кризових ситуацій, а також для розробки програм психологічної підтримки, реабілітації та профілактики.

Кваліфікаційна робота містить 77 сторінок, 11 рисунків, список використаних джерел із 53 найменувань, 1 додатку.

Ключові слова: криза, психологічний захист, стресостійкість, адаптація, саморегуляція, емоційна стабільність, копінг-стратегії, захисні механізми, психологічна підтримка, особистісна стійкість.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2024-2025.

Рік захисту роботи 2025.

ABSTRACT

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE OF PERSONALITY IN CRISIS SITUATIONS

The aim of this study is to theoretically substantiate and empirically investigate the features of psychological defense of personality in crisis situations, as well as to develop recommendations for enhancing personal resilience.

The objectives of the study are:

To conduct a theoretical and methodological analysis of psychological defense of personality in crisis conditions.

To explore psychological defense mechanisms activated in crisis situations.

To conduct an empirical study of the features of psychological defense manifestation in various crisis situations.

To develop practical recommendations for increasing personal resilience in crisis conditions.

The subject of the study is the features of psychological defense of personality in crisis situations.

The object of the study is the psychological defense of personality.

The research base comprises data collected through surveys, interviews, and observations among individuals experiencing crisis conditions caused by military actions.

Based on the research findings, recommendations were formulated for psychological support for individuals in crisis situations. The proposed recommendations are aimed at enhancing stress resilience, developing emotional intelligence, adaptive behavioral strategies, and self-regulation skills.

The obtained results can be used by practical psychologists, social workers, crisis consultants, as well as for the development of psychological support, rehabilitation, and prevention programs.

The qualification paper consists of 77 pages, 11 figures, a list of references with 53 sources, and 1 appendix.

Keywords: crisis, psychological defense, stress resilience, adaptation, self-regulation, emotional stability, coping strategies, defense mechanisms, psychological support, personal resilience.

Year of the qualification work: 2024-2025.

Year of the defense: 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП 10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ 133
1.1. Поняття «кризова ситуація» та «психологічний захист» у психології 133
1.2. Основні теорії та моделі психологічного захисту особистості 212
1.3. Психологічні механізми захисту особистості в умовах кризових ситуацій 30
Висновки до розділу 1 399
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ 411
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження 411
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічного захисту особистості 489
Висновки до розділу 2 555
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЩОДО ПОСИЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ 588
3.1. Тренінгові програми для зміцнення психологічного захисту особистості 588
3.2. Аналіз ефективності тренінгів з психологічного захисту в кризових ситуаціях 611
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення стійкості особистості в кризових умовах 666
Висновки до розділу 3 699
ВИСНОВКИ 711
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 777
ДОДАТКИ 835

ВСТУП

Сучасне українське суспільство переживає один із найскладніших етапів у своїй історії через повномасштабну війну, яка щоденно ставить перед людьми складні виклики, пов’язані з кризовими ситуаціями, значним фізичним, емоційним і психологічним навантаженням. Постійний стрес, небезпека для життя та здоров’я, втрата близьких і майна створюють серйозні ризики для психічного благополуччя. У цих умовах особливої актуальності набуває дослідження психологічного захисту як ресурсу, що сприяє адаптації та виживанню в екстремальних обставинах.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що психологічний захист є багатовимірним феноменом, який поєднує несвідомі механізми та свідомі стратегії, спрямовані на підтримку емоційної стабільності. Проблематика психологічного захисту активно розробляється в таких напрямах, як психоаналіз (З. Фройд, А. Фройд), когнітивна психологія (Р. Лазарус) і гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу). Проте, попри значну кількість досліджень, питання специфіки психологічного захисту особистості в умовах воєнних дій та кризових ситуацій залишається недостатньо вивченим. Це зумовлює необхідність поглибленого аналізу цього феномену, що є важливим для розробки ефективних практичних рекомендацій.

Дослідження базується на фундаментальних теоретичних і прикладних напрацюваннях українських та зарубіжних науковців. Особливий внесок у вивчення психологічного захисту зробили українські дослідники, зокрема Балабанова Л. М., Москаленко В. В., Романець В. А. Серед зарубіжних авторів слід відзначити З. Фройда, Р. Лазаруса, А. Вайсмана. Також враховано положення нормативно-правових документів, що регламентують надання психологічної допомоги в умовах кризових ситуацій, зокрема Конституцію України та закони «Про психіатричну допомогу» і «Про охорону здоров’я».

Об’єкт дослідження – психологічний захист особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічного захисту особистості в кризових ситуаціях.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного захисту особистості в умовах кризових ситуацій і розробити рекомендації щодо посилення психологічного захисту для підвищення її стійкості.

Завдання дослідження

- Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення психологічного захисту особистості в умовах кризи.
- Визначити психологічні механізми захисту, які активізуються в кризових ситуаціях.
- Вивчити особливості прояву психологічного захисту в різних кризових ситуаціях шляхом емпіричного дослідження.
- Розробити практичні рекомендації для підвищення стійкості особистості в кризових умовах.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел), методи збору емпіричної інформації (спостереження, анкетування, інтерв’ю) та методи обробки даних (кореляційний та факторний аналіз). Обґрунтований вибір методів базується на специфіці об’єкта і предмета дослідження та дозволяє забезпечити комплексний підхід до вивчення феномену психологічного захисту.

Наукова новизна

1. Уточнено поняття «психологічний захист» в умовах воєнної кризи як комплексу механізмів, що забезпечують емоційну стабільність особистості та сприяють збереженню психічного здоров’я.
2. Доведено залежність між використанням механізмів психологічного захисту та рівнем психологічної стійкості особистості.

3. Запропоновано нову систему рекомендацій для психологічної підтримки особистості, що враховує специфіку адаптаційних механізмів під час військових дій.

Теоретичне і практичне значення. Теоретичні результати дослідження розширюють уявлення про механізми психологічного захисту в умовах кризи. Практичне значення роботи полягає в розробці рекомендацій для психологів та соціальних працівників, які працюють із постраждалими, а також у створенні методик для підвищення стресостійкості та адаптації особистості.

Емпірична база складається з даних, отриманих у ході опитувань, інтерв'ю та спостережень серед осіб, які перебувають у кризових умовах, викликаних воєнними діями.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Поняття «кризова ситуація» та «психологічний захист» у психології

Поняття «криза» сьогодні є одним із найпоширеніших понять, з яким ми часто стикаємось у повсякденному житті, тому що це частина нашого повсякденного життя.

Окремі громадяни, родини, різноманітні установи, організації, держава та світ переживають кризу. Життя кожного з нас позначене постійними змінами внаслідок критичних подій, свідками яких ми є щодня. Ми маємо усвідомлювати, що ми живемо в невизначеному середовищі, де, крім позитивних цінностей, є ще й негативні, які порушують стан внутрішньої рівноваги та викликають кризи, критичні та складні ситуації.

Важливо розуміти, що кризи неможливо усунути з нашого життя, тому що кризи завжди супроводжували нас і, мабуть, супроводжуватимуть протягом усього нашого свідомого життя. Рано чи пізно кожен з нас опиняється в кризовій ситуації, реальній чи уявній. Тому ми повинні бути готові до такої ситуації, щоб з нею впоратися [5].

Нині криза ототожнюється з багатьма сферами практичної та наукової діяльності. В основному це стосується загроз, політичних систем, територіальної цілісності, економічної стабільності, життя та здоров'я людей та навколишнього середовища. З нею також пов'язані проблеми соціального, релігійного, етнічного, національно-культурного характеру.

Американський інститут антикризового менеджменту виділяє чотири групи джерел криз:

- випадкові фактори (землетруси, сильні зливи);

- технічні проблеми (аварії заводу);
- людські помилки (комунікаційні катастрофи);
- неправильні управлінські рішення.

Саме слово «криза» походить від грецького „krino” і означає: вирішальний момент; якісні зміни в системі.

Криза (crisis англійською мовою) розширює своє значення, включаючи такі ознаки, як оголеність, травма та суб'єктивні наслідки травми у вигляді негативного досвіду.

Загалом можна сказати, що криза – це раптова або наростаюча подія, яка загрожує життю, здоров'ю, майну та навколишньому середовищу, протидія якій вимагає зобов'язань і ресурсів, які іноді перевищують можливості.

Для виникнення кризи в групі, суспільстві чи організації повинна існувати гостра загроза. Запізніла реакція на загрозу призводить до кризи. Також нерідко кризу визначають як несприятливу для когось чи чогось ситуацію, зокрема житлову кризу, ідеологічну кризу тощо.

Під час холодної війни криза визначалася як стан між миром і війною. Існує багато визначень кризи, ось деякі з них.

Криза є кульмінаційною фазою зростаючої загрозливої ситуації внаслідок несподіваних обставин. У цій фазі домінуючу роль відіграє факт реальної або уявної втрати контролю над ситуацією, що розвивається; ситуації та відсутність ідей, як її контролювати.

Криза – це ситуація, яка виникає внаслідок зриву раніше стабільного процесу розвитку, що загрожує втратою ініціативи та необхідністю змиритися з несприятливими умовами, що вимагає рішучих виправних заходів [4].

За словами професора Вадисава Копалінського, криза – це момент, період прориву, переломний момент, вирішальний поворот, період економічного краху.

У психології термін «криза» не має однозначного визначення. Існує безліч синонімічних понять: критичні періоди, життєві події, критичні ситуації тощо. У вітчизняній психології значущими залишаються погляди Л.С. Виготського та О.М. Леонтьєва [3].

Л.С. Виготський розглядав розвиток як процес, який відбувається через внутрішні суперечності та їхнє вирішення. Кризи, на його думку, є перехідними періодами, коли відбувається якісна зміна і перехід на новий етап розвитку. Виготський вважав, що під час кризи відбувається розпад попередньої соціальної ситуації розвитку і формування нової [18]. Він виділяв такі особливості криз: регресивні прояви, труднощі у відносинах із середовищем та важковихованість дітей. Однак розвиток у ці періоди значно прискорюється. На думку вченого, кризові періоди є нормальними та необхідними етапами розвитку. Як зазначав психолог, «розвиток набуває бурхливого, стрімкого, іноді катастрофічного характеру» [32]. Основною причиною криз, на думку Виготського, є протиріччя між досягнутим рівнем розвитку та новими потребами людини, які не можуть бути одразу задоволені. Негативні явища поведінки є необхідними, адже вони сигналізують про завершення старого етапу та формування нового. Таким чином, криза виступає нормальним проявом розвитку [18].

О.М. Леонтьєв розділяв поняття «критичний період» і «криза»: критичний період є неминучим переходом між етапами розвитку, тоді як криза — це гостра і болісна подія, яка не обов’язково супроводжує цей перехід. Леонтьєв зазначав, що криза не є необхідним елементом розвитку, а залежить від соціальних умов [47].

У вітчизняній психології сформувалося дві позиції щодо кризи. Перша полягає у визнанні криз необхідними моментами, під час яких виникають новоутворення та змінюється соціальна ситуація розвитку. Представниками цього напряму є Л.С. Виготський та Д.Б. Ельконін. Друга позиція акцентує увагу на ролі зовнішніх соціальних факторів, зазначаючи, що кризи не є

обов’язковим елементом розвитку. Представниками цієї точки зору є О.М. Леонтьєв та Л.І. Божович.

У вивченні кризових ситуацій виділяють два підходи: суб'єктивний і об'єктивний. Згідно із суб'єктивним підходом, криза є результатом індивідуальних психологічних особливостей. Л.Ф. Брюдаль і В.В. Козлов розглядали кризу як ситуацію, яка може мати як деструктивний, так і конструктивний вплив на особистість. Брюдаль зазначав, що криза має два аспекти: вона може бути небезпечною для особистісного розвитку, але водночас має потенціал для зростання [14].

Ф.Є. Василюк розглядав кризу як стан, породжений проблемою, що не може бути вирішена в стислі терміни звичним способом. Він зазначав, що криза сигналізує про високий рівень складності ситуації, яка ставить людину перед необхідністю змін [21]. Автор також розрізняв чотири поняття, які описують критичні життєві ситуації: стрес, фрустрацію, конфлікт та кризу.

Криза характеризується складністю, багатоаспектністю і суперечливістю. Вона може мати як руйнівний, так і розвивальний потенціал. Підхід до її розуміння залежить від акцентів на внутрішніх або зовнішніх факторах, що визначають її суть.

Автор книги «Стратегії кризового втручання», Річард Джеймс [45, с. 3], пропонує кілька визначень кризи, які є важливими для розуміння теорії цього явища. Серед них виділено три з шести основних:

1. «Люди перебувають у стані кризи, коли стикаються з перешкодою на шляху до важливих життєвих цілей – перешкодою, яку на деякий час неможливо подолати за допомогою звичних методів вирішення проблем. Настає період дезорганізації, період розладу, протягом якого робиться багато невдалих спроб вирішення» [30, с. 18].

2. «Криза є результатом перешкод для досягнення життєвих цілей, які люди вважають, що вони не можуть подолати за допомогою звичних рішень і поведінки» [30, с. 18].

3. «Криза - це криза, тому що людина не знає відповіді, щоб впоратися з ситуацією» [29, с. 165].

Як зазначалося раніше, існує два підходи до вивчення кризових ситуацій: суб'єктивний та об'єктивний. Дослідження кризи з позицій суб'єктивного підходу представлене у працях таких зарубіжних вчених, як Е. Еріксон, Д. Левінсон та С. Грофф. Основний принцип цього підходу полягає в тому, що виникнення кризи визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості та її розвитку.

Е. Еріксон, представник суб'єктивного підходу та автор епігенетичної концепції, вважав, що основою будь-якої кризи є вибір, який людина повинна зробити. Цей вибір здійснюється між двома альтернативними варіантами розв'язання завдань розвитку. Результат такого вибору впливає на подальше життя людини, визначаючи її успішність або неуспішність. Еріксон писав, що через кризи та вибір альтернатив відбувається формування ідентичності. Криза, за його словами, є конфліктом протилежних тенденцій, які виникають на певному рівні психологічної зрілості під впливом соціальних вимог. Еріксон використовує поняття «криза» у контексті розвитку, щоб описати не загрозу катастрофи, а момент змін, період підвищеної вразливості та можливостей, який може стати джерелом адаптації [13]. Він виділяв вісім психосоціальних криз, кожна з яких є специфічною для певного віку. Результат цих криз визначає спрямованість подальшого розвитку особистості. Еріксон також зауважував, що навіть після завершення кризи можуть виникати сильні фрустраційні впливи, які, однак, є менш небезпечними [13]. Таким чином, криза розглядається ним як нормативне явище – переломний момент, обумовлений зовнішніми або внутрішніми факторами.

Д. Левінсон трактує розвиток як послідовність стабільних і перехідних стадій. Під час стабільної фази відбувається поступове досягнення поставлених цілей, адже основні завдання розвитку на цьому етапі вже вирішені. У перехідній фазі людина аналізує свої методи самореалізації та

шукає нові можливості. Левінсон зазначає, що криза є характерною рисою певних періодів онтогенезу, як це вказує і Еріксон.

С. Грофф, представник екзистенційно-гуманістичного та трансперсонального напрямку, розглядає кризу як нормальну частину розвитку особистості. Він стверджує, що кризовий стан може бути важким, але водночас має еволюційний і терапевтичний потенціал, сприяючи вирішенню важливих життєвих проблем через переживання [39].

На противагу суб'єктивному підходу, об'єктивний підхід наголошує на провідній ролі зовнішніх обставин у виникненні кризових ситуацій. Його представниками є переважно зарубіжні психологи, такі як Е. Ліндеман, К. Дабровський, Дж. Каплан, Л. Рапопорт та Г. Крайг.

Е. Ліндеман стверджував, що внутрішня стабільність людини може бути порушена змінами в соціальному середовищі, які викликають гострі порушення. Розв'язання цих проблем або повертає людину до стану рівноваги, або сприяє подальшій емоційній адаптації. Невирішені проблеми, за Ліндеманом, можуть призвести до «неадаптивних рішень», які відновлюють рівновагу на нижчому рівні інтеграції [50].

К. Дабровський зазначав, що стресори соціального середовища мають різний вплив на людину. Його теорія базується на припущенні, що особистісний ріст відбувається через дезінтеграцію існуючої структури особистості та її реконструкцію на більш високому рівні. Кризи, на думку Дабровського, є «симптомами розпаду» з потенціалом для особистісного зростання [56].

Дж. Каплан розглядав кризу як короткочасний період дезорганізації, протягом якого людина робить багато невдалих спроб вирішення проблеми. Він також зазначав, що кризові ситуації можуть сприяти особистісному зростанню, якщо знайти адаптивні рішення [44, p. 338-343].

Г. Крайг визначав кризу як період у життєвому циклі організму, коли вплив середовища може мати значний ефект. Критичний період, за його словами, є моментом синхронізації внутрішнього дозрівання з впливом

середовища, що може або травмувати, або сприяти розвитку особистості [33, с. 752].

А. Маслоу підкреслював, що переживання кризових ситуацій необхідне для розвитку людини. Саме в критичні моменти, як і в моменти найбільшої радості, людина досягає найвищого ступеня інтеграції [22].

В рамках нашого дослідження зосередимося також на понятті «психологічний захист та безпека».

Психологічний захист – це сукупність несвідомих механізмів, які спрямовані на підтримання емоційної рівноваги особистості, зниження рівня внутрішньої напруги та запобігання психічного дискомфорту в умовах стресу чи кризи. Вперше цей феномен було описано Зигмундом Фройдом у межах психоаналітичної теорії, де він розглядався як засіб боротьби психіки з конфліктами між свідомими й несвідомими імпульсами. Згодом дослідження психологічного захисту значно розширилося, охопивши різні аспекти адаптації особистості до складних життєвих обставин.

Механізми психологічного захисту забезпечують регуляцію психічного стану через спотворення чи зміну сприйняття дійсності, дозволяючи особистості уникати або пом’якшувати емоційно неприємні ситуації. Основними функціями психологічного захисту є зниження рівня тривожності, підтримка стабільності «Я-концепції» та забезпечення суб’єктивного відчуття безпеки. Як зазначає Фройд, такі механізми, як витіснення, раціоналізація, проєкція, сублімація, мають адаптивний характер і допомагають уникнути руйнівного впливу стресових факторів на психіку.

Сучасні дослідники розглядають психологічний захист не тільки як спосіб уникнення деструктивного впливу зовнішніх чи внутрішніх конфліктів, але й як важливий елемент психологічної адаптації. Наприклад, Річард Лазарус вважав, що ефективність подолання кризових ситуацій залежить від поєднання захисних механізмів та активних копінг-стратегій. Захист забезпечує тимчасове збереження емоційного балансу, тоді як копінг спрямований на вирішення проблеми або пристосування до неї.

У контексті кризових ситуацій психологічний захист відіграє особливо важливу роль. Кризова ситуація – це обставина, що створює високий рівень стресу і перевищує можливості особистості до звичних способів адаптації. У таких умовах механізми психологічного захисту дозволяють мінімізувати негативний вплив стресу та зберегти функціональність особистості. Водночас надмірне використання захисних механізмів може призвести до зниження здатності ефективно вирішувати проблеми та утримувати конструктивні взаємодії із зовнішнім світом [31, p. 89–104.].

Копінг-стратегії поділяються на три основні категорії: проблемноорієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі. Проблемно-орієнтовані стратегії зосереджені на активному вирішенні проблем та плануванні дій.

Така стратегія передбачає пошук інформації, аналіз ситуації та вироблення плану дій для подолання труднощів. Крім того, важливим є пошук соціальної підтримки, яка може надходити від близьких, друзів, колег або професійних консультантів. Ці стратегії сприяють адаптації молоді до нових реалій, допомагаючи знайти рішення проблем та мобілізувати ресурси для їх подолання.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії зосереджені на регулюванні емоційного стану. Сюди входить позитивна переоцінка ситуації, що передбачає зосередження на позитивних аспектах, пошук можливостей для особистісного зростання та розвитку. Прийняття відповідальності та гумор також є важливими емоційно-орієнтованими стратегіями, що допомагають зменшити психологічний тиск та підтримувати оптимістичний настрій [1, с. 82].

Ці стратегії відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я та запобіганні емоційному вигоранню в умовах тривалого стресу.

Уникаючі копінг-стратегії передбачають відхід від проблеми та зменшення її значущості. Сюди належать заперечення реальності ситуації, відволікання увагою на інші справи та відхід у роботу чи навчання. Ці

стратегії можуть бути корисними в короткостроковій перспективі для зменшення емоційного напруження, але в довгостроковій перспективі вони можуть призвести до уникнення вирішення проблем та погіршення адаптації.

Поряд з копінг-стратегіями, важливим фактором у подоланні наслідків війни є соціально-психологічна адаптованість молоді. Соціально-психологічна адаптованість відображає здатність особи ефективно функціонувати в соціальному середовищі, встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, а також зберігати психологічну рівновагу в складних ситуаціях [1, с. 83].

Згідно з дослідженнями Л. М. Балабанової, розвиток психологічного захисту є закономірним процесом формування стійкості особистості. Водночас В. В. Москаленко акцентує увагу на тому, що ці механізми є індивідуальними й залежать від особистісних характеристик, віку, життєвого досвіду та соціокультурного контексту. Внесок Роменця В. А. у цій галузі дозволяє краще зрозуміти зв’язок між самосвідомістю та моральними аспектами захисної поведінки.

Отже, психологічний захист є складним багатовимірним явищем, що виконує важливу роль у збереженні психічної рівноваги особистості. У кризових ситуаціях його значення посилюється, оскільки він виступає як первинний бар’єр для запобігання деструктивного впливу зовнішніх факторів і забезпечення можливості подальшої адаптації. Вивчення механізмів психологічного захисту дозволяє глибше розуміти процеси адаптації, формування психологічної стійкості та особистісного розвитку в умовах стресу.

1.2. Основні теорії та моделі психологічного захисту особистості

Дослідження психологічного захисту особистості має багаторічну історію, в межах якої були запропоновані різні теоретичні підходи та моделі.

Ці концепції розкривають сутність, функції та механізми дії психологічного захисту, дозволяючи глибше зрозуміти процеси адаптації особистості в складних життєвих обставинах.

1. Психоаналітична теорія З. Фройда

Психоаналітична теорія, розроблена Зигмундом Фройдом, стала першою систематичною концепцією психологічного захисту. У рамках цієї теорії психологічний захист визначається як несвідомий процес, спрямований на збереження емоційної рівноваги шляхом уникнення конфліктів між свідомими й несвідомими імпульсами. Центральним у цій концепції є уявлення про те, що конфлікти виникають через зіткнення бажань, які походять із несвідомого (інстинктів «Воно»), та соціальних норм і вимог (свідомого «Я» та морального «Над-Я»). Для того щоб уникнути емоційного перевантаження, психіка використовує захисні механізми, які змінюють або спотворюють сприйняття реальності [48, p. 455–479].

Фройд виділив базові механізми захисту, серед яких витіснення, проєкція, раціоналізація, сублімація та заперечення.

Витіснення – процес, за якого неприйнятні думки, спогади чи емоції «витісняються» в несвідоме, щоб уникнути дискомфорту. Наприклад, травматичні події можуть бути забуті, хоча їхній вплив проявляється через симптоми, як-от тривога чи психосоматичні розлади.

Проєкція – приписування власних неприйнятних емоцій чи мотивів іншим людям. Наприклад, людина, яка відчуває заздрість, може вважати, що інші заздрять їй.

Раціоналізація – створення логічних пояснень для поведінки, яка насправді викликана ірраціональними чи несвідомими мотивами.

Сублімація – перенаправлення неприйнятних імпульсів на соціально прийнятні види діяльності, наприклад, агресивна енергія може бути реалізована у спорті чи творчості.

Заперечення – несвідоме відмовляння прийняти реальність, яка викликає тривогу. Наприклад, людина може заперечувати наявність серйозної хвороби.

Ці механізми функціонують автоматично, знижуючи тривожність і забезпечуючи адаптацію психіки до стресових обставин.

Для стресового розладу характерні такі поширені симптоми:

1. Наявність стресової події. Саме ця подія здійснила на людину сильний емоційний вплив і призвела до стресу.

2. Постійне переживання травматичних подій. Це можуть бути сни, які постійно сняться людині й мають однаковий зміст; спогади, що виникають у людини постійно і без її волі; наявність почуттів, які схожі з тими, що були пережиті, вони виникають тоді коли людині щось нагадує про пережите.

3. Уникання. Це стосується снів, спогадів, думок, почуттів, обставин які нагадують про пережите.

4. Часткова або повна амнезія. Людина забуває повністю або частково все те, що з нею відбулася, їй складно пригадати, що сталося.

5. Втрата інтересу. Минула діяльності стає нецікавою, людина не хоче повертатися до того чим займалася раніше.

6. Пригнічений стан. Людина переживає лише негативні емоції, а позитивні відсутні. Також характерна дратівливість, надмірна пильність та сильний гнів.

7. Ізоляція. Розривання зв'язків з людьми, небажання спілкуватися, відстороненість та відчуження від інших.

8. Поведінка. Для неї характерна непередбаченість та реактивність.

9. Сон. Є не міцним, людині важко засинати, заважають сни про травмуючу подію.

10. Увага та мислення. Погано працюють: виникають складнощі із концентрацією [1, с. 48].

Пізніше Анна Фройд, донька Зигмунда Фройда, значно розвинула і доповнила його ідеї у своїй праці «Я і механізми захисту». Вона

запропонувала класифікацію захисних механізмів, враховуючи їхню функціональність і вплив на розвиток особистості. Зокрема, вона зазначала, що деякі механізми, такі як регресія (повернення до більш раннього етапу розвитку) чи ізоляція афекту (відокремлення емоцій від думок), можуть використовуватися в складних кризових ситуаціях для мінімізації стресу.

Психоаналітичний підхід також акцентує увагу на динамічному характері захисту. Зокрема, механізми психологічного захисту можуть еволюціонувати разом із розвитком особистості. Наприклад, у дитинстві частіше використовуються примітивні захисні механізми, такі як заперечення чи регресія, тоді як у дорослому віці – більш зрілі, як-от сублімація чи раціоналізація [34, p. 710–723].

Хоча психоаналітична теорія піддається критиці за її акцент на несвідомому і недостатню емпіричну доказовість, вона має великий вплив на сучасну психологію. Її ідеї стали основою для вивчення психологічного захисту в контексті клінічної практики та психологічної допомоги, особливо у випадках глибоких особистісних криз і травм. Інші теоретики, зокрема Ерік Еріксон і Карл Густав Юнг, також адаптували й розвинули поняття захисних механізмів, розширивши їхнє розуміння в контексті життєвих криз і розвитку особистості.

2. Гуманістична перспектива

У гуманістичній психології, зокрема в теоріях К. Роджерса та А. Маслоу, психологічний захист розглядається як механізм збереження цілісності «Я-концепції». У цій перспективі психологічний захист розглядається не лише як механізм уникнення тривожності, а й як спосіб підтримання позитивного самосприйняття особистості, необхідного для емоційного благополуччя та особистісного зростання. За Роджерсом, особистість застосовує захисні стратегії, щоб уникнути загрозливих впливів, які можуть порушити позитивне уявлення про себе [46].

Карл Роджерс у своїй теорії особистісно-орієнтованого підходу наголошував, що кожна людина прагне зберегти позитивне уявлення про

себе, навіть у ситуаціях, коли її реальний досвід може суперечити очікуванням чи уявленням про себе. У таких випадках людина може використовувати психологічний захист для мінімізації впливу загрозливих факторів на «Я-концепцію». Наприклад, захисні механізми, такі як заперечення або раціоналізація, допомагають уникнути зіткнення з інформацією, яка може викликати внутрішню напругу або сумніви у власній цінності.

Роджерс також вводить поняття умов вартості, які виникають у процесі соціалізації. Людина може приймати тільки ті аспекти себе, які схвалюються іншими, що призводить до формування невідповідності між ідеальним і реальним «Я». У таких випадках захисні механізми дозволяють пом'якшити цю невідповідність, але водночас можуть обмежувати розвиток і автентичність особистості. З цієї точки зору, однією з основних цілей психотерапії є створення умов, у яких клієнт може відмовитися від захисних механізмів і прийняти себе повністю, що сприяє самореалізації.

А. Маслоу, у свою чергу, наголошував на важливості самореалізації й розглядав психологічний захист як перешкоду на шляху до досягнення найвищого рівня у своїй ієрархії потреб [23].

Абрахам Маслоу у своїй теорії ієрархії потреб розглядав психологічний захист як бар'єр, що виникає на шляху до самореалізації – найвищого рівня розвитку особистості. Маслоу вважав, що захисні механізми частіше активуються у ситуаціях, коли базові потреби, такі як безпека або любов і приналежність, не задоволені. Наприклад, людина, яка стикається з невпевненістю чи соціальним неприйняттям, може використовувати заперечення чи компенсацію, щоб впоратися з відчуттям загрози. Проте Маслоу наголошував, що надмірне використання психологічного захисту може затримувати особистісне зростання, оскільки людина уникає реальної оцінки своїх можливостей та обмежень.

Гуманістична перспектива підкреслює, що особистісне зростання потребує усвідомлення та трансформації захисних механізмів. Це досягається

через розвиток автентичності, відкритості до нового досвіду та прийняття себе й інших. Наприклад, замість раціоналізації чи проєкції людина може навчитися активно використовувати копінг-стратегії, такі як рефлексія, саморозвиток і творчість.

Ці погляди підкреслюють значення свідомого аспекту адаптації, оскільки особистість може розвивати стратегії подолання криз, поступово замінюючи несвідомі захисні механізми більш зрілими копінг-стратегіями.

Гуманістичний підхід також робить акцент на позитивній ролі захисту у формуванні особистості. Наприклад, у юності захисні механізми можуть сприяти становленню «Я-концепції», допомагаючи молодій людині адаптуватися до вимог суспільства. Однак, із розвитком зрілої особистості, використання захисту має поступово зменшуватися на користь більш усвідомлених і конструктивних способів взаємодії з реальністю.

У сучасній психологічній практиці гуманістична перспектива використовується для роботи з клієнтами, які прагнуть подолати внутрішні конфлікти та бар'єри, викликані надмірним використанням захисних механізмів. Головним інструментом у цьому підході є створення атмосфери безумовного прийняття, яка дозволяє людині поступово зменшувати потребу в захисті та відкривати нові можливості для особистісного зростання. Таким чином, гуманістичний підхід розглядає психологічний захист як природну, але тимчасову реакцію, яку можна трансформувати в інструмент саморозвитку.

3. Когнітивна модель Р. Лазаруса

Річард Лазарус, видатний американський психолог, запропонував когнітивну модель стресу, яка стала одним із найвпливовіших підходів до розуміння адаптації особистості в кризових ситуаціях. У цій моделі психологічний захист розглядається як частина ширшого процесу подолання стресу (coping), що включає когнітивні та поведінкові стратегії для зниження напруги та відновлення емоційної рівноваги. На відміну від психоаналітичного підходу, де захист є переважно несвідомим, когнітивна

модель Лазаруса робить акцент на свідомих і напівсвідомих механізмах адаптації.

Ключовим компонентом моделі є когнітивна оцінка, яка відбувається у два етапи [49]:

Первинна оцінка (primary appraisal): людина аналізує ситуацію на предмет її загрози, шкоди або потенційної вигоди. Наприклад, подія може сприйматися як небезпечна (загроза здоров'ю, статусу або стосункам) або як виклик, який можна подолати.

Вторинна оцінка (secondary appraisal): оцінюються доступні ресурси й можливості для вирішення проблеми. У цей момент визначається, чи може людина ефективно протидіяти ситуації за допомогою наявних стратегій і підтримки.

Захисні механізми в рамках моделі Лазаруса виконують роль тимчасового зменшення емоційної напруги, дозволяючи людині зосередитися на конструктивних способах подолання проблеми. Наприклад, у ситуації раптової загрози людина може використовувати заперечення, щоб на деякий час знизити рівень тривожності, одночасно шукаючи способи вирішення проблеми.

Когнітивна модель Лазаруса поділяє адаптаційні механізми на два основні типи:

Емоційно орієнтовані стратегії: спрямовані на зменшення емоційного дистресу, який викликає стресова ситуація. Наприклад, людина може звертатися до раціоналізації, щоб пояснити собі причини невдачі, або використовувати гумор для пом'якшення емоційного напруження.

Проблемно орієнтовані стратегії: зосереджуються на активному вирішенні проблеми, яка є джерелом стресу. Це може бути пошук інформації, розробка плану дій або звернення за допомогою до інших.

Однією з важливих особливостей когнітивної моделі є її увага до адаптивності та ефективності захисних механізмів. Лазарус підкреслював, що ефективність психологічного захисту залежить від контексту: у

короткостроковій перспективі він може бути корисним, наприклад, для зменшення страху чи паніки, але у довгостроковій перспективі надмірне використання захисту може призводити до уникнення реальних проблем і зниження адаптаційного потенціалу.

Когнітивна модель також наголошує на ролі стресостійкості та індивідуальних відмінностей у здатності справлятися зі стресом. Дослідження Лазаруса виявили, що особистості з високим рівнем впевненості в собі та доступом до соціальної підтримки схильні до використання проблемно орієнтованих стратегій, які забезпечують довготривалу адаптацію. У той час як люди, які відчувають брак ресурсів або впевнені у своїй неспроможності впоратися зі стресом, частіше покладаються на емоційно орієнтовані та захисні механізми [37].

Когнітивний підхід Лазаруса також акцентує на динамічній природі копінг-стратегій і захисних механізмів. Він підкреслював, що вони не є сталими чи універсальними, а змінюються залежно від обставин і доступних ресурсів. Наприклад, у ситуації негайної загрози людина може спочатку використовувати заперечення, щоб стабілізувати емоційний стан, але пізніше переходити до проблемно орієнтованих стратегій для вирішення кризи.

Завдяки своїй практичності та універсальності, когнітивна модель Лазаруса знайшла широке застосування у психологічному консультуванні, кризовій терапії та розробці програм розвитку стресостійкості. Її положення дозволяють краще зрозуміти, як поєднання захисних механізмів і активних копінг-стратегій сприяє збереженню психологічної рівноваги та досягненню успішної адаптації навіть у найскладніших життєвих обставинах.

4. Екзистенційний підхід

Екзистенційний підхід до психологічного захисту базується на філософських і психологічних концепціях, що досліджують фундаментальні аспекти людського існування, такі як свобода, відповідальність, сенс життя, смерть, ізоляція та тривога. Цей підхід зосереджується на способах, якими

особистість реагує на екзистенційні кризи – ситуації, що порушують базові уявлення людини про себе, світ і власне місце в ньому.

Одним із ключових представників екзистенційного підходу є Віктор Франкл, який розвинув концепцію логотерапії, зосереджену на пошуку сенсу життя як основного чинника подолання життєвих труднощів і кризи. Франкл підкреслював, що людина стикається з екзистенційною тривогою у відповідь на ситуації, які підривають її впевненість у життєвих цінностях чи викликають сумніви у власному значенні. У таких умовах психологічний захист відіграє роль адаптивного механізму, що дозволяє зберігати емоційну стабільність і поступово переосмислювати власні життєві цілі [42].

Франкл виділяв екзистенційний вакуум як стан, коли людина втрачає зв'язок із сенсом життя або не може знайти нові смисли у відповідь на зміни в життєвих обставинах. У таких ситуаціях можуть активуватися захисні механізми, як-от заперечення, уникнення чи ізоляція, щоб мінімізувати емоційний вплив кризи. Однак Франкл вважав, що ключем до подолання екзистенційної кризи є не уникнення, а активний пошук нового сенсу життя, навіть у найскладніших умовах.

Ірвін Ялом, інший провідний представник екзистенційного підходу, розглядав психологічний захист у контексті взаємодії з основними екзистенційними даностями: смертю, свободою, ізоляцією та відсутністю сенсу. За Яломом, тривога, пов'язана зі смертністю, може викликати сильні захисні реакції, наприклад, ілюзію контролю, яка дозволяє зменшити страх перед неминучістю смерті. Водночас він підкреслював, що надмірна залежність від захисних механізмів може заважати особистісному розвитку, оскільки перешкоджає прямому зіткненню з екзистенційними викликами.

Екзистенційний підхід пропонує розглядати психологічний захист не лише як спосіб уникнення тривоги, а й як механізм, що сприяє трансформації особистості. Зокрема, кризові ситуації можуть спонукати людину до глибокого переосмислення своїх цінностей, цілей і відносин із собою та світом. Це переосмислення нерідко супроводжується тимчасовим

використанням захисних механізмів для стабілізації емоційного стану, однак кінцевою метою є досягнення більшої автентичності та внутрішньої свободи.

Ролло Мей, ще один відомий екзистенційний психолог, наголошував на тому, що психологічний захист є важливим етапом у процесі зростання особистості. На його думку, зустріч із тривогою й невизначеністю – неминуча частина існування, а механізми захисту дають змогу поступово підготуватися до повного прийняття цих екзистенційних даностей. Мей акцентував, що відмова від надмірного використання захисних механізмів дозволяє людині розвивати творчість, сміливість і здатність брати відповідальність за своє життя [35].

В екзистенційному підході підкреслюється унікальність людського досвіду та необхідність індивідуального пошуку сенсу в кожній кризовій ситуації. Психологічний захист виконує важливу функцію на перших етапах адаптації, але для повного подолання кризи потрібне глибоке усвідомлення власних внутрішніх ресурсів і прийняття екзистенційних реалій. У практиці екзистенційної психотерапії захисні механізми не сприймаються як "помилки" або "недоліки", а розглядаються як природна частина процесу адаптації, що поступово трансформується у здатність до усвідомленої й автентичної взаємодії зі світом.

Таким чином, екзистенційний підхід додає до розуміння психологічного захисту унікальну перспективу, яка включає не лише механізми уникнення, а й можливості трансформації особистості через кризу. У контексті екзистенційних викликів захист стає інструментом, що дозволяє зберегти цілісність особистості й одночасно відкрити шлях до глибшого розуміння себе та світу.

Усі зазначені теорії та моделі сходяться на тому, що психологічний захист є природною реакцією особистості на загрозливі фактори, яка дозволяє зберегти стабільність психіки та адаптуватися до умов кризи. Водночас відмінності між підходами полягають у розумінні ролі свідомості, механізмів адаптації та результативності захисту. Психоаналітична концепція

наголошує на несвідомому аспекті захисту, гуманістична акцентує увагу на його впливі на «Я-концепцію», когнітивна підкреслює зв’язок із оцінкою стресу, а екзистенційна – трансформаційну роль кризових ситуацій. Це багатогранне розуміння захисних механізмів дозволяє глибше дослідити їхню функціональність і ефективність у різних життєвих контекстах.

1.3. Психологічні механізми захисту особистості в умовах кризових ситуацій

У своїй статті Л. Ф. Мірзаянова зазначає, що у психології традиційно розрізняють нормативні та ненормативні кризи. Нормативні кризи мають виражений віковий характер і зазвичай не супроводжуються гострим конфліктом. Основна тенденція таких криз спрямована на розвиток особистості. Ненормативні кризи мають імовірнісний характер, їхній вихід зазвичай є складним і може бути деструктивним. До ненормативних криз відносяться невротичні, життєві та критичні кризи [21].

Кризи невротичного характеру є предметом дослідження психоаналітичного напрямку. З позицій психоаналізу, в процесі адаптації до зовнішнього світу всередині особистості виникають болісні думки та афекти, викликані конфліктом між різними імпульсами. Для боротьби з такими думками «Я» застосовує захисні механізми, що забезпечують безпеку та запобігають негативним емоціям [52].

Життєві кризи обумовлені важливими подіями, які викликають значні суб'єктивні труднощі, психічну напруженість і перебудову свідомості. Наприклад, завершення навчального закладу може викликати приховані тенденції до змін, властиві особистості, та стимулювати розвиток. П. П. Горностай пропонує класифікацію життєвих криз, виділяючи такі їх форми:

1. Кризи становлення особистості, що пов’язані із важливими життєвими подіями, такими як зміна професії, місця проживання чи створення сім’ї.

2. Кризи здоров’я, що виникають через проблеми зі здоров’ям, які змінюють звичний спосіб життя, соціальні функції та плани на майбутнє.

3. Термінальні кризи, пов’язані з неминучим завершенням життя та переосмисленням термінальних цінностей особистості.

4. Кризи значущих стосунків, обумовлені змінами у міжособистісних стосунках чи появою нових ролей.

5. Кризи особистісної автономії, що виникають через обмеження особистої свободи.

6. Кризи самоактуалізації, пов’язані із неможливістю подальшого планового розвитку чи самореалізації.

7. Кризи життєвих помилок, спричинені фатальними чи нездійсненими вчинками [11, с. 187–193].

І. С. Кон, описуючи нормативні життєві кризи, акцентував увагу на тому, що вони є нормальним процесом для будь-якої людини. Різновидом життєвих криз є біографічні кризи (криза нереалізованості, криза спустошеності, криза безперспективності), які пов’язані із завершенням однієї життєвої програми та формуванням іншої. Р. А. Ахмеров визначав біографічну кризу як переживання непродуктивності життєвого шляху через неоптимальну життєву програму, створену самою особистістю [42]. Він виділяв три типи біографічних криз:

- Криза нереалізованості, пов’язана із невдоволенням життєвими досягненнями.

- Криза спустошення, що виникає через відсутність цілей чи перспектив.

- Криза безперспективності, обумовлена втратою уявлення про майбутні плани чи життєві проєкти [26, с. 289–298].

Критичні кризи викликані трагічними обставинами, які порушують звичний хід життя і примушують людину переглядати сенс свого існування та цінності. Такі кризи можуть виникати внаслідок воєн, стихійних лих чи хронічних несприятливих умов.

Поряд із ненормативними кризами існують нормативні, до яких належать вікові кризи, кризи розвитку та кризи професійного становлення. Вікові кризи є короткими періодами онтогенезу, які супроводжуються значними психологічними змінами та системними перетвореннями. До них належать криза трьох років, підліткова криза, а також кризи, пов'язані з переходом до зрілого віку [15].

Лоуренс Браммер визначає три типи криз [54, p. 58-61]:

1. Криза розвитку, викликана звичайними життєвими подіями (наприклад, вагітність чи випускний).

2. Ситуаційна криза, що виникає внаслідок несподіваних та сильних подій, як-от травми чи втрати.

3. Екзистенційна криза, пов'язана із пошуком сенсу життя чи переосмисленням його цілей. Екзистенційні кризи часто трапляються у перехідні періоди життя та можуть супроводжуватися серйозними наслідками, такими як депресія чи навіть самогубство.

Кризи, незалежно від їхньої природи, є важливим етапом розвитку, адже вони сприяють переосмисленню цінностей та адаптації до нових життєвих обставин.

Кризові ситуації є одними з найсильніших стресогенних факторів, здатних порушувати функціональну рівновагу особистості. Вони викликають у людини різноманітні емоційні, когнітивні, поведінкові та біофізіологічні реакції, які часто супроводжуються активізацією механізмів психологічного захисту. Ці механізми спрямовані на збереження психічного балансу та запобігання дезінтеграції особистості, проте їх ефективність і прояв можуть істотно варіюватися залежно від особистісних характеристик і обставин.

Однією з основних концепцій, що пояснюють природу психологічного захисту, є психоаналітична теорія З. Фройда. Фройд вважав, що захисні механізми виникають як реакція на конфлікт між несвідомими імпульсами (Воно), моральними нормами (Над-Я) і реальністю. Мета цих механізмів –

зниження тривожності через спотворення реального сприйняття або перенаправлення небажаних імпульсів.

Анна Фройд, доповнюючи ідеї свого батька, деталізувала захисні механізми та розширила їхній перелік, включивши такі, як регресія (повернення до раннього етапу розвитку) та ізоляція афекту (відокремлення емоцій від думок).

Іншою значущою теорією є когнітивна модель стресу та копінгу Р. Лазаруса, яка розглядає захисні механізми як частину загальної системи подолання стресу (coping). Лазарус розділив копінг-стратегії на емоційно-орієнтовані (спрямовані на зниження емоційного напруження) і проблемно-орієнтовані (зосереджені на вирішенні проблеми). Психологічний захист, у цьому контексті, часто належить до емоційно-орієнтованих стратегій, які тимчасово знижують рівень стресу, дозволяючи людині зосередитися на пошуку рішень.

Українська психологічна наука зробила значний внесок у дослідження механізмів психологічного захисту, особливо в умовах соціальних, економічних і військових криз, які актуалізують необхідність вивчення адаптаційних стратегій особистості. Розвиток цих досліджень базується на загальнонаукових принципах психології, а також на адаптації зарубіжних концепцій до специфічних умов українського контексту.

Основні підходи до розуміння психологічного захисту в українській психології:

Соціально-психологічний підхід (Москаленко В. В.)

В. В. Москаленко досліджує механізми психологічного захисту як засоби адаптації особистості до соціальних викликів і внутрішніх конфліктів. На її думку, психологічний захист активується у відповідь на загрозу цілісності "Я-концепції" особистості. Москаленко наголошує, що у кризових умовах соціальний контекст відіграє вирішальну роль у формуванні і прояві захисних механізмів. Особливо важливою є роль міжособистісних стосунків

та соціальної підтримки, які можуть посилювати або пом'якшувати дію захисних механізмів.

У своїх роботах вона виділяє такі домінантні форми психологічного захисту:

Раціоналізація як спосіб уникнення конфліктів через пояснення загрозливих ситуацій у прийнятний спосіб.

Проєкція, що часто проявляється у взаємодії з іншими, особливо в умовах колективних стресових ситуацій.

Сублімація як конструктивний захист, що дозволяє трансформувати негативні емоції в соціально прийнятну діяльність, таку як волонтерство або творчість.

Екзистенційно-психологічний підхід (Роменець В. А.)

В. А. Роменець аналізує механізми психологічного захисту в контексті морально-етичного становлення особистості. Він підкреслює, що адаптація до кризових умов передбачає не лише мінімізацію негативних емоцій, але й формування нових життєвих цінностей та сенсів. У своїй роботі Роменець описує кризу як можливість для особистісного розвитку, яка вимагає не стільки уникнення стресу, скільки його переосмислення.

Зокрема, він виділяє два ключові типи захисних механізмів:

Захист через пошук сенсу, що дозволяє особистості інтегрувати травматичний досвід у свою життєву історію.

Захист через підвищення моральної саморегуляції, коли людина акцентує увагу на своїх цінностях і принципах, зменшуючи тривожність і страх перед невідомістю.

Когнітивно-адаптивний підхід (Балабанова Л. М.)

Л. М. Балабанова зосереджує увагу на когнітивних аспектах психологічного захисту, досліджуючи, як механізми адаптації впливають на сприйняття стресових ситуацій і стратегій їх подолання. Вона підкреслює, що основою ефективного психологічного захисту є здатність до когнітивної

реструктуризації – переосмислення ситуації, що дозволяє зменшити її негативний вплив на психіку.

Балабанова наголошує на значенні таких механізмів:

Ізоляція афекту, яка допомагає відокремлювати емоційний компонент від когнітивного аналізу, що є особливо важливим у складних умовах.

Гумор як когнітивний спосіб зменшення стресу, що знижує рівень тривожності через дистанціювання від ситуації.

Рефреймінг, коли негативний досвід переосмислюється як можливість для розвитку або навчання.

Стресово-адаптаційна модель (Караяни А. С.)

А. С. Караяни акцентує увагу на ролі стресу у формуванні механізмів психологічного захисту. Згідно з її підходом, дія захисних механізмів залежить від характеру стресора та індивідуальних особливостей особистості. Вона описує три основні етапи адаптації:

Активізація захисних механізмів на етапі первинної оцінки загрози.

Когнітивна інтеграція, коли особистість намагається усвідомити і прийняти кризову ситуацію.

Постадаптаційна трансформація, яка передбачає використання здобутого досвіду для формування нових адаптивних стратегій.

Розгляньмо окремо механізми психологічного захисту. Захисні механізми поділяються на раціональні та ірраціональні. Раціональні механізми базуються на об’єктивному аналізі ситуації та спрямовані на мінімізацію негативних наслідків кризи. Прикладом таких механізмів є стратегічне планування дій, пошук підтримки та реалістична оцінка можливостей. Ірраціональні механізми, навпаки, активуються у випадках надмірного стресу, коли людина не в змозі адекватно оцінити ситуацію. До них належать заперечення, витіснення та спотворення реальності. Наприклад, у кризовій ситуації людина може заперечувати наявність проблеми або уникати її вирішення, що призводить до подальшого загострення ситуації.

Одним із базових механізмів є заперечення, яке характерне для першої фази кризової реакції – шокової. На цьому етапі людина може ігнорувати проблему, намагаючись зберегти психічну рівновагу, що тимчасово зменшує рівень стресу. У фазі емоційної реакції механізми, такі як раціоналізація або витіснення, можуть допомагати людині пристосуватися до нової реальності.

Тож, у кризових ситуаціях найчастіше активізуються такі захисні механізми:

Заперечення – характерне для шокової фази кризи, дозволяє уникнути миттєвого емоційного перевантаження.

Проєкція – приписування власних негативних почуттів іншим людям або обставинам.

Раціоналізація – створення логічних пояснень для подій, які викликають внутрішній конфлікт.

Ізоляція афекту – відокремлення емоцій від травматичних спогадів.

Сублімація – трансформація деструктивної енергії у конструктивну діяльність.

Окремо варто описати етапи реагування на кризу. Згідно з моделлю Агнешки Руцінської-Циган, психологічні механізми захисту відіграють важливу роль на кожному з чотирьох етапів реагування на кризу:

Фаза шоку: людина переживає хаос і сильне збудження. Тут переважають механізми заперечення, що дозволяють зменшити інтенсивність перших емоційних реакцій.

Фаза емоційної реакції: механізми захисту, такі як раціоналізація та витіснення, допомагають адаптуватися до реальності. Проте недостатність підтримки може закріпити кризовий стан.

Фаза роботи над кризою: тут спостерігається зменшення використання захисних механізмів, людина починає активно працювати над осмисленням причин і наслідків кризи.

Фаза нової орієнтації: особистість перебудовується, відновлюється контроль над життям, а травматичний досвід інтегрується у життєвий досвід.

Вплив середовища. На активізацію захисних механізмів значно впливають зовнішні подразники, які можуть бути сприятливими, нейтральними або несприятливими. У сприятливих умовах захисні механізми рідко активуються, оскільки середовище само по собі підтримує внутрішній баланс особистості. Нейтральне середовище може не порушувати цей баланс, однак, якщо рівновага все ж порушена, людині доводиться самостійно активізувати механізми внутрішньої перебудови для досягнення стабільності. Несприятливе середовище може активувати захисні механізми в обох випадках: для стабілізації стану або як реакцію на інтенсивний стрес.

Можливі наслідки. У кризових ситуаціях важливо враховувати ризик формування патологічних захисних механізмів, таких як хронічне заперечення або неконструктивна агресія, що можуть призводити до деградації особистості. З іншого боку, кризова ситуація може стати стимулом для розвитку, якщо людина здатна конструктивно переосмислити свій досвід.

Значення психологічної підтримки. Ефективне кризове втручання, спрямоване на підтримку постраждалої особистості, передбачає роботу з емоційним станом, когнітивними установками та поведінковими реакціями. Надання комплексної підтримки допомагає уникнути закріплення ірраціональних захисних механізмів і сприяє поступовому відновленню функціональної рівноваги.

Ефективне кризове втручання має враховувати активацію захисних механізмів і спрямовувати їх у конструктивне русло. Психологічна підтримка повинна допомагати людині перейти від ірраціональних форм захисту до зрілих копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, переосмислення досвіду та планування дій. Такий підхід забезпечує не лише збереження психологічного балансу, а й особистісний розвиток у процесі подолання кризи.

Отже, механізми психологічного захисту виконують важливу роль у забезпеченні адаптації особистості в кризових ситуаціях. Їхнє вивчення є

ключовим для розуміння процесів саморегуляції та створення ефективних програм психологічної допомоги.

Окремої уваги заслуговують українські психологи, які пропонують багатовимірне розуміння механізмів психологічного захисту, що враховує не лише особистісні фактори, але й соціокультурний контекст. Їхні дослідження підкреслюють значення підтримки з боку суспільства, ролі моральних цінностей і когнітивної гнучкості у збереженні психічної рівноваги в умовах кризових ситуацій. Це дозволяє ефективно адаптувати зарубіжні теорії до реалій українського середовища та формувати національні програми психологічної допомоги.

Висновки до розділу 1

Розкрито основні теоретико-методологічні засади дослідження психологічного захисту особистості в кризових ситуаціях. Узагальнено основні наукові підходи до розуміння психологічного захисту, акцентовано увагу на важливості концептуального осмислення понять «криза» та «психологічний захист».

З’ясовано функції та механізми дії психологічного захисту, а також визначено різноманітність теоретичних підходів до його дослідження, запропонованих як зарубіжними, так і українськими науковцями. Вивчено історичний розвиток і концептуалізацію поняття «криза» через багатовимірне розуміння цього феномену, включаючи суб’єктивний і об’єктивний підходи. Констатовано, що кризові ситуації є як загрозою, так і можливістю для особистісного зростання, а їхня природа може бути нормативною або ненормативною залежно від контексту.

Досліджено ключові аспекти психологічного захисту як сукупності несвідомих і свідомих механізмів, спрямованих на підтримання емоційної рівноваги особистості в умовах стресу або кризи. Розглянуто

психоаналітичний підхід (З. Фройд, А. Фройд), який акцентує увагу на механізмах, таких як витіснення, проєкція, раціоналізація, сублімація. Вивчено гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу), що розглядає психологічний захист як спосіб підтримання позитивної «Я-концепції». Обґрунтовано значення когнітивної моделі Р. Лазаруса, яка підкреслює роль оцінки стресу та стратегій адаптації, та екзистенційного підходу (В. Франкл, І. Ялом), що розкриває можливості трансформації особистості через переосмислення життєвих цінностей.

Виявлено основні механізми психологічного захисту в кризових ситуаціях, зокрема заперечення, витіснення, сублімацію, ізоляцію афекту, а також їхню ефективність на різних етапах реагування на кризу. Доведено, що контекст, особистісні характеристики та соціальна підтримка значно впливають на ефективність цих механізмів.

Отримані результати створюють основу для подальшого вивчення адаптаційних стратегій особистості та розробки практичних рекомендацій для розвитку стійкості, емоційного інтелекту й інших ресурсів, необхідних для ефективного подолання кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Сучасна психологічна наука приділяє значну увагу питанням адаптації особистості до складних життєвих умов, зокрема кризових ситуацій, які викликають значний емоційний та фізичний дискомфорт. У контексті сьогодення найбільшою кризовою ситуацією для України є повномасштабна війна, яка охоплює всі сфери життя суспільства. Воєнний час вимагає від кожної особистості здатності адаптуватися до екстремальних умов, мобілізувати свої внутрішні ресурси та забезпечувати ефективну саморегуляцію, аби подолати стресові ситуації, пов’язані із загрозою життю, втратою близьких чи зміною звичного способу життя.

Особливості переживання таких подій вказують на те, що для збереження психологічного здоров’я ключову роль відіграють ефективні методи психологічного захисту. Здатність людини використовувати свої внутрішні ресурси у боротьбі зі стресом є важливим фактором у збереженні емоційної стабільності та ментального благополуччя. У цьому контексті дослідження психологічного захисту у період воєнного часу набуває актуальності, адже воно дозволяє визначити, наскільки ефективно особистість справляється з екстремальними умовами, та сприяє розробці рекомендацій для підтримки ментального здоров’я.

Психологічний захист охоплює широкий спектр адаптивних стратегій, що спрямовані на зменшення негативного впливу стресових подій. У період війни ефективність цих стратегій значною мірою визначає, чи зможе особистість зберігати стійкість перед численними викликами. Оцінка цих механізмів, їхніх особливостей та впливу на психоемоційний стан є

важливою складовою наукового аналізу та практичної психологічної допомоги.

Дослідження особистісних чинників психологічного захисту є важливою сферою психологічних досліджень, оскільки дозволяє краще зрозуміти, як люди справляються зі стресом та викликами у своєму житті. У науковій літературі представлені різноманітні підходи до аналізу диспозиційних чинників, що визначають методики діагностики, які допомагають досліджувати ці аспекти. Однією з таких методик є опитувальник дослідження акцентуації характеру, розроблений Л. Шмішеком [55]. Цей опитувальник ґрунтується на типологічному підході та містить 88 питань, що дозволяють визначити типи акцентуації характеру, серед яких гіпертимний, тривожний, дистимічний, педантичний, збудливий, емотивний, застряглий, демонстративний, циклотимічний та екзальтований.

Серед інструментів, спрямованих на вивчення особистісних якостей, виділяється Фрайбурзький особистісний опитувальник, розроблений Й. Фаренбергом, Х. Зелгом та Р. Гампелом [58, p. 367–378]. Ця методика використовується для оцінювання якостей, що відіграють ключову роль у соціальній адаптації та регуляції поведінки, зокрема таких факторів, як невротичність, депресивність, товариськість, екстраверсія, емоційна лабільність та інші.

Іншим важливим інструментом є особистісний опитувальник Г. Айзенка, вперше опублікований у 1963 році [59, p. 15–24]. Цей тест дозволяє оцінити рівень екстраверсії/інтроверсії та нейротизму. Опитувальник містить 57 питань, 24 з яких спрямовані на оцінювання екстраверсії/інтроверсії, інші 24 – на визначення рівня емоційної стабільності, а решта оцінюють відвертість респондента.

Методика «16-факторний особистісний опитувальник» Р. Кеттелла також широко використовується для вивчення особистості. Ця методика, що містить 187 запитань (або 105 у скороченій версії), дозволяє отримати багатовимірну характеристику досліджуваного [36]. Вона охоплює 16

факторів, таких як замкнутість/товариськість, емоційна стійкість, домінантність, чутливість та інші.

Першою стандартизованою методикою для оцінювання психологічного захисту є опитувальник способів подолання, розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом у 1988 році [38]. Ця методика, заснована на когнітивній моделі подолання, дозволяє оцінювати дві базові стратегії – проблемно-фокусований та емоційно-фокусований захист. Опитувальник включає 50 запитань і 8 шкал, серед яких конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

Серед інших методик для оцінювання психологічного захисту можна виділити «Опитувальник вивчення стратегій психологічного захисту» Е. Хейма [40, p. 408–418]. Він розділяє копінг-механізми на когнітивні, емоційні та поведінкові. Ця методика дозволяє визначати адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні стратегії.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана також є популярним інструментом [27, p. 1066–1074]. Вона спрямована на вивчення базових стратегій поведінки досліджуваного: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Вона дозволяє виявити домінуючі стратегії, які особистість використовує у стресових ситуаціях.

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла [41, p. 12–22] дає змогу визначити рівень вираженості дев’яти копінг-стратегій, таких як асертивні дії, вступ у соціальний контакт, уникнення та інші.

Вивчення емоційного інтелекту також є важливою складовою аналізу внутрішніх ресурсів. Серед методик для його оцінювання — тест Майера-Селовея-Карузо (MSCEIT) [51, p. 97–105], який вимірює чотири аспекти емоційного інтелекту: ідентифікацію емоцій, їх використання, аналіз та управління. Методика «Self-Report Emotional Intelligence Test» (SREIT) Н. Шутте дозволяє оцінити емоційну регуляцію, використання емоцій у

вирішенні проблем та здатність виражати емоції. EQ-і Р. Бар-Она [28] оцінює здатність людини адаптуватися до викликів повсякденного життя, зокрема через усвідомлення емоцій, емпатію, здатність до самоконтролю та управління стресом.

Таким чином, різноманітні методики, представлені у психологічній науці, дозволяють комплексно досліджувати внутрішні ресурси та стратегії психологічного захисту особистості, що сприяє більш глибокому розумінню їхньої адаптивної поведінки в умовах стресу.

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення здатності особистостей застосовувати продуктивні методи психологічного захисту, активуючи внутрішні ресурси у період воєнного часу. Для досягнення цієї мети передбачено вирішення кількох завдань, які охоплюють усі етапи дослідження.

У рамках дослідження було сформульовано наступні основні гіпотези. Перша полягає в тому, що особистісні риси людини мають безпосередній вплив на вибір нею методів психологічного захисту. Друга припускає, що особи з інтернальним локусом контролю схильні використовувати продуктивні способи захисту, тоді як у людей з екстернальним локусом контролю переважають менш продуктивні стратегії. Третя стверджує, що у респондентів з високим рівнем емоційного інтелекту домінують продуктивні методи захисту, а у тих, хто має низький рівень емоційного інтелекту, спостерігаються переважно непродуктивні способи подолання стресу.

Дослідження охопило 40 осіб віком від 20 до 40 років, що відповідає періоду ранньої дорослості за класифікацією Г. Крайга (Додаток А) [16, с. 60]. Вікові групи було поділено на дві підвибірки: перша група включала респондентів віком 20–30 років (20 осіб), друга — 30–40 років (20 осіб). За статтю респонденти розподілилися наступним чином: 73,3% (29 осіб) становили жінки, а 26,7% (11 осіб) – чоловіки.

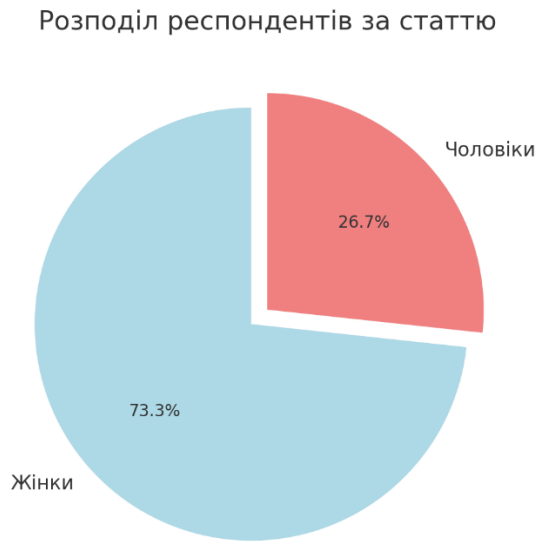

Рис. 1. Розподіл респондентів за статтю

Освітній рівень респондентів також аналізувався. Серед опитаних 76,7% мали вищу освіту, 10,0% – неповну вищу, 6,7% – середню або спеціальну освіту, а ще 6,7% – науковий ступінь.

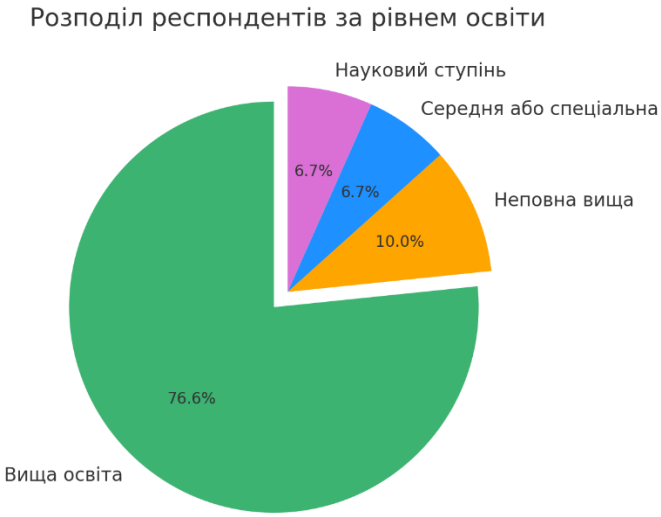

Рис. 2. Розподіл респондентів за рівнем освіти

Респонденти представляли різні професійні групи: 48,9% працюють за наймом, 26,6% є підприємцями, 16,0% – студентами, а 8,5% були безробітними на момент дослідження.

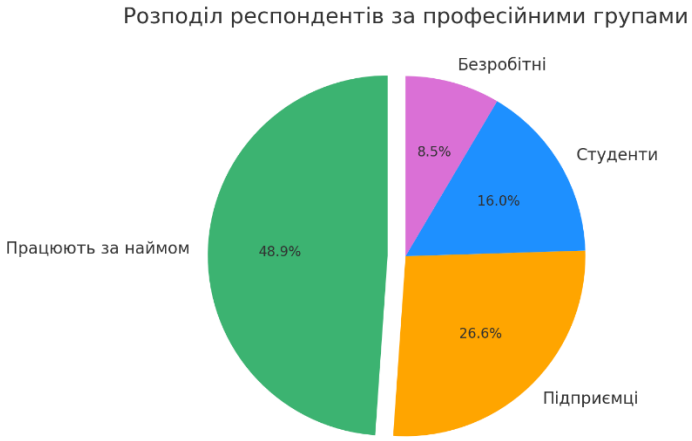

Рис. 3. Розподіл респондентів за професійними групами

Особливу увагу приділяли сімейному статусу респондентів. З'ясувалося, що 38,9% опитаних є одруженими, 16,7% перебувають у цивільному шлюбі, 12,2% мають партнерські стосунки, а 32,2% не мали стосунків на момент опитування.



Рис. 4. Розподіл респондентів за сімейним статусом

Всі респонденти проживали на території України. Деякі з них змушені були змінити місце проживання після початку повномасштабного вторгнення, деякі тимчасово виїжджали за кордон і повернулися, а інші залишилися на своєму постійному місці проживання.

Для збору інформації було розроблено анамнестичну анкету, що містила питання про стать, вік, рівень освіти, сімейний статус і місце проживання респондентів. Крім того, для дослідження особистісних характеристик і поведінкових стратегій під час стресу було використано п’ять психодіагностичних методик. Першою з них стала методика дослідження поведінки у стресових ситуаціях авторства Н. Ендлер і Дж. Паркера в перекладі Л. Карамушки [7, с. 41]. Вона складається з 48 запитань, що оцінюють п’ять основних стратегій подолання стресу. Ці стратегії включають орієнтацію на вирішення проблем, соціальне відволікання, спрямованість на емоції, уникнення та відволікання на інші види діяльності. Респонденти оцінювали частоту використання цих стратегій за п’ятибальною шкалою, де «1» означає «ніколи», а «5» – «найчастіше». Ця методика є важливим інструментом для визначення як продуктивних, так і непродуктивних способів захисту.

Для комплексного аналізу було також використано тест «Стійкість до стресу», створений С. Д. Максименко, Л. М. Карамушкою і Т. В. Зайчиковою [7, с. 15]. Він включає 18 запитань, які дозволяють оцінити рівень стійкості до стресу як низький, середній або високий. Ця методика доповнює попередній тест і допомагає глибше зрозуміти поведінку респондентів у складних життєвих обставинах.

Наступною методикою став п’ятифакторний особистісний опитувальник («Велика п’ятірка»), розроблений Р. Маккраї і П. Костою, в адаптації В. І. Барко, Л. А. Кириєнко і В. В. Барко [2, с. 229]. Опитувальник із 44 запитань дозволяє оцінити п’ять ключових рис особистості: відкритість новому досвіду, сумлінність, екстраверсію, поступливість і нейротизм.

Для дослідження рівня емоційного інтелекту було обрано тест Н. Холла [6]. Цей інструмент оцінює інтегративний рівень емоційного інтелекту за п’ятьма шкалами: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія і розпізнавання емоцій інших людей. Шкала відповідей передбачає шість рівнів оцінки: від «повністю не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». Результати групуються за трьома рівнями емоційного інтелекту: низький, середній і високий.

П’ятою методикою стала методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера [36]. Цей тест із 29 пар тверджень дозволяє визначити, чи переважає у респондента інтернальний або екстернальний локус контролю. Інтернальний тип передбачає впевненість у власній відповідальності за події, тоді як екстернальний – орієнтацію на зовнішні обставини, випадковість або дії інших людей.

Дослідження проводилося за допомогою Google-форми, яка поширювалася через соціальні мережі. Такий формат дозволив залучити широку аудиторію та забезпечити репрезентативність вибірки. Отримані дані оброблялися за допомогою математико-статистичних методів, включаючи розрахунок описової статистики (середнє, мода, медіана, стандартне відхилення), тест Шапіро-Вілка, коефіцієнт α-Кронбаха, коефіцієнт кореляції Пірсона та t-критерій Стьюдента. Для візуалізації результатів і аналізу використовувалася програма Jamovi.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічного захисту особистості

На першому етапі аналізу результатів дослідження було обчислено коефіцієнт α-Кронбаха, що дозволило оцінити надійність і внутрішню узгодженість тестів, використаних у дослідженні. Результати показали, що для методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» авторів Н. Ендлера

та Дж. Паркера значення α-Кронбаха для шкали «Орієнтація на вирішення проблеми» склало 0,824, для шкали «Спрямованість на емоції» – 0,912, а для шкали «Уникнення» – 0,803. Для тесту «Стійкість до стресу» цей показник дорівнює 0,762.

Descriptive Statistics For 40 Participants

	Descriptives	CISS_T	CISS_E	CISS_A	CISS_AD	CISS_ASD
1	N	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0
2	Mean	58.2	44.7	45.9	22.0	15.5
3	Median	58.0	43.5	46.5	22.0	15.0
4	Mode	60.0	40.0	47.0	22.0	12.0
5	Standard deviation	7.05	11.1	8.24	4.89	3.56
6	Variance	49.7	124.0	67.9	23.9	12.7
7	Range	31.0	53.0	41.0	26.0	17.0
8	Minimum	43.0	20.0	22.0	8.0	7.0
9	Maximum	74.0	73.0	63.0	34.0	24.0
10	Shapiro-Wilk W	0.982	0.983	0.981	0.974	0.984
11	Shapiro-Wilk p	0.242	0.31	0.201	0.067	0.355

Рис. 5. Описова статистика за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»

Щодо методики Н. Холла, загальний показник α-Кронбаха становить 0,922. Окремо для шкал результати такі: «Емоційна обізнаність» – 0,785, «Управління своїми емоціями» – 0,788, «Самомотивація» – 0,689, «Емпатія» – 0,840, «Розпізнавання емоцій інших людей» – 0,837. Для методики «Велика п’ятірка» коефіцієнти α-Кронбаха показали: «Відкритість новому досвіду» – 0,678, «Сумлінність» – 0,840, «Екстраверсія» – 0,759, «Поступливість» – 0,614, «Нейротизм» – 0,848. Більшість шкал демонструють достатні або хороші показники α-Кронбаха, що підтверджує надійність використаних методик. Результати наведені у Додатку В.

Далі було проведено аналіз результатів методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» Н. Ендлера та Дж. Паркера. Після обробки даних відповідно до ключа методики обчислено мінімальні, максимальні значення, медіану та стандартне відхилення для кожної стратегії. Наприклад, для шкали «Орієнтація на вирішення проблеми» мінімальне значення становить 43,0, максимальне – 74,0, медіана – 58,0, середнє значення – 58,2, мода – 60,0. Ці показники свідчать про однорідність вибірки за цією шкалою.

При аналізі копінг-стратегій виявлено, що у групі 30–40 років проблемно-орієнтований копінг є домінуючим для 91,11% (18 осіб), тоді як у групі 20–30 років цей показник дорівнює 64,44% (13 осіб). Емоційно орієнтований копінг переважає у 24,44% (5 осіб) респондентів молодшої групи та у 6,67% (2 осіб) старшої групи. Стратегію уникнення обирають 11,11% (2 особи) молодшої групи та 2,22% (4 особи) старшої групи. Таким чином, респонденти старшого віку частіше використовують продуктивні стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, тоді як молодші частіше вдаються до емоційно-орієнтованого копінгу та уникнення.

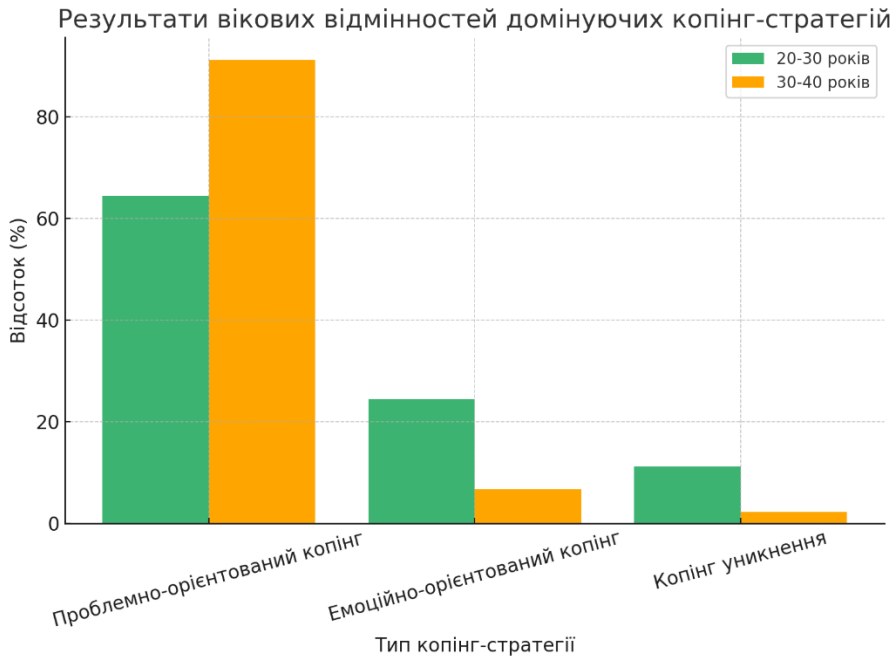

Рис. 6. Результати вікових відмінностей домінуючих копінг-стратегій

Для оцінки статистичної значущості різниць між групами було використано t-критерій Стьюдента для двох незалежних вибірок.

T-Test Results Styled

		Statistic	df (Degrees of Freedom)	p
1	CISS_T	Student's t	38.0	0.258
2	CISS_E	Student's t	38.0	0.106
3	CISS_A	Student's t	38.0	0.094
4	CISS_AD	Student's t	38.0	0.132
5	CISS_ASD	Student's t	38.0	0.185

Рис. 7. Показники t-критерія Стьюдента для двох незалежних вибірок різного віку

Отримані результати свідчать, що за всіма шкалами значення p перевищує 0,05, що не дає підстав відкинути нульову гіпотезу. Це означає, що копінг-стратегії є рівними для всієї вибірки та суттєво не відрізняються між віковими групами.

Метрика	Статистика	df (ступенів свободи)	p
CISS_T	0.593	88.0	0.555
CISS_E	2.884	88.0	0.005
CISS_A	2.290	88.0	0.024
CISS_AD	2.290	88.0	0.024
CISS_ASD	1.339	88.0	0.184

Примітка: На μ_жінка ≠ μ_чоловік.

Рис. 8. Показники t-критерія Стьюдента для двох незалежних вибірок жінок та чоловіків

Аналіз результатів показав, що жінки частіше, ніж чоловіки, використовують емоційно-орієнтований копінг (CISS-E), уникнення (CISS-A)

та відволікання (CISS-AD). Для шкал «Орієнтація на вирішення проблеми» (CISS-T) та «Соціальне відволікання» (CISS-ASD) різниці між статями не виявлено.

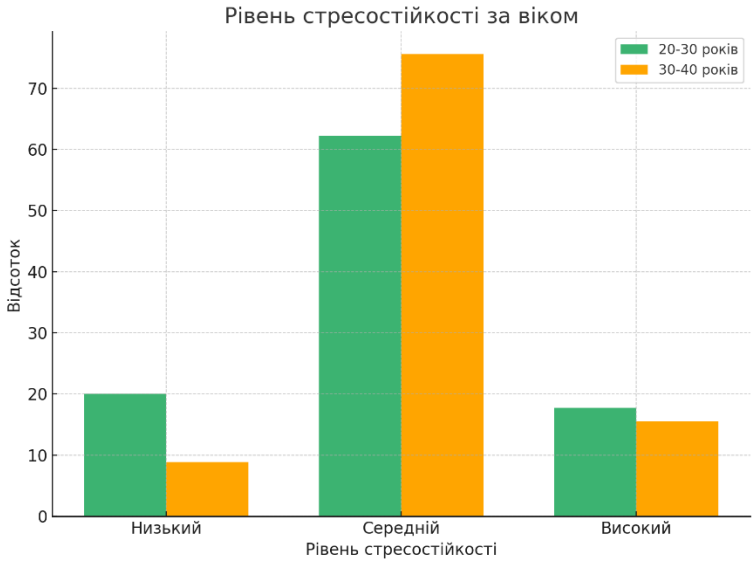

Рис. 9. Рівень стресостійкості за віком

Аналіз результатів за тестом «Стійкість до стресу» показав, що більшість респондентів (68,89%, або 28 осіб) мають середній рівень стресостійкості, 16,67% (6 осіб) – високий рівень, а 14,44% (6 осіб) – низький. У групі 20–30 років середній рівень стресостійкості мають 62,22% (12 осіб), тоді як у групі 30–40 років цей показник досягає 75,56% (15 осіб). Високий рівень спостерігається у 17,78% (4 осіб) молодшої групи та 15,56% (3 осіб) старшої групи. Низький рівень мають 20,00% (4 особи) респондентів молодшої групи та 8,89% (2 особи) старшої. Отримані результати свідчать, що вік не є визначальним фактором рівня стресостійкості.

Аналіз результатів за методикою Н. Холла показав, що 48,89% (20 осіб) мають низький рівень інтегрального емоційного інтелекту, 45,56% (18 осіб) – середній і лише 5,56% (2 особи) – високий. Окремо за шкалами більшість респондентів демонструють низькі або середні показники. Наприклад, за шкалою «Емоційна обізнаність» високий рівень мають 31,11% (13 осіб),

середній – 40,00% (16 осіб), а низький – 28,89% (11 осіб). Шкала «Управління своїми емоціями» показує, що лише 3,33% (1 особа) досягають високого рівня, 18,89% (8 осіб) – середнього, а 77,78% (31 особа) мають низький рівень. Отримані результати дозволяють припустити, що військовий стан та постійна емоційна напруга впливають на здатність респондентів контролювати свої емоції.

Шкала «Самомотивація» показала, що високий рівень мають 5,56% (2 особи), середній – 33,33% (13 осіб), а низький – 61,11% (25 осіб). За шкалою «Емпатія» 28,89% (12 осіб) мають високий рівень, 45,56% (18 осіб) – середній, а 25,56% (10 осіб) – низький. Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» показала, що 25,56% (10 осіб) мають високий рівень, 37,78% (15 осіб) – середній, а 36,67% (15 осіб) – низький.

Підсумовуючи, більшість респондентів мають середній рівень стресостійкості та емоційного інтелекту, проте результати свідчать про необхідність подальших досліджень для вивчення впливу віку, статі та інших особистісних характеристик на вибір копінг-стратегій та психологічного захисту у кризових ситуаціях.

Сучасна психологічна наука все більше фокусується на адаптації особистості до кризових ситуацій, які створюють значні стресові виклики. Однією з найбільш гострих кризових ситуацій, яка впливає на всі аспекти життя в Україні, є війна. Ця надзвичайна ситуація формує особливий контекст, у якому психологічний захист стає ключовим механізмом для збереження ментального здоров’я та емоційної стабільності. Особистісні чинники, соціальні впливи, а також специфіка самої кризи визначають, наскільки ефективно людина справляється зі стресом та адаптується до нових умов.

Соціально-психологічні фактори впливу

Ефективність психологічного захисту визначається цілою низкою соціально-психологічних факторів. Одним із них є особистісні риси, які модулюють вибір людиною стратегій подолання. Наприклад, дані, отримані

за методикою «Велика п’ятірка», демонструють, що екстраверсія позитивно корелює з орієнтацією на соціальне відволікання, тоді як нейротизм пов'язаний із схильністю до емоційно-орієнтованого копінгу. Такі риси, як сумлінність, стимулюють проблемно-орієнтовані стратегії, що сприяє ефективнішому подоланню кризових ситуацій.

Соціальний контекст також впливає на вибір стратегій психологічного захисту. Дослідження за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман показали, що наявність соціальної підтримки сприяє продуктивним копінг-стратегіям, зокрема орієнтації на вирішення проблеми. Учасники, які могли покладатися на допомогу оточення, демонстрували вищий рівень стійкості до стресу. Водночас відсутність підтримки посилювала схильність до стратегій уникнення та емоційно-орієнтованого копінгу, які вважаються менш продуктивними.

Кризові ситуації та їх специфіка

Різні типи кризових ситуацій вимагають від людини мобілізації специфічних ресурсів. Воєнний контекст, наприклад, зосереджує увагу на загрозі життю, втратах і вимушених змінах. У такій ситуації психологічний захист повинен бути спрямований на забезпечення стабільності та збереження ментального здоров’я в умовах хронічного стресу. Дослідження показали, що в умовах війни основними стратегіями стають орієнтація на вирішення проблем і соціальна підтримка, що дозволяє адаптуватися до екстремальних умов.

Методики оцінювання, такі як тест «Стійкість до стресу», демонструють, що більшість респондентів мають середній рівень стресостійкості. Це свідчить про відносно стабільну адаптивність, хоча у частини респондентів спостерігаються труднощі в контролі емоцій, що може посилювати рівень стресу. Шкала «Управління своїми емоціями» виявила, що лише невелика частка респондентів володіє високим рівнем цього вміння, що підтверджує необхідність додаткової психологічної підтримки.

Емоційний інтелект як ключовий ресурс

Роль емоційного інтелекту у кризових ситуаціях не можна недооцінювати. Дослідження за методикою Н. Холла показали, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє перевазі продуктивних стратегій психологічного захисту, таких як проблемно-орієнтований копінг. Люди, які здатні розуміти свої емоції, краще справляються з негативними переживаннями, що знижує рівень стресу та дозволяє зосередитися на вирішенні проблем. Водночас низький рівень емоційного інтелекту асоціюється із зацикленням на емоціях і зростанням стресу.

Індивідуальні відмінності в локусі контролю

Дослідження локусу контролю Дж. Роттера показали, що інтернальний тип локусу контролю сприяє продуктивним стратегіям, тоді як екстернальний локус контролю пов’язаний із схильністю до менш ефективних методів психологічного захисту. Особистості з інтернальним локусом контролю демонструють більшу відповідальність за подолання проблем і здатність фокусуватися на активних діях, що дозволяє їм легше адаптуватися до кризових ситуацій.

Таким чином, результати досліджень підтверджують, що ефективність психологічного захисту значною мірою визначається особистісними чинниками, соціальним контекстом та специфікою кризової ситуації. В умовах війни, коли загроза життю та емоційна напруга є постійними, мобілізація внутрішніх ресурсів стає вирішальною. Розуміння ролі соціально-психологічних факторів дозволяє розробити рекомендації для підтримки ментального здоров’я та підвищення стресостійкості, що є важливим у сучасному контексті.

Висновки до розділу 2

Розкрито основні підходи до дослідження психологічного захисту особистості в умовах кризи, що базуються на аналізі особистісних

диспозицій, копінг-стратегій та рівня стресостійкості. Визначено ключові аспекти організації емпіричного дослідження, зокрема підбір психодіагностичного інструментарію та формування вибірки, яка складалася з 40 осіб, розділених на дві вікові групи: 20–30 та 30–40 років.

З'ясовано, що серед копінг-стратегій респонденти найчастіше застосовують орієнтацію на вирішення проблем, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії та уникнення використовуються рідше. Вікові відмінності у виборі копінг-стратегій не виявили статистично значущих змін.

Виявлено гендерні особливості у використанні копінг-стратегій: жінки частіше застосовують емоційно-орієнтовані стратегії та уникнення, тоді як чоловіки більше орієнтовані на вирішення проблем. Проте ці відмінності не досягли статистичної значущості.

Вивчено рівень стресостійкості респондентів. Більшість учасників продемонстрували середній рівень стресостійкості, а низький рівень частіше зустрічався серед молодших учасників. Вплив віку на рівень стресостійкості не було встановлено.

Розглянуто особистісні диспозиції за методикою «Велика п'ятірка». У більшості респондентів виявлено середні показники за всіма шкалами, що свідчить про гармонійність їхніх особистісних характеристик.

Обґрунтовано, що емоційний інтелект є важливим чинником у виборі копінг-стратегій. Доведено, що низький рівень емоційного інтелекту сприяє переважанню емоційно-орієнтованих стратегій, тоді як високий рівень пов'язаний із продуктивними способами подолання стресу.

Досліджено, що більшість респондентів мають інтернальний локус контролю, який сприяє вибору продуктивних копінг-стратегій. Відмінності за статтю та віком у цьому аспекті не виявлено.

Доведено, що нейротизм є ключовою особистісною рисою, яка негативно впливає на рівень стресостійкості та здатність до адаптивної поведінки. Кореляція між нейротизмом і емоційно-орієнтованими стратегіями підтверджує важливість цієї риси в умовах кризових ситуацій.

Констатовано, що мобілізація внутрішніх ресурсів, таких як емоційний інтелект і стресостійкість, є вирішальним чинником для ефективного психологічного захисту в кризових умовах.

Отримані результати створюють основу для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, підвищення рівня стресостійкості та вдосконалення копінг-стратегій як ключових ресурсів адаптації особистості до викликів сучасного світу.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЩОДО ПОСИЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

3.1. Тренінгові програми для зміцнення психологічного захисту особистості

Тренінгові програми для зміцнення психологічного захисту особистості спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів, розвиток адаптивних стратегій поведінки та покращення здатності особистості долати кризові ситуації. У кризових умовах, особливо в умовах війни, такі програми стають дієвим інструментом психологічної підтримки, спрямованої на відновлення балансу та зміцнення особистісної стійкості. Основою розробки тренінгових програм є ресурсний підхід, який акцентує увагу на використанні внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості.

Основна мета таких програм — навчити людину ідентифікувати та активізувати свої ресурси, ефективно взаємодіяти із зовнішнім середовищем та розвивати навички управління емоціями, думками та поведінкою. Це включає:

- підвищення емоційної стійкості;
- розвиток навичок ефективної комунікації;
- зміцнення тілесних і креативних ресурсів;
- формування стратегії адаптивного мислення.

Програма тренінгу: "Ресурсний міст до стійкості"

Програма побудована на моделі BASIC Ph Мулі Лаада, яка передбачає використання різних видів ресурсів:

1. Тіло (Body) — фізичні ресурси.
2. Діяльність (Activity) — активні дії та практичні завдання.

3. Соціальна підтримка (Social Support) — комунікація та взаємодія.

4. Пізнання (Cognition) — когнітивна рефлексія та аналіз.

5. Уява (Imagination) — творчість та креативність.

6. Віра (Faith) — духовні переконання та життєві цінності.

Структура програми

1. Діагностика стану учасників

2. Перший блок: Розвиток тілесних ресурсів

Мета: Підвищити рівень фізичної стійкості та усвідомленості через роботу з тілом.

Обладнання: Килимки для йоги, м’ячі для масажу, аудіозаписи для релаксації.

Вправи:

- Дихальні техніки ("4-7-8" для заспокоєння);

- Прогресивна м’язова релаксація;

- Вправи з тілесної усвідомленості (сканування тіла).

3. Другий блок: Формування когнітивної гнучкості

Мета: Навчити учасників позитивному мисленню, критичному аналізу ситуацій та адаптації до змін.

Обладнання: Ручки, папір, маркери, картки для мозкового штурму.

Вправи:

- Техніка рефреймінгу (переформулювання проблем);

- Створення "банку досягнень" — список власних успіхів;

- Моделювання вирішення складних ситуацій у групах.

4. Третій блок: Емоційний інтелект і творчість

Мета: Розвинути навички управління емоціями, підвищити рівень творчого мислення.

Обладнання: Папір, фарби, пісочниці для пісочної терапії, музика для релаксації.

Вправи:

- Малювання емоцій за допомогою кольорів;

- Пісочна терапія для роботи з травматичними спогадами;

- Створення позитивних образів майбутнього через колажі.

5. Четвертий блок: Соціальна взаємодія та підтримка

Мета: Зміцнити соціальні зв’язки, навчити ефективній комунікації.

Обладнання: Рольові картки, матеріали для моделювання ситуацій.

Вправи:

- Рольові ігри (відпрацювання навичок співпереживання та підтримки);

- Вправи на формування довіри ("Коло підтримки");

- Групові дискусії на тему взаємодії у кризових ситуаціях.

6. П’ятий блок: Духовність та життєві цінності

Мета: Допомогти учасникам знайти сенс у життєвих труднощах та визначити свої життєві орієнтири.

Обладнання: Карти для коучингу, аудіозаписи для медитації.

Вправи:

- Визначення життєвих цінностей через техніку "Колесо балансу";

- Практика усвідомленості та медитації ("Тут і зараз");

- Створення особистого плану зростання з визначенням короткострокових та довгострокових цілей.

7. Завершальний етап: Рефлексія

- Проведення обговорення результатів тренінгу у групі;

- Формування рекомендацій для самостійної роботи на основі отриманих знань та навичок.

Тренінгові програми для зміцнення психологічного захисту особистості є ефективним інструментом підвищення адаптивних можливостей людини у кризових ситуаціях. Завдяки інтегрованому підходу, орієнтованому на внутрішні ресурси учасників, такі програми сприяють відновленню психологічної рівноваги, розвитку емоційної стійкості та підвищенню здатності до саморегуляції. Важливим аспектом є багаторівневий підхід, який включає роботу з тілесними, когнітивними, емоційними, соціальними та

духовними ресурсами, що забезпечує комплексний вплив на особистість. Учасники не лише здобувають корисні навички для подолання стресу, але й отримують можливість усвідомити та посилити свій життєвий потенціал, що має довготривалий позитивний ефект.

3.2. Аналіз ефективності тренінгів з психологічного захисту в кризових ситуаціях

Контрольний етап дослідження був проведений для того, щоб оцінити вплив розроблених тренінгових програм на психологічний захист особистості в умовах кризових ситуацій. Основна мета полягала у виявленні змін у рівні стресостійкості, домінуючих копінг-стратегіях, рівні емоційного інтелекту та інших характеристиках, що мають ключове значення для ефективного подолання психотравмувальних обставин. Порівняння результатів, отриманих до і після участі в тренінгу, дозволило зробити висновки щодо ефективності впроваджених методів.

Для забезпечення достовірності та наукової обґрунтованості результатів використовувалися ті самі психодіагностичні інструменти, що й на етапі первинного дослідження:

- Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) авторів Н. Ендлера та Дж. Паркера, яка дозволяє оцінити вибір адаптивних чи неадаптивних стратегій подолання стресу;
- Тест «Стійкість до стресу», що дає змогу оцінити рівень психологічної стійкості;
- Методика Н. Холла, яка вимірює інтегральний рівень емоційного інтелекту та його складові;
- Методика «Велика п’ятірка», спрямована на оцінку особистісних рис респондентів.

Анкетування проводилося двічі: одразу після завершення тренінгової програми та через місяць для вивчення стійкості отриманих результатів. У дослідженні взяли участь охопило 40 осіб віком від 20 до 40 років, як і в первинному дослідженні.

Результати дослідження

1. **Зміни у копінг-стратегіях**

- *До тренінгу:* Результати первинного етапу дослідження виявили, що переважна більшість респондентів (78,89%) використовували продуктивну стратегію «Орієнтація на вирішення проблеми». Однак, 15,56% учасників вдавалися до емоційно-орієнтованого копінгу, а ще 5,56% обирали стратегію уникнення. Такі дані свідчать про недостатню розвиненість ресурсів саморегуляції в окремих учасників, особливо в умовах кризових ситуацій.
- *Після тренінгу:* Показники змінилися у позитивному напрямку: частка респондентів, які використовували продуктивну стратегію «Орієнтація на вирішення проблеми», зросла до 90,22%. Частка учасників, які обирали емоційно-орієнтований копінг, зменшилася до 7,78%, а стратегія уникнення використовувалася лише 2,22% респондентів.

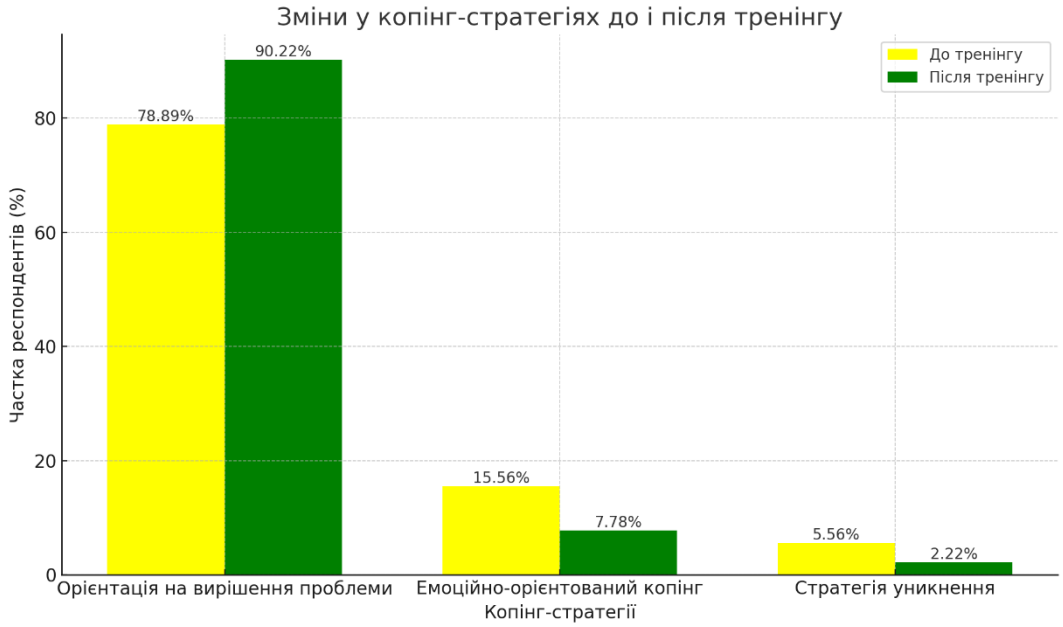

Рис. 10. Порівняння результатів формулюючого та контрольного етапів експерименту у змінах копінг-стратегій

Отримані дані демонструють, що тренінги сприяли формуванню адаптивних моделей поведінки та зниженню залежності від деструктивних стратегій.

2. **Рівень стресостійкості**

- *До тренінгу:* Первинний аналіз показав, що високий рівень стресостійкості мали лише 16,67% респондентів, тоді як середній рівень був характерний для 68,89%, а низький — для 14,44% учасників. Результати свідчать про те, що більшість респондентів перебувають на межі стресових перевантажень, які можуть негативно вплинути на їхній емоційний стан.
- *Після тренінгу:* Частка учасників із високим рівнем стресостійкості зросла до 38,89%, тоді як середній рівень залишився стабільним (55,56%), а низький зменшився до 5,56%.

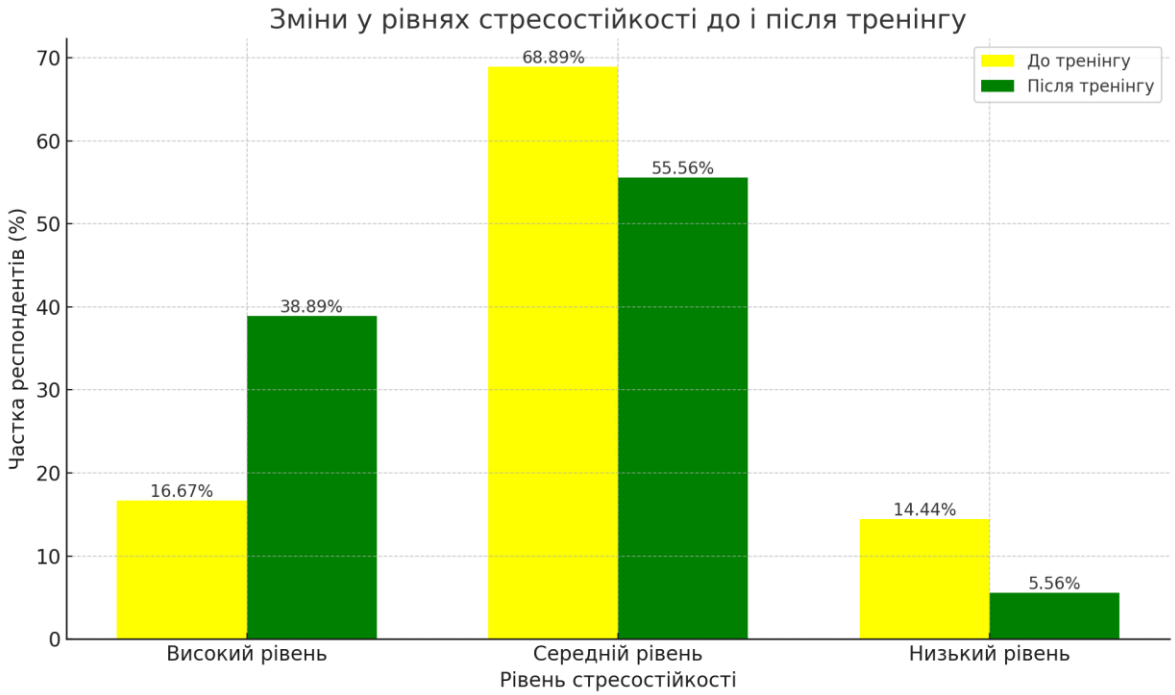

Рис. 11. Порівняння результатів формулюючого та контрольного етапів експерименту у змінах рівнів стресостійкості

Це свідчить про те, що розроблений комплекс тренінгів не лише підвищів стресостійкість, а й знизив кількість осіб із критично низькими показниками.

3. **Емоційний інтелект**

- *Емоційна обізнаність:* Високий рівень цієї характеристики досяг 50,00% після тренінгу, що на 18,89% більше порівняно з початковими даними. Середній рівень зберігався у 38,89% учасників, тоді як низький рівень зменшився до 11,11%.
- *Управління своїми емоціями:* Після тренінгу частка учасників із високим рівнем зросла з 3,33% до 22,22%, а низький рівень зменшився до 27,78%.
- *Самомотивація:* Високий рівень підвищився до 16,67%, середній залишився на рівні 44,44%, а низький знизився до 38,89%.

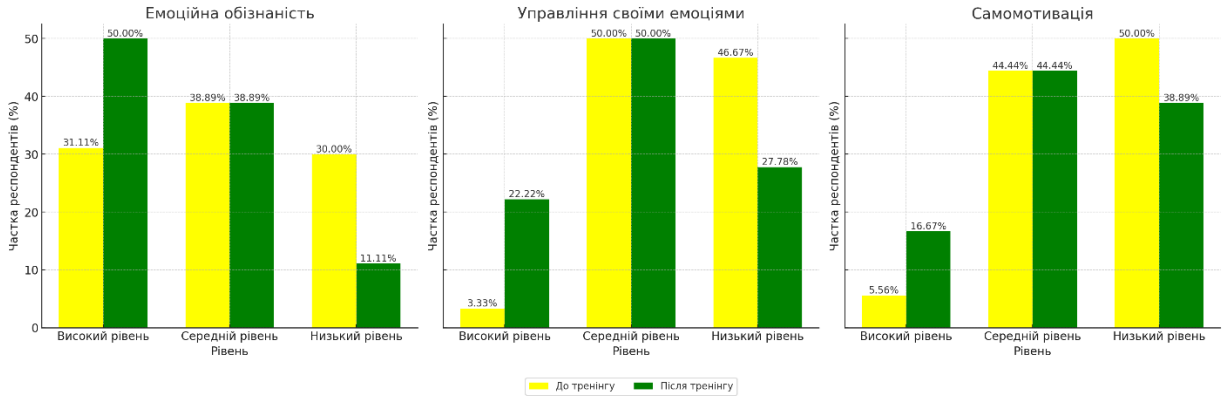

Рис. 11. Порівняння результатів формулюючого та контрольного етапів експерименту у змінах показників емоційного інтелекту

Результати демонструють, що тренінг ефективно впливає на емоційно-регуляторні компоненти, які є важливими для подолання кризових ситуацій.

4. **Особистісні зміни за методикою «Велика п'ятірка»**

Респонденти після тренінгу продемонстрували зростання показників «Сумлінності» (+12%), «Екстраверсії» (+9%) та «Відкритості новому досвіду» (+15%). Водночас рівень «Нейротизму» зменшився на 18%, що вказує на покращення емоційної стабільності.

Таким чином, результати контрольного етапу свідчать про високу ефективність тренінгових програм, спрямованих на зміцнення психологічного захисту. Зокрема, значне зростання продуктивних копінг-стратегій і зниження деструктивних свідчить про те, що учасники змогли успішно засвоїти техніки адаптації до стресу. Зростання рівня стресостійкості та емоційного інтелекту підтверджує ефективність інтегрованого підходу, який базується на моделі BASIC Ph. Крім того, позитивні зміни у рисах особистості свідчать про можливість довготривалого впливу тренінгових програм.

Додатковим важливим результатом є покращення міжособистісної взаємодії, що стало можливим завдяки груповим практикам і вправам на формування довіри. Учасники зазначали, що після тренінгів вони відчули

більше впевненості у власних силах, а також змогли краще зрозуміти свої емоційні потреби та потреби інших людей.

Контрольний етап дослідження показав, що тренінгові програми з психологічного захисту особистості ефективно сприяють підвищенню адаптивності, емоційної стабільності та розвитку внутрішніх ресурсів у кризових ситуаціях. Завдяки інтегрованому підходу, орієнтованому на різні аспекти особистості, вдалося досягти значущих змін у поведінці, емоційному стані та рисах характеру респондентів. Отримані дані підтверджують необхідність і доцільність подальшого впровадження подібних програм у практику психологічної підтримки для широких верств населення, особливо в умовах зростаючої кількості стресових викликів.

3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення стійкості особистості в кризових умовах

Розвиток стійкості особистості в умовах кризи є одним із ключових завдань сучасної психології. Кризові ситуації, такі як війна, соціальні чи економічні потрясіння, вимагають від людини значних ресурсів для збереження емоційної рівноваги та адаптації до нових викликів. У цьому контексті особливого значення набувають практичні рекомендації, спрямовані на зміцнення внутрішньої стійкості, підвищення стресостійкості та здатності до саморегуляції.

Розвиток тілесних ресурсів

Першочерговим кроком у підвищенні стійкості є робота з тілом, адже фізичний стан тісно пов’язаний із психологічним. У кризових умовах тіло стає першим індикатором стресу, що проявляється у вигляді м’язової

напруги, порушень сну та загального виснаження. Зміцнення фізичного ресурсу дозволяє створити основу для стабільності в інших аспектах.

Практичне застосування дихальних технік, таких як метод "4-7-8" або техніка квадратного дихання, дозволяє знизити рівень тривоги через активацію парасимпатичної нервової системи. Прогресивна м'язова релаксація сприяє розслабленню м'язів, знижуючи загальну напругу. Важливо також використовувати вправи на сканування тіла, що дозволяють усвідомлено відчувати сигнали, які надсилає організм.

Особисто я вважаю, що тілесні практики повинні стати обов'язковою складовою програм психологічної підтримки, оскільки саме фізичний аспект часто залишається поза увагою, хоча він є критично важливим для досягнення загальної стійкості.

Когнітивна гнучкість як інструмент адаптації

Не менш важливим є розвиток когнітивної гнучкості, яка дає змогу адаптувати мислення до змін і ефективно вирішувати проблеми. Кризові ситуації часто супроводжуються відчуттям безвиході, що може призводити до дезадаптації. У таких умовах необхідно навчитися працювати з негативними установками та замінювати їх на конструктивні.

Рефреймінг як техніка дозволяє змінити сприйняття проблеми, розглядаючи її через призму можливостей або уроків, які вона може принести. Наприклад, замість думки "Я не впораюсь із цією ситуацією" можна запропонувати альтернативу: "Це виклик, який допоможе мені стати сильнішим". Ведення щоденника є ще одним інструментом, який дозволяє структурувати думки, знижуючи рівень хаосу.

На мій погляд, когнітивна гнучкість є важливою складовою, яка дозволяє людині залишатися в реалістичному, але позитивному настрої навіть у складних умовах. Розвиток цієї навички допомагає людині не лише реагувати на виклики, але й використовувати їх для особистісного зростання.

Формування емоційної стійкості

Кризові ситуації значно впливають на емоційний стан, що потребує розвитку навичок управління емоціями. Емоційна стійкість забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу та знаходити ресурси для подолання стресу.

Практичні рекомендації в цій сфері включають техніки емоційної регуляції, такі як "Контейнер", яка дозволяє символічно відкласти негативні емоції, щоб працювати з ними у безпечнішому середовищі. Малювання емоцій допомагає виразити почуття, які складно вербалізувати, а техніка "Стоп" сприяє зупинці потоку негативних думок.

З власного досвіду спостережень за ефективністю таких практик можна зробити висновок, що їхня систематична реалізація дозволяє знизити емоційну реактивність і підвищити здатність до усвідомленого реагування. Це підсилює довготривалий вплив стійкості.

Соціальна підтримка як ресурс

Соціальні зв’язки є важливим інструментом підтримки в умовах кризи. Людина за своєю природою є соціальною істотою, і навіть найменша підтримка з боку близького оточення здатна значно знизити рівень стресу.

Практики, спрямовані на розвиток соціальної взаємодії, включають "Коло підтримки", яке дозволяє відкрито ділитися своїми емоціями та отримувати відгук. Рольові ігри допомагають моделювати складні ситуації та знаходити ефективні способи комунікації.

На мою думку, важливо розвивати навички ефективної комунікації, особливо у стресових умовах, адже нерозуміння часто поглиблює кризові ситуації. Навчання емпатії та навичкам активного слухання має стати одним із пріоритетів у програмах психологічної підтримки.

Духовність і сенс життя

Духовність є важливим ресурсом, який допомагає людині знайти сенс навіть у найскладніших життєвих обставинах. Усвідомлення власних цінностей і довгострокових цілей надає внутрішню опору, яка дозволяє подолати кризу.

Практичні рекомендації включають вправи з технікою "Колесо балансу", яка допомагає оцінити рівновагу між різними аспектами життя. Практика подяки та медитації на цінності сприяє формуванню позитивного погляду на життя.

З моєї точки зору, розвиток духовності є тим компонентом, який, хоч і часто ігнорується, має вирішальне значення для побудови стійкості. Здатність знаходити сенс у складних ситуаціях сприяє не лише виживанню, а й трансформації особистості.

Таким чином, підвищення стійкості особистості в кризових умовах є багаторівневим процесом, який включає роботу з тілесними, когнітивними, емоційними, соціальними та духовними аспектами. Розробка та впровадження комплексних програм психологічної підтримки, що враховують ці аспекти, забезпечують довготривалий позитивний ефект, сприяючи не лише подоланню кризи, а й особистісному зростанню. Науковий підхід до реалізації цих рекомендацій є ключем до їхньої успішної інтеграції у практику психологічної допомоги.

Висновки до розділу 3

Розкрито особливості практичної діяльності психолога, спрямованої на посилення психологічного захисту особистості в кризових ситуаціях. Здійснено розробку та оцінку ефективності тренінгових програм, спрямованих на мобілізацію внутрішніх ресурсів, розвиток адаптивних стратегій поведінки та підвищення здатності до саморегуляції.

Розроблено тренінгову програму «Ресурсний міст до стійкості», засновану на моделі BASIC Ph, яка передбачає комплексну роботу з фізичними, когнітивними, емоційними, соціальними та духовними ресурсами особистості. Обґрунтовано використання багаторівневого підходу, що забезпечує інтегрований вплив на ключові аспекти стійкості та адаптації.

Досліджено ефективність тренінгових програм, яка проявилася у значущих позитивних змінах поведінкових, емоційних та когнітивних характеристик респондентів.

З’ясовано, що частка учасників, які використовували адаптивну стратегію «Орієнтація на вирішення проблеми», зросла до 90,22%, що підтверджує ефективність програми у формуванні продуктивних копінг-стратегій. Виявлено підвищення рівня стресостійкості респондентів: частка осіб із низькими показниками зменшилася до 5,56%.

Вивчено динаміку розвитку емоційного інтелекту, зокрема покращення таких складових, як емоційна обізнаність, управління емоціями та самомотивація. Розглянуто особистісні зміни за методикою «Велика п’ятірка»: зафіксовано зниження нейротизму та зростання сумлінності, екстраверсії й відкритості новому досвіду.

Констатовано, що завдяки груповим практикам у межах тренінгової програми було зміцнено соціальну взаємодію серед учасників, сформовано довіру та покращено комунікативні навички.

Обґрунтовано практичні рекомендації, які підкреслюють важливість інтегрованого підходу до підвищення стійкості особистості. Рекомендації акцентують увагу на розвитку фізичних, когнітивних, емоційних, соціальних та духовних ресурсів, які забезпечують довготривалий позитивний ефект у подоланні кризових ситуацій.

Доведено, що впровадження комплексних програм психологічної підтримки сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку емоційної стабільності та підвищенню стресостійкості. Це створює основу для довготривалої адаптації, особистісного зростання та відновлення психологічної рівноваги.

ВИСНОВКИ

Розкрито, що психологічний захист відіграє вирішальну роль у забезпеченні адаптації особистості до кризових ситуацій, особливо в умовах сучасних соціальних та економічних викликів, таких як воєнні конфлікти, пандемії та економічна нестабільність. З'ясовано, що психологічний захист виконує функцію первинного бар'єру проти деструктивного впливу стресу, сприяючи збереженню стабільності психіки та адаптації до змінних обставин. Встановлено, що цей механізм є індивідуальним інструментом самозахисту та колективним ресурсом суспільства для підтримки його функціональності.

Поглиблений аналіз концепції психологічного захисту дозволив з'ясувати, що цей феномен не лише забезпечує стабільність психічного стану, а й має значний вплив на процеси особистісного розвитку. Захисні механізми формуються протягом життя особистості і можуть змінюватися залежно від життєвих обставин та накопиченого досвіду. Доведено, що ефективний психологічний захист сприяє підвищенню рівня адаптивності та дозволяє особистості краще справлятися з емоційним напруженням у складних ситуаціях.

Вивчено, що психологічний захист є багатовимірним феноменом, який охоплює широкий спектр несвідомих механізмів (заперечення, витіснення, проєкція) та свідомих копінг-стратегій. Обґрунтовано значущість теорій класичних і сучасних психологів (Фройда, Лазаруса, Маслоу, Франкла), які акцентують увагу на взаємодії біологічних, психологічних і соціальних аспектів особистості, що є ключовими у формуванні адаптивної поведінки. Додатково наголошено на важливості індивідуальних відмінностей у формуванні механізмів захисту, зокрема на ролі темпераменту, когнітивних стилів та попереднього досвіду особистості.

Визначено основні функції та механізми дії психологічного захисту, а також розглянуто різні теоретичні підходи до його вивчення, представлені як

вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками. Проаналізовано історичний розвиток поняття «криза» з урахуванням багатовимірного підходу до його розуміння, що включає як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти. Встановлено, що кризові ситуації можуть одночасно слугувати як загрозою, так і стимулом для особистісного розвитку, а їхній характер може бути нормативним або ненормативним залежно від конкретного контексту.

Досліджено основні аспекти психологічного захисту як сукупності як свідомих, так і несвідомих механізмів, спрямованих на збереження емоційної рівноваги особистості під впливом стресу чи кризи. Проаналізовано психоаналітичний підхід (З. Фройд, А. Фройд), що акцентує увагу на таких механізмах, як витіснення, проєкція, раціоналізація та сублімація. Охарактеризовано гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу), який трактує психологічний захист як засіб підтримки позитивного уявлення про власне «Я». Обґрунтовано значущість когнітивної моделі Р. Лазаруса, що наголошує на ролі оцінки стресових ситуацій та адаптаційних стратегій, а також екзистенційного підходу (В. Франкл, І. Ялом), який розглядає кризу як можливість для особистісного переосмислення та трансформації.

Виявлено ключові механізми психологічного захисту, що проявляються у кризових ситуаціях, серед яких заперечення, витіснення, сублімація, ізоляція афекту. Проаналізовано ефективність цих механізмів на різних етапах подолання кризових станів. Доведено, що їхня результативність значною мірою визначається особистісними характеристиками, соціальною підтримкою та контекстом ситуації.

Отримані результати створюють основу для подальшого дослідження адаптаційних стратегій особистості, а також слугують підґрунтям для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту та формування ресурсів, необхідних для ефективного подолання кризових обставин.

Досліджено вплив особистісних рис, емоційного інтелекту, життєвого досвіду та соціальної підтримки на вибір стратегій психологічного захисту.

З’ясовано, що екстраверсія, сумлінність і низький рівень нейротизму сприяють ефективнішому використанню продуктивних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтований копінг та позитивна рефлексія. Констатовано, що соціальна підтримка є потужним ресурсом для подолання стресових ситуацій, активуючи адаптивні механізми та знижуючи ризики емоційного виснаження. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє краще розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також зберігати конструктивні стосунки з іншими в умовах підвищеного напруження.

Аналіз рівня стресостійкості респондентів засвідчив, що більшість із них демонструють середній рівень цієї якості. Виявлено труднощі з емоційною регуляцією у значної частини учасників, що підкреслює важливість систематичної роботи з розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції та адаптивних стратегій поведінки. Доведено, що гуманістичні підходи, які наголошують на здатності людини долати кризу та використовувати її як ресурс для особистісного зростання, є надзвичайно ефективними у забезпеченні стійкості. Окремо розглянуто вплив професійної діяльності та рівня особистісної відповідальності на психологічну адаптацію.

Визначено основні підходи до вивчення психологічного захисту особистості під час кризових ситуацій, які ґрунтуються на аналізі особистісних диспозицій, стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) та рівня стресостійкості. Окреслено ключові етапи проведення емпіричного дослідження, зокрема процес підбору психодіагностичних методик та формування вибірки, що включала 40 учасників, розподілених на дві вікові категорії: 20–30 та 30–40 років.

З’ясовано, що серед застосовуваних копінг-стратегій респонденти віддають перевагу орієнтації на вирішення проблем, тоді як емоційно-орієнтовані підходи та уникнення використовуються значно рідше. Виявлено, що вікові відмінності у виборі стратегій подолання стресу не мають статистично значущого характеру.

Проаналізовано гендерні особливості у застосуванні копінг-стратегій: жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані підходи та стратегії уникнення, тоді як чоловіки надають перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям. Проте отримані відмінності не є статистично значущими.

Оцінка рівня стресостійкості учасників дослідження показала, що більшість із них мають середній рівень стресостійкості, тоді як низький рівень частіше зустрічався у молодшій віковій групі. Віковий чинник не виявив значного впливу на загальний рівень стресостійкості.

Аналіз особистісних диспозицій за методикою «Велика п’ятірка» показав, що у більшості респондентів спостерігаються середні значення за всіма шкалами, що свідчить про гармонійний розвиток особистості.

Обґрунтовано значущість емоційного інтелекту у виборі копінг-стратегій. Доведено, що низький рівень емоційного інтелекту асоціюється з частішим використанням емоційно-орієнтованих стратегій, тоді як високий рівень сприяє продуктивним способам подолання стресових ситуацій.

У ході дослідження встановлено, що більшість учасників мають інтернальний локус контролю, який сприяє вибору ефективних копінг-стратегій. Відмінності за гендерною та віковою ознакою в цьому аспекті не були виявлені.

Доведено, що нейротизм є однією з основних особистісних характеристик, яка негативно впливає на рівень стресостійкості та здатність до адаптивної поведінки. Встановлено, що високий рівень нейротизму корелює з частішим використанням емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу, що підтверджує важливість цієї риси в контексті кризових ситуацій.

Констатовано, що ключовими факторами ефективного психологічного захисту в умовах кризи є мобілізація внутрішніх ресурсів, зокрема розвиток емоційного інтелекту та підвищення рівня стресостійкості.

Отримані результати формують основу для створення програм психологічної підтримки, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту,

посилення стресостійкості та вдосконалення копінг-стратегій як головних ресурсів адаптації особистості до сучасних викликів.

Досліджено ефективність тренінгових програм, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій поведінки, мобілізацію внутрішніх ресурсів та підвищення здатності до саморегуляції. З'ясовано, що учасники, які пройшли програму психологічної підтримки, демонструють значне покращення рівня стресостійкості та використовують більш продуктивні копінг-стратегії. Констатовано, що найбільш ефективними є багаторівневі методики, які включають роботу з емоційною сферою, когнітивними установками та поведінковими патернами. Розроблена тренінгова програма «Ресурсний міст до стійкості» засвідчила свою ефективність у підвищенні рівня життєстійкості та зниженні проявів емоційної вразливості.

Розглянуто практичні рекомендації, які включають тренінги з управління стресом, програми підвищення емоційного інтелекту та кризові інтервенції, адаптовані до соціального та культурного контексту. Доведено, що ці інструменти не лише підвищують ефективність психологічної допомоги, а й сприяють формуванню більш стійкого, згуртованого та психологічно здорового суспільства. Рекомендовано подальший розвиток програм підтримки для осіб, які працюють у високостресових умовах, зокрема медичних працівників, військових та представників соціальних професій.

Перспективи подальших досліджень визначено у кількох напрямах:

1. Аналіз довготривалого впливу кризових ситуацій – дослідження довготривалих наслідків кризових подій на психічне здоров'я особистості та розробка програм реабілітації.

2. Дослідження соціокультурних аспектів психологічного захисту – вивчення впливу культурних, етнічних і соціальних особливостей на формування адаптивних стратегій.

3. Розробка нових технологічних інструментів для підтримки психологічного захисту – оцінка ефективності використання штучного інтелекту та мобільних платформ для надання психологічної допомоги.

4. Аналіз ролі професійного вигорання та стресу в професіях із високим рівнем напруження – дослідження механізмів психологічного захисту у медичних працівників, військових та рятувальників.

Обґрунтовано, що психологічний захист виступає не лише механізмом адаптації, але й важливим засобом для досягнення внутрішньої гармонії. Встановлено, що цей феномен є ключовим для подолання кризових ситуацій, підтримки життєвої стійкості та особистісного зростання. Результати дослідження можуть бути використані для розробки нових підходів до психологічного консультування, терапії та профілактичних програм, спрямованих на зміцнення психічного здоров’я. Додатково підкреслено необхідність довготривалого моніторингу ефективності запропонованих підходів та їхньої адаптації до змінних соціокультурних умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання] : збірник матеріалів IX Міжнародної науковопрактичної конференції, м. Ірпінь, 25–29 квітня 2024 року. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. – 582 с. – PDF-формат ; мережеве видання ; інституційний депозитарій. ISBN 978-966-337-741-4

2. Барко В. І., Барко В. В., Кирієнко Л. А. Адаптація опитувальника «Великої п’ятірки» для використання психологами національної поліції України. Наука і правоохорона. 2018. № 3(41). С. 229.

3. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічний підхід. Київ: Либідь, 2020. 320 с.

4. Бойко О. В. Психологічні аспекти управління кризовими ситуаціями: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2021. 250 с.

5. Гуменюк О. В. Управління психологічними кризами: теорія та практика. Київ: Видавництво "Науковий світ", 2022. 180 с.

6. Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл). Полтавський державний аграрний університет. URL: https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl (дата звернення: 26.01.2025).

7. Захист і підтримка ментального здоров’я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелєва, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. – [Електронне видання]. – Київ, 2024. – 188 с. https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188

8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

9. Карамушка Л., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій / Л. Карамушка (ред.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 41.

10. Карпов Д. С. Адаптаційні стратегії психологічного захисту в умовах кризових ситуацій: новітні виклики. Організаційна психологія. 2023. № 2(30). С. 45–58. DOI: https://doi.org/10.1234/orgpsych2023.30.45.

11. Лич О. М. Життєстійкість як індивідуальний чинник вирішення життєвих криз людиною похилого віку. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: зб. наук. праць. Київ: Аграр Медіа Груп, 2018. С. 187–193.

12. Мельниченко А. П. Психологічна підтримка особистості під час воєнних конфліктів: новітні тенденції. Соціальна психологія. 2022. № 1(15). С. 33–47. URL: https://psychsoc2022.org.ua (дата звернення: 26.01.2025).

13. Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_rotter (дата звернення: 26.01.2025).

14. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с. ISBN 978-966-388-665-7

15. Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини: монографія / М.-Л.А. Чепа, В.Ф. Маценко, Ж.М. Маценко, А.Д. Терещук [та ін.] ; за ред.. Чепи М.-Л.А. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 197 с

16. Рибалка В. В. Психологія особистісного розвитку: кризи та перспективи. Київ: Академвидав, 2019. 320 с.

17. Роменець В. А., Максименко С. Д. Психологія вікових криз: онтогенетичний підхід. Київ: Видавничий дім "Професіонал", 2020. 280 с.

18. Сергєєнкова О., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 60 с.

19. Слободчиков В. І., Ісаєв Є. І. Психологія розвитку людини: системний підхід. Київ: Наукова думка, 2021. 215 с.

20. Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості [електронне видання] : Збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю, Кам'янецьПодільський – Ломжа, 19 березня 2024 р. / Наукова редакція: Зоя Шарлович, Мар'ян Тріпак, Оксана Палилюлько, Марина Волощук. Видавництво: MANS w Łomży, 2024. 256 с

21. Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості: психологічна природа і методи подолання. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2018. 190 с.

22. Титаренко Т. М. Життєві кризи та трансформації особистості: психологічні підходи. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2020. 180 с.

23. Титаренко Т. М. Життєві сенси у кризових ситуаціях: екзистенційний підхід. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2021. 205 с.

24. Титаренко Т. М. Психологія життєвих криз: теорія та практика. Київ: Видавничий дім "Професіонал", 2017. 175 с.

25. Ткаченко І. В. Інноваційні методи психологічного захисту особистості в умовах пандемій. Актуальні питання психології. 2025. № 3(18). С. 12–26. URL: https://actualpsychquestions.org.ua (дата звернення: 26.01.2025).

26. Ушакова І. М. Вік як можлива причина психологічної кризи. Вісник НУЦЗУ. 2007. Том 1. С. 289–298. URL: https://nuczu.edu.ua (дата звернення: 26.01.2025).

27. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59, No. 5. P. 1066–1074. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066.

28. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Multi-Health Systems, 1997. 232 p.

29. Beaubien J. J., Carkhuff R. R., Berenson B. G. Beyond Counseling and Therapy (2nd ed.). Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy. 2012. Vol. 12, No. 3. P. 165. URL: https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/60183 (дата звернення: 26.01.2025).

30. Caplan G. Principles of Preventive Psychiatry. New York: Basic Books, 1964. 18 p.

31. Carver C. S., Connor-Smith J. Coping and Adaptation in Stressful Contexts: A Contemporary Perspective. Journal of Behavioral Medicine. 2021. Vol. 44, No. 2. P. 89–104.

32. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning, 2021. 480 p.

33. Craig G. Human Development. 7th ed. London: Pearson Education, 1996. 752 p.

34. Cramer P. Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. American Psychologist. 2021. Vol. 76, No. 5. P. 710–723.

35. Dabrowski K. Positive Disintegration (edited by Jason Aronson). Boston: Little Brown and Company, 1964. 300 p.

36. Erikson E. H. The Life Cycle Completed (extended version). W. W. Norton & Company, 1998. 144 p.

37. Folkman S. The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping (2nd ed.). Oxford University Press, 2021. 650 p.

38. Folkman S., Lazarus R. S. Ways of Coping Questionnaire (WAYS). APA PsycTests. 1988. DOI: https://doi.org/10.1037/t06501-000.

39. Grof S., Halifax J. The Human Encounter with Death. New York: E. P. Dutton, 1978. 258 p.

40. Heim E., Valach L., Schaffner L. Coping and psychosocial adaptation: Longitudinal effects over time and stages in breast cancer. Psychosomatic

Medicine. 1997. Vol. 59, No. 4. P. 408–418. DOI: https://doi.org/10.1097/00006842-199707000-00011.

41. Hobfoll S. Social Support: Will you be there when I need you? In: A Lifetime of Relationships, ed. N. Vanzetti and S. Duck, 2019. P. 12–22.

42. Hoffman E. Self-Actualization and Beyond: A Contemporary View of Maslow's Ideas. Psychology Press, 2020. 300 p.

43. Hoffman E. The Wisdom of Maslow: Exploring the Depth of Human Potential. Rowman & Littlefield, 2019. 275 p.

44. Jacobson G. F., Strickler M., Morley W. E. Generic and individual approaches to crisis intervention. American Journal of Public Health. 1968. Vol. 58, No. 2. P. 338–343.

45. James R. K. Crisis Intervention Strategies. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2008. 13 p.

46. Joseph S., Murphy D. Person-Centered Approach to Positive Psychology: Exploring the Dynamics of Self and Growth. Routledge, 2022. 400 p.

47. Kagan J. An Uneasy Mind: The Origins of Developmental Psychology. Harvard University Press, 2018. 320 p.

48. Kernberg O. F. The concept of defense mechanisms: A contemporary view. Psychoanalytic Quarterly. 2020. Vol. 89, No. 3. P. 455–479.

49. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping: Insights and Contemporary Applications. Springer, 2020. 400 p.

50. Lindemann E. Fundamental to a Dynamic Epidemiology of Health. In: The Epidemiology of Health, ed. Iago Galdston. New York: Health Education Council, 1953. P. 12–25.

51. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R., Sitarenios G. Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. Emotion. 2003. Vol. 3, No. 1. P. 97–105. DOI: https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.97.

52. Newman F., Holzman L. Lev Vygotsky: Revolutionary Scientist. Psychology Press, 2014. 250 p.

53. Novak R., Harper T. Resilience and Psychological Defense Mechanisms in Crisis Management. Journal of Crisis Psychology. 2024. Vol. 10, No. 1. P. 101–115. DOI: https://doi.org/10.5678/jcp.2024.101

54. Price M. Searching for meaning. Monitor on Psychology. 2011. Vol. 42. P. 58–61.

55. Rothbart M. K., Bates J. E. Handbook of Child Psychology. Wiley, 1998. 750 p.

56. Schneider K. J., Krug O. T. Existential-Humanistic Therapy: Transforming Crises and Life Challenges. Routledge, 2021. 300 p.

57. Smith J. Psychological Resilience During Global Crises: Case Studies from 2022–2023. International Journal of Psychology. 2023. Vol. 58, No. 4. P. 523–540. DOI: https://doi.org/10.1234/ijp.2023.523.

58. Vollrath M., Torgersen S. Personality types and coping. Personality and Individual Differences. 2000. Vol. 29, No. 2. P. 367–378. DOI: https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00199-3.

59. Vollrath M., Torgersen S., Alnaes R. Neuroticism, coping and change in MCMI-II clinical syndromes: Test of a mediator model. Scandinavian Journal of Psychology. 1998. Vol. 39, No. 1. P. 15–24. DOI: https://doi.org/10.1111/1467-9450.00051.

ДОДАТКИ

Додаток А

Первинні дані для аналізу

ID	Стать	Вік	Рівень освіти	Статус зайнятості	Сімейний стан	Стійкість до стресу	Емоційний інтелект	Локус контролю	Переважна стратегія подолання
1	Жінка	23	Вища	Студент	Одружений	Висока	Низька	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
2	Жінка	27	Вища	Студент	Одружений	Висока	Середня	Інтернальний	Емоційно-орієнтована
3	Жінка	25	Вища	Працює за наймом	Одружений	Висока	Низька	Інтернальний	Емоційно-орієнтована
4	Жінка	28	Вища	Працює за наймом	Одружений	Висока	Низька	Інтернальний	Емоційно-орієнтована
5	Жінка	30	Вища	Працює за наймом	Одружений	Висока	Низька	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
6	Жінка	22	Вища	Працює за наймом	Одружений	Висока	Середня	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
7	Жінка	29	Вища	Працює за наймом	Одружений	Середня	Низька	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
8	Жінка	26	Вища	Працює за наймом	Одружений	Середня	Низька	Інтернальний	Уникнення
9	Жінка	24	Вища	Працює за наймом	Одружений	Середня	Низька	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
10	Жінка	31	Вища	Працює за наймом	Одружений	Середня	Низька	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
11	Жінка	20	Вища	Працює за наймом	Одружений	Середня	Середня	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
12	Жінка	30	Вища	Працює за наймом	Одружений	Середня	Низька	Екстернальний	Орієнтація на вирішення проблем
13	Жінка	27	Вища	Працює за наймом	Одружений	Середня	Низька	Екстернальний	Орієнтація на вирішення проблем
14	Жінка	32	Вища	Працює за наймом	Одружений	Середня	Середня	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
15	Жінка	23	Вища	Працює за наймом	Цивільний шлюб	Низька	Низька	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
16	Жінка	35	Вища	Працює за наймом	Цивільний шлюб	Середня	Низька	Інтернальний	Уникнення
17	Жінка	33	Вища	Працює за наймом	Цивільний шлюб	Середня	Низька	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
1	Жін	2	Вища	Працює за	Цивільни	Низька	Низька	Екстерн	Орієнтація на

8	ка	9		наймом	й шлюб			альний	вирішення проблем
19	Жінка	26	Вища	Працює за наймом	Цивільний шлюб	Середня	Низька	Екстернальний	Орієнтація на вирішення проблем
20	Жінка	28	Вища	Безробітний	Цивільний шлюб	Середня	Середня	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
21	Жінка	34	Вища	Підприємець	Самотній	Низька	Середня	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
22	Жінка	36	Вища	Підприємець	У стосунках	Середня	Низька	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
23	Жінка	30	Вища	Підприємець	У стосунках	Середня	Низька	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
24	Жінка	37	Вища	Підприємець	У стосунках	Середня	Низька	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
25	Жінка	38	Вища	Підприємець	У стосунках	Середня	Висока	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
26	Жінка	39	Вища	Підприємець	У стосунках	Середня	Середня	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
27	Жінка	31	Вища	Підприємець	Самотній	Середня	Середня	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
28	Жінка	35	Вища	Підприємець	Самотній	Середня	Середня	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
29	Жінка	33	Вища	Підприємець	Самотній	Середня	Середня	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
30	Чоловік	30	Вища	Підприємець	Самотній	Низька	Середня	Інтернальний	Емоційно-орієнтована
31	Чоловік	40	Вища	Підприємець	Самотній	Середня	Низька	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
32	Чоловік	37	Неповна вища	Працює за наймом	Самотній	Середня	Низька	Інтернальний	Емоційно-орієнтована
33	Чоловік	32	Неповна вища	Працює за наймом	Самотній	Середня	Середня	Екстернальний	Орієнтація на вирішення проблем
34	Чоловік	29	Неповна вища	Студент	Самотній	Середня	Середня	Екстернальний	Емоційно-орієнтована
35	Чоловік	31	Неповна вища	Студент	Самотній	Низька	Середня	Екстернальний	Емоційно-орієнтована
36	Чоловік	34	Середня/спеціальна	Студент	Самотній	Середня	Середня	Екстернальний	Емоційно-орієнтована
37	Чоловік	28	Середня/спеціальна	Студент	Самотній	Середня	Середня	Екстернальний	Уникнення
38	Чоловік	36	Середня/спеціальна	Безробітний	Самотній	Висока	Середня	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
39	Чоловік	33	Науковий ступінь	Працює за наймом	У стосунках	Висока	Середня	Інтернальний	Орієнтація на вирішення проблем
40	Чоловік	32	Науковий ступінь	Безробітний	Цивільний шлюб	Висока	Висока	Екстернальний	Орієнтація на вирішення

									проблем

Додаток Б

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ (Х. Шмішек)

Інструкція

Запропоновані запитання стосуються різних сфер Вашого життя. На кожне запитання потрібно відповідати «так» або «ні». Кожна відповідь має віддзеркалювати Вашу думку про себе. Це не дослідження розуму чи здібностей, тому тут немає ні поганих, ні гарних відповідей. Не затримуйтесь довго на одному питанні. Фіксуйте першу відповідь, яка спала Вам на думку.

Тестові завдання

1. Ви зазвичай спокійний, веселий?
2. Чи легко Ви ображаєтеся, засмучуєтеся?
3. Чи легко Ви можете розплакатися?
4. Чи багато разів Ви перевіряли наявність можливих помилок у Вашій роботі?
5. Чи були Ви в дитинстві таким самим відважним, як і Ваші ровесники?
6. Чи легко Ви переходите від радості до смутку і навпаки?
7. Чи любите Ви головувати у грі?
8. Чи бувають дні, коли Ви безпричинно на все злитеся?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи завжди Ви прагнете ретельно виконувати завдання викладачів?
11. Чи підприємливий Ви?
12. Чи скоро Ви забуваєте, якщо когось образили?

13. Чи вважаєте Ви себе м’якосердечним, чи вмієте співчувати?

14. Кинувши листа до поштової скриньки, перевіряєте Ви рукою, чи не затримався він у прорізі?

15. Чи прагнете Ви бути найкращим у навчанні, в гуртку, у спортивній секції?

16. Коли Ви були маленьким, чи боялися грози, собак?

17. Чи вважають Вас занадто старанним і акуратним?

18. Чи залежить Ваш настрій від домашніх і навчальних справ?

19. Чи можна сказати, що більшість Ваших знайомих Вас люблять?

20. Чи буває у Вас неспокійно на душі?

21. Вам зазвичай трошки сумно?

22. Чи доводилося Вам, переживаючи горе, ридати?

23. Вам важко затримуватися на одному місці?

24. Чи боретеся Ви за свої права, коли з Вами чинять несправедливо?

25. Чи доводилося Вам коли-небудь стріляти з рогатки в котів?

26. Чи дратує Вас, коли фіранка або скатертина висить (лежить) нерівно?

27. Коли Ви були маленьким, чи боялися залишитися один вдома?

28. Чи буває так, що Вам весело або сумно без причин?

29. Ви – один із найкращих студентів у групі?

30. Чи часто Ви веселитеся?

31. Чи легко Ви можете розізлитися?

32. Чи почуваєте Ви себе деколи дуже щасливим?

33. Чи вмієте Ви розвеселяти друзів?

34. Чи можете Ви просто сказати комусь усе, що про нього думаєте?

35. Чи боїтеся Ви вигляду крові?

36. Чи охоче Ви виконуєте громадські доручення?

37. Чи заступаєтеся Ви за тих, із ким вчинили несправедливо?

38. Вам моторошно увійти в порожню темну кімнату?

39. Вам більше до душі повільна і точна робота, ніж швидка і не така точна?

40. Чи легко Ви знайомитеся з людьми?

41. Чи охоче Ви виступаєте на урочистих зібраннях, вечірках?

42. Ви коли-небудь утікали з дому?

43. Ви коли-небудь засмучувався через суперечку з однокурсниками, викладачами настільки, що йти потім до університету не хотілося?

44. Чи здається Вам життя складним?

45. Чи можете Ви навіть у разі невдачі кепкувати з себе?

46. Чи прагнете Ви помиритися, якщо суперечка сталася не з Вашої вини?

47. Чи любите Ви тварин?

48. Ідучи з дому, чи доводилося Вам повертатися, щоб перевірити, чи не сталося чогось?

49. Чи здається Вам часом, що з Вами або Вашими рідними має статися щось лихе?

50. Чи залежить Ваш настрій від погоди?

51. Чи важко Вам відповідати на заняттях, навіть коли Ви знаєте відповідь?

52. Чи можете Ви, якщо Вас образять, почати битися?

53. Чи подобається Вам бути в компанії?

54. Якщо Вам не таланить, чи можете Ви впасти у розпач?

55. Чи можете Ви організувати гру, роботу?

56. Чи вперто Ви прагнете до мети, навіть якщо на шляху трапляються перешкоди?

57. Чи плакали Ви коли-небудь під час перегляду кінофільму, читання сумної книги?

58. Чи буває Вам важко заснути через якісь проблеми?

59. Чи підказуєте Ви, чи даєте списати?

60. Чи побоялися б Ви пройти ввечері сам через кладовище?

61. Чи слідкуєте Ви за тим, щоб кожна річ лежала на своєму місці?

62. Чи буває так, що Ви лягаєте спати з одним настроєм, а прокидаєшся з іншим?

63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?

64. Чи турбує Вас головний біль?

65. Чи часто Ви сміється?

66. Якщо Ви не поважаєте людину, то чи можете поводитися з нею так, щоб вона цього не помітила?

67. Чи можете Ви зробити багато різних справ за один день?

68. Чи часто до вас ставляться несправедливо?

69. Чи любите Ви природу?

70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте, чи зачинені двері, чи вимкнене світло?

71. На Вашу думку, Ви боягуз?

72. Чи змінюється Ваш настрій за святковим столом?

73. Чи берете Ви участь у драматичному гуртку, чи любите читати вірші зі сцени?

74. Чи буває в Вас без особливої причини похмурий настрій, коли ні з ким немає бажання розмовляти?

75. Чи трапляється, що Ви думаєте про майбутнє зі смутком?

76. Чи бувають у Вас несподівані переходи від радості до печалі?

77. Чи вмієте Ви розважати гостей?

78. Чи довго Ви ображаєтеся?

79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе сталося у Ваших друзів?

80. Чи часто Ви, коли були школярем, через помилку, виправлення переписували на аркуші в зошиті?

81. Чи вважаєш Ви себе недовірливим?

82. Чи часто Вам сняться сни жахів?

83. Чи виникало в Вас бажання вистрибнути у вікно або кинутися під машину?

84. Чи стає Вам веселіше, якщо всі довкола веселяться?

85. Якщо в Вас неприємності, то чи можете Ви тимчасово забути про них, не думати про них постійно?

86. Чи здійснюєте Ви під впливом алкоголю раптові, імпульсивні вчинки?

87. Зазвичай Ви небагатослівний, мовчазний?

88. Чи могли б Ви, беручи участь у театральному видовищі, настільки увійти в роль, що забули би, хто Ви є насправді?

Аналіз результатів

Із використанням ключів (див. табл.11) підраховується сума «сирих» балів за кожною шкалою (знак «–» перед ключем означає негативну відповідь). Збіг «+», а в деяких випадках «–» відповідей на певній шкалі з ключем оцінюється 1 балом. Добуток «сирого» балу (суми «збігів» відповідей з ключем) на коефіцієнт дає показник типу акцентуації.

Максимальний показник кожного типу акцентуації дорівнює 24 балам. Ознакою акцентуації, тобто високої вираженості даної властивості, вважається показник, що перевищує 12 балів. Якщо жодна властивість не виходить за межі 12 балів, то можна підрахувати середній показник за всіма 10 шкалами та звернути увагу на ті якості, значення яких перевищує цей середній показник. Поєднання акцентуйованих рис вимагає також спеціального аналізу на основі теорії К.Леонгарда.

Ключ

№шкали	**Тип акцентуації**	**Номер запитань кожної шкали**	**Коефіцієнт**	**«Сирі» бали (число збіжних із ключем відповідей)**	**Показник акцентуації (добуток «сирих» балів на коефіцієнт)**

1.	Гіпертимний	(+) «Так»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. (–) «Ні»: немає	3		
2.	Тривожний	(+) «Так»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. (–) «Ні»: 5	3		
3.	Дистимічний	(+) «Так»: 21, 43, 44, 75, 87. (–) «Ні»: 30, 53, 65.	3		
4.	Педантичний	(+) «Так»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. (–) «Ні»: 36.	2		

5.	Збудливий, неврівноваженийй	(+) «Так»: 8, 20, 31, 42, 52, 64, 74, 86. (–) «Ні»: немає.	3		
6.	Емотивний	(+) «Так»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. (–) «Ні»: 25.	3		
7.	Застряглий, ригідний	(+) «Так»: 2, 10, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. (–) «Ні»: 12, 46, 59.	2		
8.	Демонстративний	(+) «Так»: 7, 15, 19, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88. (–) «Ні»: 9, 51.	2		
9.	Циклотимічний	(+) «Так»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. (–) «Ні»: немає.	3		
10.	Екзальтований	(+) «Так»: 22, 32, 54, 76. (–) «Ні»: немає.	6		

1. **Гіпертимний.**

Людина характеризується надмірною контактністю, балакучістю,виразністю жестів і міміки. Вона енергійна, ініціативна, оптимістична. Водночас її легко вразити, роздратувати, вона кепсько переносить умови жорсткої дисципліни, вимушеної самотності, інколи не доводить до кінця розпочату справу і не може зосередитися на чомусь одному.

Вона полюбляє керувати над товариством і вирізняється підвищеним тонусом, веселими, винахідливими й дотепними витівками. У трудовій діяльності її визначальні риси – винахідливість і багатство ідей.

2. Застряглий.

Ці люди характеризуються підвищеною здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів, підсвідомо завищеним честолюбством, хворобливоюобразливістю. За несприятливих умов можуть стати нетерплячими, незговірливими, за сприятливих – невтомними й цілеспрямованими працівниками.

3. Емотивний.

Люди легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень, легко спілкуються з незнайомими людьми, не витримують самотності, не схильні до лідерства, вкрай байдужі до свого майбутнього – живуть лише сьогоденням.

Людей цього темпераменту вважають м’якосердними. Вони жалісливіші від інших, більше розчулюються, відчувають особливу радість від спілкування з природою, з творами мистецтва. Інколи їх характеризують як людей задушевних. Почуття в них відображає міміка. Особливо характерна для них плаксивість: вони плачуть, розповідаючи про кінофільм із трагічним кінцем, про сумну повість.

4. Педантичний.

Цим людям притаманні акуратність, сумлінність, надійність у справах і занудство. Вагаються у винесеннірішень, нездатні до рішучих висновків.

За несприятливих умов педантичні особистості можуть захворіти на невроз нав'язливих станів, за сприятливих – стають зразковими працівниками з великим почуттям відповідальності за доручену справу.

5. Тривожний.

Цим людям притаманна тенденція переживати почуття власної неповноцінності, полохливість, сором'язливість. Вони часто очікують будь-яких неприємностей, навіть у звичних обставинах, рівень їх самооцінки дещо занижений.

Такі люди вирізняються невпевненістю, у якій відчувається елемент покірності, приниження. Що яскравіше у тривожних (боягузливих) особистостей виявлена полохливість, то ймовірніша підвищена збудливість автономної нервової системи, яка підсилює соматичну реакцію страху через систему іннервації серця.

6. Демонстративний.

Люди, схильні дотеатральності, авантюризму, до витіснення зі свідомості неприємних фактів свого життя; прагнуть бути в центрі подій, привертати до себе увагу. Надмірна контактність, здатність відчувати партнера, «вживання в роль», підвищена емоційність, егоїстичність, розвинута фантазія – ось основні риси таких людей.

Вони можуть вирізнятися видатними творчими досягненнями. У негативній картині акцентуації лікарі вбачають психопатію, а в позитивній – власне акцентуацію.

7. Циклотимічний.

Цим людям властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поводяться за гіпертимним типом, під час спаду – за дистимічним.

Радісні події не лише викликають у таких людей радісні емоції, а й супроводжуються загальною картиною гіпертемії: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, «фонтаном» ідей.Сумні події викликають пригніченість, а також сповільненість реакцій і мислення.

8. Збудливий.

Притаманна імпульсивність поведінки, підвищена конфліктність, нетерпимість до інших людей. Інколи такі люди можуть проявляти жорстокість і піддаватися потягам.У міміці й словах вони демонструють роздратованість, відкрито заявляючи про свої вимоги. Із дріб'язкових приводів сваряться з керівництвом і співпрацівниками, через що часто змінюють місце роботи.

Виконуючи тяжку фізичну працю, збудливі люди отримують задоволення і мають вищі від інших показники.

9. Дистимічний.

Цим людям властивий низький рівень контактності, схильність до песимізму, небагатослівність. Вони ведуть відлюдний спосіб життя, рідко конфліктують з іншими, серйозні, сумлінні, віддані в дружбі, однак занадто пасивні та мляві. Їхлегко розпізнають за сором'язливим і безрадісним виглядом. Міміка у них маловиразна.

10. Екзальтований.

Таких людей спонукає до діяльності й заряджає енергією зовнішній світ. Вони уникають самотніх роздумів, потребують підтримки й визнання людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Охоче розважаються, схильні до непродуманих вчинків.

Такі люди тішаться радісними подіями і поринають у розпач від печальних. Захоплення й пориви можуть ніяк не пов'язуватися з особистими стосунками. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, переживання з релігійних мотивів, пошуку світогляду – все це проймає екзальтовану людину до глибини душі. Цим темпераментом часто наділені артистичні натури – художники, поети.

Додаток В

Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI)

Розробники: Й. Фаренберг, Х. Зелг, Р. Гампел

Інструкція:

Опитувальник складається з 12 шкал, кожна з яких оцінює окремі риси особистості. Відповідайте "Так" або "Ні" на кожне твердження, вибираючи ту відповідь, яка найкраще відображає вашу поведінку та почуття.

Приклади тверджень:

1. Я часто відчуваю тривогу без очевидної причини.
2. Я зазвичай швидко знаходжу спільну мову з новими людьми.
3. У складних ситуаціях я намагаюся діяти спокійно та впевнено.
4. Мені важко змінювати свої звички та рутину.
5. Я схильний до імпульсивних рішень.

Шкали FPI:

- Нейротизм (емоційна нестабільність)
- Спонтанність
- Депресивність
- Реактивна агресія
- Дратівливість
- Домінантність
- Сором’язливість
- Відкритість
- Дружелюбність
- Врівноваженість
- Маскулінність
- Екстраверсія

Обробка результатів:

Підрахуйте кількість відповідей "Так" для кожної шкали. Високі показники вказують на яскраво виражену рису, низькі – на її слабку вираженість. Опитувальник допомагає оцінити особистісні характеристики, які можуть впливати на поведінку в кризових ситуаціях.

Додаток Г

16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (16PF)

Розробник: Реймонд Кеттелл

Інструкція:

Опитувальник містить 187 тверджень, що оцінюють 16 основних особистісних факторів. Відповідайте "Так" або "Ні", вибираючи відповідь, яка найкраще описує вашу поведінку.

Приклади тверджень:

1. Я легко встановлюю контакт із незнайомими людьми.
2. Я часто сумніваюся у власних рішеннях.
3. У мене зазвичай багато друзів.
4. Я вважаю за краще працювати в команді, ніж самостійно.
5. Я легко справляюся зі стресовими ситуаціями.

Шкали 16PF:

- Серйозність – Легковажність
- Емоційна стабільність – Неврівноваженість
- Домінантність – Підпорядкованість
- Спонтанність – Контроль
- Емоційна чутливість – Об’єктивність
- Самоконтроль – Імпульсивність
- Впевненість у собі – Сором’язливість
- Незалежність – Соціальна конформність

Обробка результатів:

Кожен фактор оцінюється на шкалі від 1 до 10. Високі значення свідчать про яскраво виражену рису, низькі – про її слабку вираженість. Опитувальник дозволяє отримати глибоку оцінку особистості та прогнозувати поведінкові особливості.