

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Трансформація механізмів психологічного захисту особистості в умовах воєнного стану»

Виконавець: здобувач групи ПП-426 Кузнецова Катерина Євгенівна

Керівник: доктор педагогічних наук, професор Рахманов Віталій Олегович

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Кузнецової Катерини Євгенівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Трансформація механізмів психологічного захисту особистості в умовах воєнного стану» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.

2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 16.06.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 64 сторінки, з них обсяг основного тексту 34 сторінки, список використаних джерел нараховує 37 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Науково-теоретичні аспекти психологічного захисту особистості; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження трансформації механізмів психологічного захисту в умовах воєнного стану; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 5 таблиць, 3 рисунка; презентація Microsoft Office Point (10 слайдів).

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	30.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	12.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	26.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	22.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	05.06.2024
10	Захист роботи	10.06.2024	10.06.2024

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Віталій РАХМАНОВ

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Катерина КУЗНЄЦОВА

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Трансформація механізмів психологічного захисту особистості в умовах воєнного стану»: 64 сторінки, 37 використаних джерел та літератури, 7 додатків.

Об'єкт дослідження – механізми психологічного захисту.

Предмет – трансформація механізмів психологічного захисту переселенців в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та дослідженні механізмів психологічного захисту переселенців.

У кваліфікаційній роботі детально розглянуто аспекти психологічного захисту особистості в умовах воєнного стану, зокрема: теоретичні основи механізмів психологічного захисту, роль цих механізмів у забезпеченні психічної стійкості, а також методи адаптації та психокорекції в кризових умовах. Описано основні характеристики психологічного захисту здорових осіб, такі як стресостійкість, адаптаційні можливості, та їхні стратегії впорядкування з негативними наслідками стресу.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів для створення ефективних психологічних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості, а також розробки методик соціальної адаптації для осіб, які знаходяться в умовах нестабільності.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, АДАПТАЦІЯ,
ВОЄННІ ДІЇ, МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ,
ПСИХОКОРЕКЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Поняття психологічного захисту особистості	9
1.2. Вплив воєнного стану на психіку людини.....	15
1.3. Основні механізми психологічного захисту	18
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	24
2.1 Методологічне забезпечення та організація емпіричного дослідження	24
2.2. Кореляційний аналіз емпіричного дослідження	26
2.3. Математико-статистичні результати дослідження.....	31
2.4 Рекомендації для подолання стресових станів під час воєнного стану	35
Висновки до другого розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема особистості займає важливе, окреме місце у вітчизняній та зарубіжній психології в останні десятиліття. Тривалий час вчені намагаються розширити знання в тому розділі психологічної науки, яка розкриває суть людської особистості. Але багато її феноменів залишаються наразі непізнаними. До таких відноситься, зокрема, система психологічного захисту як область неусвідомлюваних проявів особистості. Нестабільна соціально-економічна ситуація сучасності, несприятливі екологічні умови, непередбачувані процеси у політиці країни, всесвітня пандемія тощо – все це примушує психіку людини працювати в напруженому стані, призводячи до стресів.

Сучасна людина повинна виявляти психологічну стійкість в кризових та критичних умовах життя. А наше життя, в свою чергу, наповнене швидкими змінами, значними соціальними та інформаційними тисками. У зв'язку з цим актуальною стає проблема використання особистістю механізмів психологічного захисту. Механізми психологічного захисту функціонують у повсякденному досвіді будь-якої людини та залишаються при цьому мотивом поведінки, який прихований від неї самої.

Психологічний захист – важливий неусвідомлюваний механізм поведінки і відіграє важливе значення у формуванні особистості. Процес адаптації до стресу під час воєнного стану є складним і включає виявлення, розвиток та застосування різних механізмів психологічного захисту, які допомагають особі впоратися з негативними наслідками стресу. Важливість психологічної підтримки та соціальної адаптації не може бути недооцінена, адже вони сприяють відновленню психічного здоров'я і сприяють загальному благополуччю індивідів, що знаходяться в нестабільному середовищі, особливо, якщо це стосується біженців. Після введення в Україні воєнного стану, як мінімум третина громадян переїхала

до інших країн, і ми допускаємо, що їх модель психологічного захисту значно сильніше відрізняється вже після переїзду.

Отже, актуальність даної теми, особливо в реаліях політичної нестабільності, є максимально значущою для вивчення. Крім того, вивченням даної теми займалися такі вчені, як З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні, М. Кляйн, Л. Лазарус та інші.

Мета дослідження - теоретичне обґрунтування та дослідження механізмів психологічного захисту переселенців.

Відповідно до поставленої мети визначені наступні **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити психолого-педагогічну літературу з даної теми.
2. Виявити особливості використання психологічного захисту біженцями під час воєнного стану.
3. Дослідити механізми психологічного захисту біженців під час воєнних дій.
4. Сформулювати відповідні висновки з представленої теми.

Об'єкт дослідження: механізми психологічного захисту.

Предмет дослідження: трансформація механізмів психологічного захисту переселенців в умовах воєнного стану.

Теоретичне значення дослідження полягає у розкритті психологічного змісту проблеми механізмів захисту особистості, докладному вивченні факторів, що впливають на проявлення та згасання певних психологічних механізмів захисту психіки.

Практичне значення дослідження: отримані дані під час дослідження можуть використовуватись під час розроблення психокорекційних та реабілітаційних програм, основною метою яких повинна стати розробка стратегій формування нової особистості з адекватними формами реагування, соціально позитивними моделями поведінки.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, підрозділів, висновків до кожного підрозділу, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття психологічного захисту особистості

Психологічний захист особистості – це комплекс психологічних механізмів, стратегій та уявних конструкцій, які використовуються для захисту від стресу, психічного дискомфорту або загрози. Це психологічні оборонні механізми, які можуть включати у себе різні аспекти, такі як уникання неприємних ситуацій, зміна уявлення про ситуацію, проекція, інтроєкція, раціоналізація та інші.

Вивчення психологічних захистів особистості зазвичай асоціюється з розвитком психоаналізу, особливо з фрейдизмом. З. Фройд, відомий психоаналітик, розробив Я-концепцію, завдяки якій вчені дізнались про існування несвідомого («Ід»), що ховає в собі різноманітні техніки захисту психіки від травмуючих подій. В подальших роботах він та інші фахівці наголошували, що звичайний для особистості захист у звичайних умовах може закріплюватися і набувати форму фіксованих психологічних захистів у екстремальних умовах. [23]

Зигмунд Фрейд вважав, що психологічні механізми захисту є вродженими і активуються в екстремальних ситуаціях для розв'язання внутрішніх конфліктів. Він пов'язував ці конфлікти зі структурою особистості, яка складається з Ід (інстинкти), Его (Я) та Супер-Его (суспільні норми та цензура). Ці три компоненти спільно прагнуть підтримувати або відновлювати нормальний розвиток душевного життя. Від напруги, спричиненої внутрішніми та зовнішніми факторами, Его захищається за допомогою захисних механізмів, які в свою чергу захищають його від подальших конфліктів. Фрейд стверджував, що механізми

захисту активуються при наявності страху чи тривоги. Він описав захисні механізми як невидимі процеси, що відбуваються поза межами свідомості, і вказав, що їхня основна роль полягає в зменшенні інтрапсихічних конфліктів, що виникають зі суперечностей між інстинктивними імпульсами та вимогами зовнішнього середовища. За Фрейдом, захисна поведінка буває патологічною і такою, що перешкоджає адаптації особистості. Він виокремив і описав дев'ять основних захисних механізмів. Науковці, які досліджували психоаналіз, пропонували замінити його терміни іншими, наприклад, "психологічний бар'єр" або "компенсаторні механізми", прагнучи відійти від психоаналізу через його активне неприйняття більшістю дослідників. [14]

Психологічний захист особистості може виявлятися в різних формах, залежно від індивідуальних реакцій та контекстуальних умов. Деякі з найпоширеніших психологічних захистів включають у себе:

1. Відкидання (відділення). Захист, при якому особистість відокремлює неприйнятні чи неприємні думки, почуття чи факти з свідомості.
2. Проекція. Механізм, коли власні неприємні чи неприйнятні аспекти переносяться на інших людей чи ситуації.
3. Раціоналізація. Обґрунтування неприємних подій чи почуттів шляхом вигадування логічних аргументів, які зменшують стресовість ситуації.
4. Реактивне утворення. Прояви відчуттів чи поведінки, що протистоять безпосередньо тому, що особистість відчуває.
5. Захист від біологічних потреб. Психологічні механізми, спрямовані на зниження або блокування внутрішніх потреб, які можуть бути неприйнятні або некомфортні для особистості. [3]

Психологічний захист фактично слугує оберегом для особистості, захищаючи її від негативних емоцій та переживань. Якщо подивитися на схему структури психологічного захисту (див. рис. 1.1), стає зрозуміло, що основні компоненти психологічного захисту активізуються через механізми

психологічного захисту, які виникають внаслідок несвідомих процесів у психіці людини. Процес використання цих механізмів тісно пов'язаний із суб'єктивним сприйняттям подій у світі як загрозливих та травматичних.

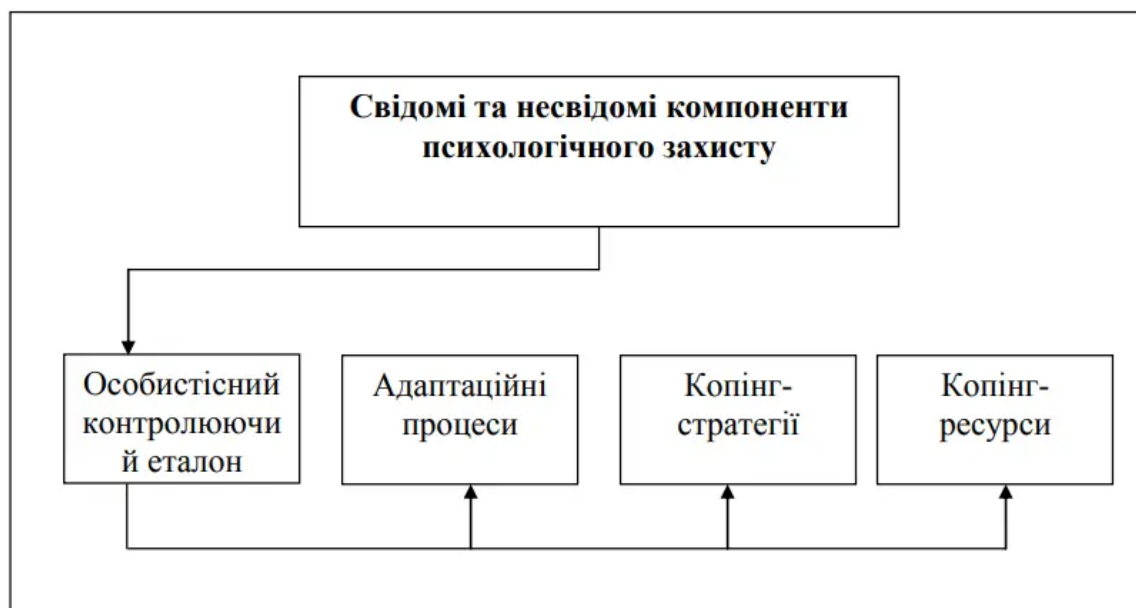


Рис. 1.1 – Схема структури психологічного захисту [9]

Психологічний захист, який є інтегральною частиною особистості, формується на основі вроджених здібностей, темпераменту, особливостей нервової системи та індивідуального життєвого досвіду людини. Через механізми психологічного захисту відбувається формування моральних установок, життєвих поглядів, якостей характеру та майже всього стилю поведінки особистості. Механізми захисту впливають на сприйняття оточуючого світу, адже через них, наче через фільтр, проходить уся зовнішня та внутрішня інформація.

За словами О.Е. Лічко, серед захисних механізмів, які спостерігаються у дітей і підлітків, наступні є найбільш поширеними: пасивний протест, опозиція, імітація, емансипація та компенсація.

Пасивний протест характеризується раннім проявом оборонної поведінки, коли дитина уникає взаємодії навіть з найближчими, відмовляється від їжі чи гри.

Така поведінка часто виникає у випадку раптової ізоляції від матері, родини або звичного кола друзів. Дитина, чий потреби у турботі та емоційному контакті не задовольняються, стає замкнутою.

Опозиція виступає як форма активного протесту проти стандартів і вимог дорослих. Перевищення батьками чи вихователями вимог може спровокувати опозиційну поведінку, що викликає внутрішній стрес у дитини. Ця реакція виражається через непояснені крадіжки, підвищений інтерес до алкоголю чи наркотиків, а також через суїцидальні жести, які служать криком про допомогу.

Імітація - це бажання наслідувати обрану особу або героя. У дорослих імітація вибіркова, вони наслідують тільки певні риси, не поширюючи свою реакцію на інші аспекти особистості. У дітей же імітація може бути більш глобальною і емоційно насиченою.

Емансипація являє собою прагнення дітей до самостійності, виражене через боротьбу за особистісне афірмування, свободу і навіть майнові права. Вона відображає зусилля дитини відокремитися від контролю дорослих, приймаючи деякі з їхніх поведінкових моделей.

Компенсація - це спосіб, за допомогою якого дитина намагається вирівняти свої слабкості в одній області шляхом досягнень в іншій. Наприклад, фізично слабкий підліток може зосередити увагу на своїх академічних успіхах, тоді як поганий учень може пишатися своїми перемогами в спорті.

Поява нових чи загрозливих стимулів автоматично активує систему захисту, що впливає на подальше сприйняття інформації та реакцію особистості. Загалом, психологічний захист забезпечує нормалізацію емоційного стану у ситуаціях реальної чи уявної загрози, а також підтримує загальне нормальне функціонування особистості щодня, допомагаючи підтримувати позитивний образ "Я". Система захисту запобігає втраті індивідуальності особистості в оточуючому соціумі та підтримує структуру суспільства в цілому. Особистість зазвичай використовує кілька механізмів одночасно, що формують комплекс

захисту і визначають поведінкову стратегію у випадках екзистенціальних загроз. Сучасна психологія розрізняє два типи захисних моделей: активний, який спирається на конструктивні методи вирішення проблем, та пасивний, що використовує неадаптивні механізми захисту і часто супроводжується низькою самооцінкою та песимістичними поглядами на життя.

Кожна людина вибирає спосіб психологічного захисту, який стає частиною її індивідуального стилю подолання труднощів, і цей вибір залежить від її особистісних особливостей, життєвого досвіду та конкретних обставин. Механізм психологічного захисту, як і будь-який інший психічний процес, має свою унікальну структуру та рівні функціонування. В цьому контексті В. М. Боткін, опираючись на ідеї О. Г. Асмолова, пропонує модель ієрархії рівнів функціонування механізмів захисту. Він виділяє чотири рівні: психофізіологічний, де основним механізмом є «релаксація», емоційний, з домінуючим механізмом «розрядка», рівень діяльності, де важливим є механізм «заміна», і психологічний, що включає «витиснення» та «зниження значущості». Дослідники, розвиваючи ці ідеї, вводять поняття інструментального рівня, що включає реакції «витиснення», і рівень атрибутів та цілей з механізмами, спрямованими на підвищення самооцінки, такими як «раціоналізація», «компенсація», та «проекція». Л. Ю. Субботіна додає рівень змістовної переорієнтації, який дозволяє особистості переосмислити своє «Я» і включає механізми «інтелектуалізація» та «сублімація». Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти, як різні рівні захисту спрямовані на регуляцію м'язової напруги, нормалізацію емоцій, корегування поведінки та усвідомлення інформації. [7]

На сьогодні всю систему психологічного захисту особистості не вивчено у повній мірі, і вона має безліч питань, які потребують відповідей. Така невивченість психологічного захисту пов'язана з рядом об'єктивних факторів. Перш за все, психологічний захист було виділено в парадигмі психоаналітичних теорій. Саме це спровокувало витіснення цього явища зі сфери наукових

інтересів більшості дослідників, які стояли на інших позиціях, ніж представники психоаналітичних теорій. Крім того, багато дослідників звертають увагу на методологічну неповноцінність даного явища (редуціонізм; біологізація соціального життя особистості; перенесення даних, отриманих при роботі із психічно хворими особами, на здорову людину; наголошування на несвідомій стороні особистості; складність експериментальної перевірки результатів тощо) [5].

Зрілі механізми психологічного захисту включають широкий спектр стратегій, таких як витиснення, регресія, ізоляція, інтелектуалізація, раціоналізація, моралізація, компартаменталізація, анулювання, поворот проти себе, зсув, реактивне формування, реверс, ідентифікація, відреагування, сексуалізація, сублимація та гумор. Ці механізми характеризуються вищим рівнем пристосування до реальності порівняно з примітивними механізмами захисту, які зазвичай включають психологічне уникнення або радикальне відкидання стресових факторів. Незважаючи на те, що в науковій спільноті досі немає повної згоди щодо класифікації механізмів захисту як примітивних чи зрілих, визнано, що такі механізми як заперечення, регресія, проекція вважаються примітивними, тоді як інтелектуалізація та компенсація відображають вищі рівні особистісного розвитку. Таким чином, зрілість механізмів захисту може варіювати від простих форм уникнення до складних процесів переосмислення та трансформації емоційних відповідей.

За думкою Б.Д. Карвасарського, механізми психологічного захисту можна класифікувати на дві основні групи. Перша група механізмів захисту включає ті, що не займаються переробкою інформації, але витискають, пригнічують, блокують чи заперечують її. Приміром, "витиснення" переміщує травматичний зміст зі свідомості в несвідоме, і хоча це може стати дорогим "економічно", бо витиснений матеріал повинен утримуватися в несвідомому, цей механізм може застосовуватися разом з механізмами перцептивного захисту, такими як

спотворення інформації та "придушення", яке є більш свідомим і спрямоване на уникнення тривожної інформації.

Друга група механізмів спрямована на зміну змісту думок, почуттів, поведінки особистості. "Раціоналізація" дозволяє суб'єкту подати логічно зв'язні та морально прийнятні пояснення за допомогою, наприклад, "солодкого лимону" чи "кислого винограду", зменшуючи значущість чи травматичність подій.

1.2. Вплив воєнного стану на психіку людини

За інформацією Одеського обласного центру громадського здоров'я, психічне здоров'я характеризується як стан інтелектуально-емоційної сфери, який базується на відчутті душевного комфорту, що сприяє адекватній поведінковій реакції. Цей стан є результатом як біологічних, так і соціальних потреб, а також здатності їх задовольняти. Важливо відзначити, що фізичне та психічне здоров'я тісно пов'язані, і для досягнення гармонії особистості необхідно піклуватися не тільки про психічний стан, інтелектуальний розвиток та соціальний статус, але й про загальний стан здоров'я. Воєнний стан має глибокий вплив на здоров'я людини, викликаючи широкий спектр психологічних травм та порушень. Під час воєнного стану люди стикаються з втратою близьких, зруйнованими домівками та невизначеністю майбутнього, що може призвести до виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших емоційних та поведінкових проблем. Страх, горе та стрес стають постійними супутниками життя в умовах конфлікту. Додатково, постійний ризик для фізичної безпеки загострює відчуття тривоги та безпорадності.

З 24 лютого 2022 року в нашій державі запроваджено воєнний стан, що пов'язано з повномасштабним вторгненням, яке розпочала сусідня країна проти мирного населення України. Над головами українців летять ракети і щодня

лунають вибухи. Війна в Україні стала великою трагедією і викликом для всіх нас. Ця подія зачепила душу кожного і стала травмуючим фактором для українського народу. На наш погляд, психологічно найбільше страждають діти, і ми це точно бачимо, навіть відчуваємо. Діти, які стають свідками вибухів, чують постріли і навіть те, як знушаються над їхніми батьками, отримують травми на все життя. У них проблеми зі сном, вони бояться звуків або картинок, які нагадують їм про ті події, у них тривожна поведінка, і в більшості випадків дитина продовжує згадувати ситуацію в іграх або історіях.

Війна вплинула на психоемоційний стан населення – збільшилася кількість тривожно-депресивних станів, психосоматичних симптомів (шлунково-кишкові розлади, головні болі, скачки артеріального тиску, алергічні реакції, порушення сну тощо), неконтрольована агресія, насильство, схильність до жорстокого поводження, вживання алкоголю та наркотичних засобів, схильності до суїцидальних думок, що супроводжуються переживаннями втрати: близьких, дому, ідентичності. За цей час можна було спостерігати різні реакції людей на війну. В одній частині населення була реакція «тікай» – вони іммігрували за кордон, в іншій частині – «бий» – багато українців звернулись у військкомат, щоб захищати свою країну. У когось була реакція «завмири», вони ховались в домівках в надії, що все скоро завершиться. Сьогодні людський розум має здатність адаптуватися до різних викликів, тому зараз люди дещо інакше реагують на повітряні тривоги та інші загрози, аніж в перші дні.

Вплив воєнного стану на психічне здоров'я людей є предметом активного дослідження у психології та психіатрії. Військові конфлікти можуть спричинити різноманітні психічні проблеми, серед яких посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади, фобії, зміни поведінки, як-от підвищена агресія чи замкнутість, а також суїцидальні нахили, втрату довіри до інших та зниження самооцінки. Стрес є однією з основних причин погіршення психічного

стану українців під час воєнного стану, причому значну роль відіграють військові дії та фінансові труднощі.

Посттравматичний стресовий розлад є одним з найбільш поширених наслідків воєнного стану, зазвичай виникаючи через кілька місяців після травматичних подій. Симптоми ПТСР включають постійні думки про травму, відчуття постійної небезпеки, гіперзбудженість, уникнення згадок про травму, панічні атаки та проблеми в особистих стосунках. Воєнний стан також спричинила значні зміни в соціальній сфері, освіті та медицині в Україні, змушуючи мільйони людей покинути свої домівки або знайти тимчасове житло. Травматичний досвід воєнного стану може призвести до посттравматичного стресового розладу, особливо серед дітей, підлітків та дорослих, які потребують ефективних методик для подолання ПТСР та зменшення емоційної напруги.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може виникати після гострого стресового періоду або протягом латентної фази, яка триває від декількох тижнів до шести місяців, а іноді навіть кілька років. Цей розлад класифікується як гострий, коли симптоми тривають менше трьох місяців, і як хронічний, коли симптоми зберігаються три місяці та довше. Якщо симптоми з'являються через шість місяців після травматичної події, вони розглядаються як пізній прояв ПТСР. ПТСР характеризується хвилеподібним перебігом, і хоча багато пацієнтів одужують, деякі можуть переживати хронічні зміни в особистості протягом років після катастрофи. Особливо вразливими до розвитку ПТСР є люди молодше 22 років та старші за 30 років, а серед гендерних особливостей зазначається, що у 8% чоловіків та 20% жінок може розвинути ПТСР після травматичних подій.

Стрес, пов'язаний з перебуванням у зоні бойових дій, зокрема, може значно збільшити ризик розвитку ПТСР як серед цивільного населення, так і серед військових. Україна провела дослідження, яке виявило значний рівень ПТСР серед військових, які брали участь у бойових діях, і медичного персоналу, який

допомагав пораненим. Близько 20% обстежених мали симптоми ПТСР, при цьому тривожні розлади та депресія також були виражені, особливо серед жінок.

1.3. Основні механізми психологічного захисту

Людський організм у своїй сукупності та на рівні окремих його компонентів має вражаючу здатність до самовідновлення і самоцілення, при цьому психіка не є виключенням. Вона включає систему психологічних захисних механізмів, які є вродженими і функціонують на рівні несвідомого, діючи автоматично. Ці механізми спрямовані на нейтралізацію травматичного впливу на психіку, стабілізацію психоемоційного стану та зменшення інтрапсихічних конфліктів, що виникають з протиріч між інстинктивними імпульсами з несвідомого та соціально зумовленими моделями поведінки та установками зі свідомого. Захисні механізми, послаблюючи такі конфлікти, регулюють поведінку індивіда, сприяють балансуванню його самопочуття та підвищують адаптивність особистості. Різноманіття психологічних захисних механізмів надзвичайно велике, при цьому кожен механізм володіє унікальними функціями та способами дії.

Наведемо основні механізми психологічного захисту:

1. Заперечення – це механізм, при якому не визнається існування неприємного фактору. Ми наче його не бачимо, він перестає існувати для нас. Приклад такого прояву, можна побачити у дітей: якщо заховати голову під ковдрою, то реальність перестане існувати. Дорослі часто використовують заперечення у випадках кризових ситуацій (невиліковна хвороба, наближення смерті, втрата близької людини тощо). В побутових випадках, травмуючий фактор вирізається з нашої уваги, утворюється своєрідна темна пляма.

2. Заміщення – це процес перенесення емоцій з неприйняттого об'єкта на інший більш підходящий. Наприклад, перенесення агресивних почуттів від

роботодавця на членів сім'ї або інші об'єкти. Директору ми не можемо висловити свою агресію оскільки за цим може послідувати звільнення, а оскільки напруга нікуди не зникає, а тіло і психіка потребує її, зняти, то ми знаходимо безпечніший об'єкт для себе, наприклад 10-ти літнього сина який не може впоратись із домашніми завданнями. Останній же потрапляє під «роздачу» і за себе, і за того злісного начальника, хоча його проступок міг би бути абсолютно непоміченим якогось іншого дня. Це те, що називається під «гарячу руку». Заміщення виявляється при фобічних реакціях, коли тривожність від прихованого в несвідомому конфлікту переноситься на зовнішній об'єкт.

3. Дисоціація - відділення себе, своєї особистості, від своїх неприємних переживань. Наче це відбувається не з тобою, відчуття ніби ти спостерігаєш за кадрами фільму. Такий механізм рятує нас від зайвих сильних емоцій, аби не захлинутись в них і мати можливість тверезо оцінити ситуацію. В дуже складних і травматичних випадках, коли нам потрібно сконцентрувати свої сили і активізуватись, це схоже на дещо шоківий стан, коли людина не відчуває болі від сильних фізичних травм і здатна бігати на пошкоджених ногах, рятувати себе та допомагати іншим.

4. Ідентифікація - неусвідомлено людина будує своє життя за способом життя іншої людини. При цьому йде порушення власного «я». Також це уявлення про когось, як про продовження себе. Найбільш часто це зустрічається у батьків, які сприймають таким чином своїх дітей. З одного боку ідентифікуючи з ними, батько наче приписує собі, чи переживає молодість і досягнення дитини, а з іншого боку до цього зазвичай додається проекція на дитину власних бажань, цілей і потреб.

5. Інтелектуалізація – це неусвідомлене прагнення контролювати емоції і імпульси на основі раціональної інтерпретації ситуації, процес при якому ми намагаємось логічно пояснити небажане або неприйнятне. Інтелектуалізація

тісно пов'язана з раціоналізацією і підмінює переживання почуттів роздумами про них (наприклад, замість реальної любові - розмови про любов).

6. Раціоналізація – виправдання, намагання пояснити самому собі своїх дій, думок, переживань, які насправді можуть бути неприйнятними, або болючими, таким чином аби це здавалося обгрунтованим і добре контрольованим.. Раціоналізація - найпоширеніший механізм психологічного захисту. Несвідомий механізм раціоналізації не слід змішувати з навмисною брехнею, обманом або облудою. Раціоналізація допомагає зберігати самоповагу, уникнути відповідальності і провини. У будь-якій раціоналізації є хоча б мінімальна кількість правди, проте в ній більше самообману, тому вона і небезпечна.

7. Проекція – це приписування іншим людям думок, ідей, дій, які небажані, або неприйнятні нам самим у собі. Багато з нас абсолютно некритичні до своїх недоліків і з легкістю помічають їх тільки у інших. Ми схильні звинувачувати оточуючих у своїх невдачах. Наприклад ображатись на когось, за недостатню уважність, чи то злість, хоча при цьому людина насправді сама так поводитьсь, боїться цього, і можливо провокує це в іншій людині, на основі своїх здогадів будує певні переконання, таким чином маючи проблему в середині себе. Тут підходить приказка «кожен судить в міру своєї розпущеності». Проекція буває і шкідливою, бо призводить до помилкової інтерпретації реальності.

8. Регресія – за допомогою цього механізму здійснюється неусвідомлене сходження на більш ранній рівень пристосування, що дозволяє задовольняти бажання. Наприклад коли дорослий чоловік починає поводитись як п'ятилітній хлопчик, поскиглити, пожалітись аби отримати бажане. Регресія може бути частковою, повною або символічною.

9. Витіснення – це процес мимовільного усунення в несвідоме неприйнятних думок, спонукань або почуттів. Часом це проявляється як «забування» небажаної, неприємної інформації. Часто виникає так що людина

котра нас образила, абсолютно не пам'ятає і щиро дивується, з того коли ми про це нагадуємо. Це є приклад витіснення, адже згадування своєї ганебної поведінки, може бути травматичним, спричиняючи муки совісті і наша психіка знову намагається вберегти нас від болю.

10. Інтроекція – це несвідоме включення в свій внутрішній світ сприйнятих із зовнішнього середовища поглядів, мотивів, установок тощо, притаманних іншим людям. В деяких випадках інтроекція виступає як приписування собі зовнішніх цінностей або стандартів, для того щоб вони перестали бути зовнішньою загрозою. Індивід наділяє себе рисами характеру які властиві іншим людям абсолютно невластивих йому. Наприклад, людина приймає на себе роль і функції неприємної їй людини, через те, що саме ці риси досить сильно дратують або травмують його. І для того щоб прибрати конфлікт всередині себе і уникнути психологічного дискомфорту, відбувається таке явище. Також в цьому явищі присутня тенденція приписувати собі переконання і установки іншої людини не намагаючись навіть злегка змінити їх чи адаптувати до своєї особисті. Інтроекція виконує дуже важливу роль в ранньому розвитку особистості, оскільки на її основі засвоюються батьківські цінності і ідеали.

11. Компенсація – компенсаторна поведінка є універсально, оскільки досягнення статусу є важливою потребою майже всіх людей. Компенсація може бути соціально прийнятною (сліпий стає знаменитим музикантом) і непринятною (компенсація малого росту, чи своєї малозначимості - прагненням до влади і агресивністю; компенсація інвалідності - грубістю і конфліктністю). Ще виділяють пряму компенсацію (прагнення до успіху в явно програшній області) і дотичну компенсацію (прагнення утвердити себе в іншій сфері).

12. Сублімація – це перенаправлення імпульсів в соціально прийнятну діяльність. Коли виникає якась потреба яку з різних причин ми не можемо задовольнити, ми намагаємось зробити це в інший спосіб який буде соціально прийнятним і не викличе осуду. Для прикладу переживання від нерозділеного

кохання ми виливаємо у творчість. Шедеври мистецтва зазвичай є плодами сублімації, в наслідок переживанням бур високих і глибинних почуттів та емоцій.

Однозначно, це життєво необхідні механізми захисту, та попри всі позитивні функції варто зазначити про те, що така безпека іноді буває зайвою. Ми можемо побачити як важко здійснити самоаналіз і розібратись самотужки самому собі, адже підступні механізми працюють дуже тихо, забезпечуючи нам найменшу травматичність, і вводячи нас в оману. А проблема тим часом не вирішується і не пропрацьовується, вона приховується, але не зникає і продовжує здійснювати вплив.

Висновки до першого розділу

Отже, психологічний захист особистості є комплексом психологічних механізмів, стратегій та уявних конструкцій, що використовуються для захисту від стресу, психічного дискомфорту та загроз. Ці механізми включають уникання, зміну уявлень про ситуацію, проєкцію, інтроєкцію, раціоналізацію та інші. Вони діють на основі інстинктів з несвідомого та норм та цензур зі свідомого, формуючи нашу реакцію на внутрішні та зовнішні подразники. Зигмунд Фрейд, один з основоположників психоаналізу, вказував на вроджений характер цих механізмів та їх роль у регуляції психічних конфліктів через мінімізацію напруження, що виникає з протиріч між особистісними інстинктивними імпульсами та соціальними вимогами. Такі захисні механізми забезпечують стабілізацію психоемоційного стану та сприяють адаптації особистості в різних життєвих ситуаціях, що є ключовим для психічного здоров'я та загального благополуччя.

З 24 лютого 2022 року в нашій державі запроваджено воєнний стан, що пов'язано з повномасштабним вторгненням, яке розпочала сусідня країна проти

мирного населення України. Війна вплинула на психоемоційний стан населення – збільшилася кількість тривожно-депресивних станів, психосоматичних симптомів (шлунково-кишкові розлади, головні болі, скачки артеріального тиску, алергічні реакції, порушення сну тощо), неконтрольована агресія, насильство, схильність до жорстокого поведіння, вживання алкоголю та наркотичних засобів, схильності до суїцидальних думок, що супроводжуються переживаннями втрати: близьких, дому, ідентичності.

Постійний стрес та тривога, викликані воєнним станом в Україні, спричинили значні психологічні наслідки для населення, особливо для дітей, які особливо вразливі до травматичних подій. Зіткнувшись з постійними загрозами та небезпеками, багато людей переживають глибокі психічні зміни, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію та знижену самооцінку. Внаслідок цього значно зросла потреба у психологічній підтримці та адекватних методах лікування для подолання наслідків військових дій. Стан воєнного стану активізував різні захисні механізми в особистості, від стратегій уникнення і заперечення до регресії та сублімації, кожен з яких відіграє важливу роль у психологічному захисті індивідів. Науковці та лікарі продовжують досліджувати ці явища для розробки ефективніших стратегій психосоціальної реабілітації та адаптації, що є критично важливим для зцілення нації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Методологічне забезпечення та організація емпіричного дослідження

Для емпіричного дослідження була обрана така методика, як «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келермана. На нашу думку, вона суттєво відображає трансформації механізмів психологічного захисту в людей, які були в Україні на початок бойових дій та потім повернулись закордон.

Методика «Індекс життєвого стилю» розроблена для діагностики механізмів психологічного захисту особистості. У процесі використання методики, респондентам пропонують ряд тверджень. Вони повинні відзначити, чи є кожне з тверджень характерним для них, вибравши варіант "Так" або "Ні". Важливо реагувати швидко, обираючи першу думку, що приходить у голову, оскільки не існує "правильних" або "неправильних" відповідей. [35]

Для аналізу отриманих даних підраховують кількість позитивних відповідей для кожної шкали. Потім, за допомогою спеціального ключа, ці "сирі" бали переводять у процентилі. На основі цих процентильних значень формується профіль его-захисту респондента.

Адаптація до стресу у воєнних умовах є складним процесом, який потребує виявлення та розвитку ефективних механізмів психологічного захисту. У зв'язку з посиленням небезпек та непередбачуваністю ситуацій під час воєнного стану, психологічна стабільність стає критично важливою для людей, які опинилися в зоні бойових дій або переживають воєнні конфлікти.

Перше, що необхідно зробити у ситуації воєнних дій, це оцінити рівень стресу та визначити інтенсивність впливу бойових дій на психічне здоров'я. Цей

процес допомагає визначити, наскільки важка ситуація для індивіда, та виявити необхідність психологічної допомоги.

Реакція на стрес включає наступні аспекти:

- Фізіологічні реакції: серцебиття, підвищений тиск, напруження м'язів, посилене потовиділення тощо.
- Емоційні реакції: страх, тривога, паніка, гнів, печаль тощо.
- Когнітивні реакції: зниження концентрації, порушення пам'яті, негативні або катастрофічні думки тощо.
- Поведінкові реакції: зміни в харчуванні, сні, соціальні відносини, уникнення ситуацій тощо.

Механізми психологічного захисту – це стратегії, які допомагають людині адаптуватися до стресових ситуацій і зменшити негативний вплив стресу. У воєнних умовах такі механізми можуть бути особливо важливими для збереження психічного здоров'я. Деякі з найпоширеніших механізмів психологічного захисту включають:

- Раціоналізація: спроба знайти логічні причини того, що відбувається, навіть якщо вони не є повністю обґрунтованими.
- Заперечення: ігнорування або заперечення фактичної ситуації для зменшення стресу.
- Дисоціація: психологічне відділення від ситуації для захисту від сильних емоцій.
- Реактивна формація: демонстрація поведінки, яка є протилежною реальним емоціям або бажанням.
- Проекція: перенесення власних думок або емоцій на іншу людину або ситуацію.
- Сублімація: перенаправлення негативної енергії або емоцій у позитивні дії або творчі заняття.

Фахівці з психології відіграють ключову роль у наданні підтримки та допомоги людям, які переживають стрес у воєнних умовах. Професійна допомога може включати:

1. Консультації та терапію: індивідуальні або групові сесії, спрямовані на розробку стратегій управління стресом і психологічної адаптації.
2. Психоедукацію: надання інформації про стресові реакції та механізми психологічного захисту, які можуть допомогти людині краще розуміти власні емоції та поведінку.
3. Тренінги з релаксації: навчання технікам розслаблення та релаксації, які можуть допомогти знизити фізіологічні симптоми стресу.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у процесі адаптації до стресу у воєнних умовах. Взаємодія з близькими, друзями або соціальними групами допомагає зменшити відчуття ізоляції та страху, а також надає ресурсів для психологічної адаптації.

Адаптація до стресу у воєнних умовах є багатограним процесом, який включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. Механізми психологічного захисту, професійна допомога та соціальна підтримка є критичними складовими у забезпеченні психологічної стабільності та благополуччя людей, які опинилися в зоні воєнних конфліктів.

2.2. Кореляційний аналіз емпіричного дослідження

Відповідно до методико-теоретичного аналізу, було проведено узагальнення даних, які орієнтовані на дослідження механізмів психологічного захисту.

Вибірка склала 40 людей віком від 20 до 40 років, які перебували в Україні на початок воєнного стану і пізніше переїхали закордон.

План дослідження передбачав три етапи:

– перший етап – добір теоретичного матеріалу для достатнього рівня обізнаності в даній темі,

– другий етап – підбір методико-психологічного забезпечення та проведення констатувального дослідження на визначеній вибірці, а також інтерпретація та кількісний аналіз отриманих даних,

– третій етап – заключний аналіз.

Ми отримали наступні результати (табл. 2.1):

Табл. 2.1.1

Результати емпіричного дослідження (сірі бали)

Респондент	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивні утворення
1	87	83	14	33	28	90	23	6
2	99	73	71	32	35	58	68	15
3	23	95	77	47	12	31	97	89
4	2	88	86	22	31	95	69	59
5	21	59	61	61	70	99	85	1
6	52	76	39	87	58	51	10	0
7	1	82	84	36	85	61	15	47
8	87	89	79	98	27	57	96	11
9	29	52	81	43	65	72	72	68
10	37	83	52	85	41	11	58	36
11	1	83	23	90	44	38	69	31
12	63	91	25	34	61	1	79	8
13	59	59	88	64	56	2	92	98
14	20	70	59	98	5	100	2	18
15	32	43	40	100	27	55	19	47
16	75	7	28	46	27	86	58	79
17	57	82	14	77	43	58	35	2
18	21	34	44	2	83	1	18	19
19	88	77	64	0	29	1	89	23
20	48	88	88	4	61	91	66	53
21	90	35	70	89	74	53	18	32
22	58	49	8	13	91	81	19	23
23	41	3	87	26	88	100	95	74
24	91	92	0	8	61	95	70	71
25	59	5	7	78	96	96	51	35
26	79	81	87	14	0	83	32	37
27	14	3	62	89	26	88	39	83
28	61	94	10	41	61	1	38	98
29	61	92	80	76	76	97	81	88
30	46	62	7	50	2	75	0	98

31	51	61	17	34	62	69	89	10
32	92	50	89	34	95	71	31	91
33	14	54	43	32	51	26	69	56
34	71	97	33	4	95	8	31	88
35	60	89	73	40	3	98	67	49
36	20	77	61	27	93	36	54	22
37	82	70	99	6	100	96	74	30
38	86	6	13	72	22	50	55	93
39	74	85	94	71	14	86	16	41
40	74	72	47	11	42	73	37	98

Графічно, можна відобразити це наступним чином (рис. 2.1.1):

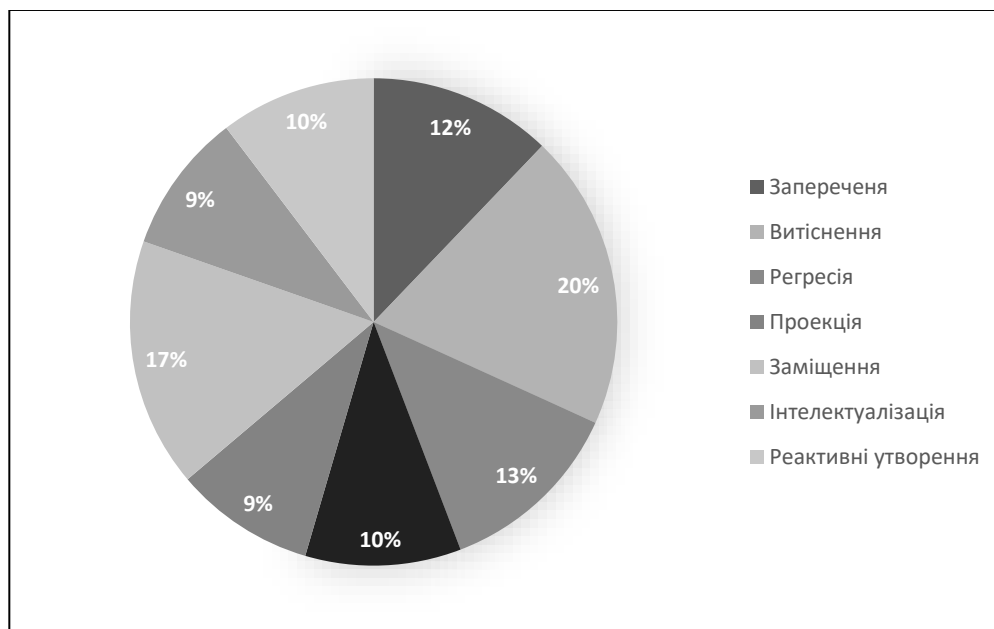


Рис. 2.1.1 Графічне відображення отриманих результатів

Аналізуючи дані, можна зазначити, що найбільшу частку серед високих оцінок механізмів психологічного захисту займає витіснення — 18.49%. Це свідчить про те, що багато учасників дослідження, які пережили війну, використовували цей механізм для відкидання болісних або неприємних думок та спогадів про війну зі свідомості, особливо під час активних бойових дій. Заміщення також займає значну частку — 16.81%, що демонструє спроби людей замінити неприємні емоції чи досвід більш прийнятними відчуттями або діяльністю.

Третім за популярністю є механізм регресії, який становить 12.61% усіх високих оцінок. Це може показувати, що деякі індивіди відповідають на стрес та травму поверненням до більш дитячих форм поведінки. Заперечення і компенсація також є значущими механізмами, з частками 11.76% та 10.92% відповідно, що підкреслює, як люди можуть ігнорувати реальність або компенсувати втрату чи невдачу через інші досягнення.

Проекція та інтелектуалізація демонструють нижчі частки — близько 9.24% кожна, що може вказувати на менш часте використання цих механізмів захисту серед учасників. Нарешті, реактивні утворення мають таку ж частку, як і компенсація — 10.92%, свідчаючи про те, що деякі індивіди можуть намагатися перетворити негативний досвід на щось позитивне або соціально прийнятне.

Після цього ми запропонували тим же людям перепройти методику, після того, як вони переїхали до інших країн з більш стабільним рівнем життя. Ми отримали наступні результати (табл. 2.2):

Табл. 2.2.2

Результати опитування респондентів після переїзду

Респондент	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивні утворення
1	84	75	21	39	25	89	26	10
2	60	72	73	39	37	60	68	25
3	27	85	73	43	14	36	96	97
4	3	96	77	14	31	96	69	66
5	10	54	57	55	61	99	75	2
6	45	79	35	85	64	51	18	0
7	0	78	88	42	81	71	13	50
8	94	89	81	100	20	61	100	12
9	31	52	88	33	55	72	81	65
10	41	76	51	85	42	11	64	37
11	0	92	15	88	47	38	76	31
12	72	96	29	28	51	1	92	9
13	65	67	93	56	56	5	99	100
14	14	77	60	94	0	100	12	25
15	25	44	45	100	29	65	59	50
16	68	15	27	42	20	80	43	80
17	53	73	14	77	46	58	21	3

18	14	27	42	6	80	1	21	20
19	86	67	54	0	37	1	90	25
20	43	84	80	13	53	91	57	44
21	92	32	60	98	70	53	20	23
22	50	44	10	8	83	81	28	24
23	36	9	83	25	96	100	87	74
24	72	89	0	4	68	95	70	73
25	58	0	15	73	91	96	58	39
26	84	81	81	4	9	88	42	46
27	4	13	51	96	29	88	34	83
28	55	100	14	9	72	1	43	93
29	63	97	90	66	74	89	76	88
30	42	75	0	47	0	68	1	93
31	55	62	20	41	53	79	38	21
32	63	40	96	35	97	81	43	82
33	9	54	48	22	48	30	71	56
34	30	80	37	4	92	17	27	97
35	47	81	68	48	8	99	76	55
36	23	88	72	21	90	34	62	26
37	70	67	96	3	95	96	79	28
38	75	6	16	73	12	50	57	93
39	54	95	92	65	25	86	34	42
40	53	86	52	4	38	83	41	98

Графічно, зобразимо результати наступним чином (рис. 2.2.2):

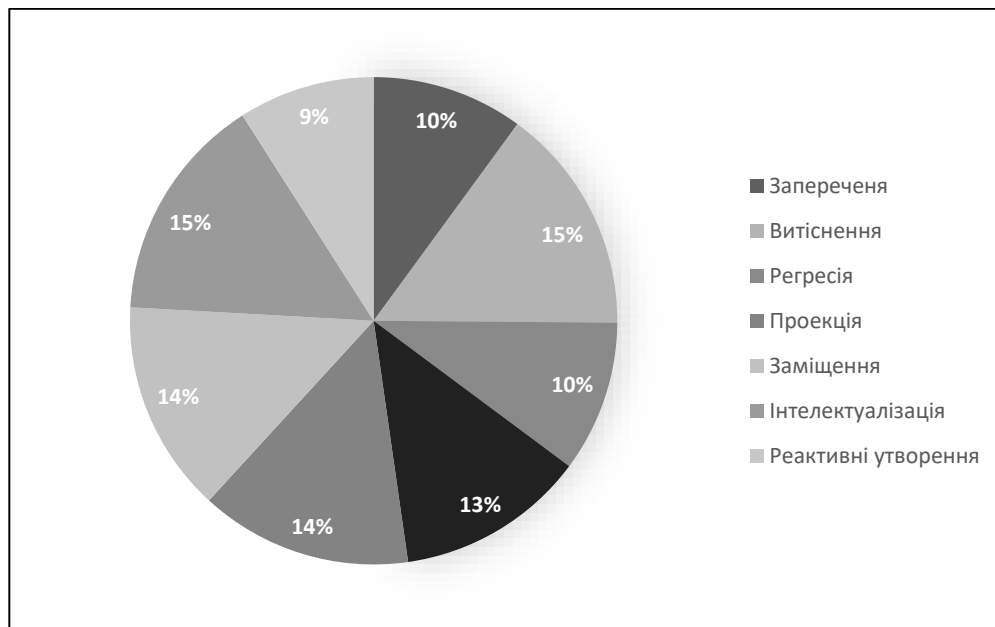


Рис. 2.2.2 – Графічне відображення значень після переїзду в іншу країну

Аналізуючи результати дослідження механізмів психологічного захисту серед людей, які пережили війну в Україні та згодом переїхали за кордон, можна зробити кілька важливих висновків. Початкові дані виявили, що витіснення було найпоширенішим механізмом захисту, що використовували респонденти для відкидання болісних спогадів про війну. Заміщення та регресія також були значущими, вказуючи на спроби замінити неприємні емоції і повернення до дитячих форм поведінки в умовах стресу. Менш поширеними, але все ще важливими були такі механізми як заперечення, компенсація, проекція, інтелектуалізація та реактивні утворення, що допомагали людям ігнорувати реальність чи перетворювати негативний досвід на щось позитивне.

Після переїзду у стабільніші країни результати свідчать про певні зміни у використанні цих механізмів. Зокрема, хоча витіснення залишалось важливим, було помітно зменшення його інтенсивності. Регресія та заперечення також показали зниження, що вказує на зменшення рівня стресу в новому, більш безпечному оточенні. Цікаво, що використання компенсації та реактивних утворень залишалось стабільним, свідчаючи про продовження спроб респондентів активно адаптуватися до нових умов життя і перетворювати свої переживання в соціально значущу діяльність.

2.3. Математико-статистичні результати дослідження

В умовах воєнного стану особистість стикається з багатьма загрозами та викликами, що впливають на її психоемоційний стан. Ці обставини потребують трансформації традиційних механізмів психологічного захисту та формування нових стратегій, спрямованих на підтримку ментального здоров'я в умовах військового стану. Саме цим обумовлене наше дослідження.

Отже, ми вирішили проаналізувати ступінь трансформаційності механізмів психологічного захисту в людей, які знаходились в Україні на початок воєнного стану. Для кореляції ми створили наступну таблицю (табл. 2.3):

Табл. 2.3.1

Порівняння отриманих результатів

Рес по нд ен т	Зап ере чен ня до	Зап ере чен ня пі сл я	Ви ті не нн я до	Виті снен ня пі сл я	Ре гр есі я до	Ре гр есі я пі сл я	Ко мпе нса ці я до	Ко мпе нса ці я пі сл я	П ро ек ці я до	Про екці я пі сл я	Замі щен ня до	За мі щен ня пі сл я	Інте лект уаліз ація до	Інте лект уаліз ація пі сл я	Ре ак ти вні ут во ре нн я до	Ре ак ти вні ут во ре нн я пі сл я
1	87	84	83	75	14	21	33	39	28	25	90	89	23	26	6	10
2	99	100	73	72	71	73	32	39	35	37	58	60	68	68	15	25
3	23	27	95	85	77	73	47	43	12	14	31	36	97	96	89	97
4	2	3	88	96	86	77	22	14	31	31	95	96	69	69	59	66
5	21	14	59	54	61	57	61	55	70	61	99	99	85	75	1	2
6	52	45	76	79	39	35	87	85	58	64	51	51	10	18	0	0
7	1	0	82	78	84	88	36	42	85	81	61	71	15	13	47	50
8	87	94	89	89	79	81	98	100	27	20	57	61	96	100	11	12
9	29	31	52	52	81	88	43	33	65	55	72	72	72	81	68	65
10	37	41	83	76	52	51	85	85	41	42	11	11	58	64	36	37
11	1	0	83	92	23	15	90	88	44	47	38	38	69	76	31	31
12	63	72	91	96	25	29	34	28	61	51	1	1	79	92	8	9
13	59	65	59	67	88	93	64	56	56	56	2	5	92	99	98	100
14	20	14	70	77	59	60	98	94	5	0	100	100	2	12	18	25
15	32	25	43	44	40	45	100	100	27	29	55	65	19	59	47	50
16	75	68	7	15	28	27	46	42	27	20	86	80	58	43	79	80
17	57	53	82	73	14	14	77	77	43	46	58	58	35	21	2	3
18	21	21	34	27	44	42	2	6	83	80	1	1	18	21	19	20
19	88	86	77	67	64	54	0	0	29	37	1	1	89	90	23	25
20	48	43	88	84	88	80	4	13	61	53	91	91	66	57	53	44
21	90	92	35	32	70	60	89	98	74	70	53	53	18	20	32	23
22	58	50	49	44	8	10	13	8	91	83	81	81	19	28	23	24
23	41	36	3	9	87	83	26	25	88	96	100	100	95	87	74	74
24	91	88	92	89	0	0	8	4	61	68	95	95	70	70	71	73
25	59	58	5	0	7	15	78	73	96	91	96	96	51	58	35	39
26	79	84	81	81	87	81	14	4	0	9	83	88	32	42	37	46
27	14	4	3	13	62	51	89	96	26	29	88	88	39	34	83	83
28	61	55	94	100	10	14	41	9	61	72	1	1	38	43	98	93
29	61	63	92	97	80	90	76	66	76	74	97	89	81	76	88	88

30	46	42	62	75	7	0	50	47	2	0	75	68	0	1	98	93
31	51	55	61	62	17	20	34	41	62	53	69	79	89	38	10	21
32	92	95	50	40	89	96	34	35	95	97	71	81	31	43	91	82
33	14	9	54	54	43	48	32	22	51	48	26	30	69	71	56	56
34	71	60	97	80	33	37	4	4	95	92	8	17	31	27	88	97
35	60	66	89	81	73	68	40	48	3	8	98	99	67	76	49	55
36	20	27	77	88	61	72	27	21	93	90	36	34	54	62	22	26
37	82	70	70	67	99	96	6	3	100	95	96	96	74	79	30	28
38	86	97	6	6	13	16	72	73	22	12	50	50	55	57	93	93
39	74	74	85	95	94	92	71	65	14	25	86	86	16	34	41	42
40	74	71	72	86	47	52	11	4	42	38	73	83	37	41	98	98

Під час дослідження за допомогою SPSS були виявлені наступні кореляції (табл. 2.4):

Табл. 2.4

Коефіцієнт кореляції

<i>Механізм 1</i>	<i>Механізм 2</i>	<i>Коефіцієнт кореляції</i>	<i>p-значення</i>	<i>Рівень значимості</i>
Заперечення_до	Заперечення_після	0.910	<0.001	p<0.01
Витіснення_після	Витіснення_до	0.907	<0.001	p<0.01
Заміщення_до	Заміщення_після	0.987	<0.001	p<0.01
Реактивне утворення до	Реактивне утворення після	0.980	<0.001	<0.01
Проекція_до	Проекція_після	0.975	<0.001	<0.01
Регресія_до	Регресія_після	0.974	<0.001	p<0.01
Компенсація_після	Компенсація_до	0.962	<0.001	p<0.01
Інтелектуалізація_після	Інтелектуалізація_до	0.897	<0.001	p<0.01
Регресія_після	Інтелектуалізація_після	0.356	0.024	<0.05
Інтелектуалізація_після	Регресія_до	0.331	0.037	<0.05
Компенсація_після	Проекція_до	-0.326	0.040	<0.05
Компенсація_до	Проекція_після	-0.321	0.043	<0.05
Компенсація_після	Регресія_до	-0.333	0.036	<0.05

Дані аналізу кореляцій між психологічними захисними механізмами до та після переїзду з України у воєнний період вказують на значущі статистичні зв'язки. Статистична значимість цих кореляцій була оцінена за допомогою p-

значень, які демонструють ймовірність випадковості спостережуваних зв'язків при умові, що нульова гіпотеза про відсутність зв'язку є вірною.

Для механізмів реактивного утворення, заміщення, проекції, компенсації та регресії було виявлено дуже високі коефіцієнти кореляції (наприклад, 0.987 між заміщенням до переїзду та після переїзду), що свідчить про стабільність цих механізмів незалежно від зміни географічного та соціокультурного контексту. Значення p менше 0.001 для цих кореляцій підтверджує їх високу статистичну значущість, що знижує ймовірність випадкової появи такого сильного зв'язку.

Також значущість на рівні $p < 0.05$ була виявлена для кореляції між інтелектуалізацією до переїзду та після переїзду (коефіцієнт кореляції 0.331), що вказує на збереження цього захисного механізму в нових умовах. Статистично значущі кореляції також спостерігалися між компенсацією до переїзду та проекцією після переїзду, що свідчить про адаптивні зміни у використанні захисних механізмів відповідно до нових життєвих викликів.

Негативна кореляція між компенсацією після переїзду та проекцією до переїзду (коефіцієнт -0.326, p -значення 0.040) підказує, що індивіди, які активно використовували компенсацію після переїзду, до переїзду рідше застосовували проекцію як механізм захисту. Отже, це свідчить про переорієнтацію на більш адаптивні стратегії у новому середовищі, відмовляючись від тих, які могли бути менш ефективними у вирішенні нових викликів.

Аналогічно, кореляція між компенсацією до переїзду і проекцією після переїзду (коефіцієнт -0.321, p -значення 0.043) вказує на зменшення використання проекції після переїзду серед тих, хто до переїзду частіше вдавався до компенсації. Це відображає зміни в особистісних потребах і перевагах у стратегіях впорядкування з труднощами, які зумовлені зміною умов.

Нарешті, негативний зв'язок між компенсацією після переїзду та регресією до переїзду (коефіцієнт -0.333, p -значення 0.036) демонструє, що особи, які після переїзду більше поклалися на компенсацію, раніше менше використовували

регресію як механізм захисту. З переїздом виникає необхідність у більш активних та конструктивних формах впорядкування з труднощами, а тому відбувається зменшення використання більш пасивних форм захисту, таких як регресія.

2.4 Рекомендації для подолання стресових станів під час воєнного стану

Воєнний стан завдає руйнівного впливу і на солдатів, і на жителів. Цивільне населення, яке опиняється в зоні бойових дій, стикається з екстремальними стресовими ситуаціями, що можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем. Система психологічної підтримки під час воєнних дій спрямована на допомогу людям, які пережили травматичні події, і може включати психологічне консультування, психотерапію, групові заняття з подолання стресу, а також психопросвітницьку роботу і навчання методів самопомоги. Важливо також створювати сприятливе середовище для психосоціального відновлення та мобілізувати ресурси громади для надання допомоги. Вивчення психологічного захисту включає застосування етичних, науково обґрунтованих, культурно чутливих методів з націленим на практичну значимість результатом, що може включати кількісні, якісні та змішані методи дослідження.

В умовах великомасштабної воєнного стану, розпочатої Росією проти України, науковий інтерес акцентується на вивченні психічного здоров'я внутрішніх переселенців, що є вкрай актуальним для їхньої успішної адаптації та інтеграції в нові територіальні спільноти. Дослідження зосереджене на аналізі основних психологічних критеріїв таких осіб, зокрема на їх здатності протистояти стресу, налагоджувати соціальні зв'язки, ефективно взаємодіяти з громадою, та реалізувати власний потенціал. Для збору даних використовувалась спеціально розроблена анкета, яка включала питання, спрямовані на оцінку

життєдіяльності переселенців в умовах воєнного стану, та їх психічного здоров'я. Обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою статистичного програмного забезпечення SPSS.

Вивчення психологічних аспектів воєнного стану має важливе значення, оскільки воєнний стан впливає не тільки на фізичну інфраструктуру країни, але й спричиняє глибокі психологічні травми. Вивчення досвіду інших країн показало важливість аналізу психічних розладів, викликаних військовими конфліктами, та розробки методів психологічної реабілітації. В Україні дослідження цього питання ще тільки набирає обертів, з акцентом на вивчення психологічних наслідків воєнного стану для внутрішніх переселенців, з особливим фокусом на їх соціальну адаптацію та психологічне відновлення.

Особлива увага приділяється вразливим категоріям населення, таким як внутрішньо переміщені особи, чий статус та права регулюються національним законодавством. Це дозволяє забезпечити системний підхід до вирішення проблем цих людей, які зазнали впливу воєнного стану і змушені були залишити свої домівки, забезпечуючи їх соціально-психологічну підтримку та сприяючи їх інтеграції в нові громади.

Психологічна реабілітація та адаптація цивільних після воєнного стану є важливими процесами, які впливають на повернення до нормального життя та відновлення соціальної та емоційної рівноваги. Воєнний стан накладає відбиток на психічне здоров'я цивільного населення, що зумовлює необхідність розробки ефективних стратегій реабілітації та адаптації. У цій статті розглянемо основні фактори, які впливають на успішність психологічної реабілітації та адаптації цивільних після воєнного стану.

Одним із ключових факторів успішної реабілітації є наявність підтримки з боку родини, друзів та громади. Соціальні мережі надають можливість отримати емоційну та психологічну підтримку, допомагаючи цивільним відновити відчуття приналежності та безпеки. Професійна допомога психологів та

психотерапевтів є надзвичайно важливою для тих, хто пережив травматичний досвід воєнного стану. Фахівці можуть надати індивідуальну підтримку та терапевтичні методи для подолання травматичних подій, зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та покращення загального психічного здоров'я.

Освіта та інформування щодо психологічних наслідків воєнного стану допомагають цивільним зрозуміти свої реакції та поведінку. Знання про механізми подолання стресу та доступ до ресурсів може допомогти людям швидше адаптуватися до нового життя після воєнного стану. Створення безпечного середовища є необхідним для реабілітації цивільних. Це включає надання базових потреб, таких як житло, харчування та медичне обслуговування. Безпека та стабільність у повсякденному житті є фундаментальними для відновлення психічного здоров'я. Інтеграція у місцеву громаду може сприяти відчуттю приналежності та соціальної підтримки. Активна участь у громадських заходах та проєктах допомагає відновити почуття мети та надає можливість будувати нові зв'язки.

Залучення до різних занять, хобі та творчої діяльності може сприяти відновленню психологічного здоров'я. Така діяльність надає відчуття досягнення, самореалізації та допомагає відволіктися від негативних емоцій. Успішна психологічна реабілітація та адаптація цивільних після воєнного стану вимагає комплексного підходу, який включає соціальну підтримку, професійну допомогу, освіту та інформування, створення безпечного середовища, інтеграцію в громаду та залучення до різних видів діяльності. Розробка та впровадження ефективних програм та стратегій допомоги є критично важливими для забезпечення успішного повернення цивільних до нормального життя після воєнного стану.

У контексті триваючої воєнного стану Росії проти України з'являється необхідність активно займатися питаннями психічного здоров'я внутрішньо

переміщених осіб, що є ключовим для їхньої адаптації та інтеграції у нові спільноти. Важливим є використання психологічних методів та підходів, які розроблені для оптимізації соціальної взаємодії та підтримки цих осіб. Зокрема, це включає методи підтримки в сім'ях, організації взаємодії з дітьми, а також заходи щодо запобігання сімейним травмам.

Значна увага приділяється залученню внутрішньо переміщених осіб до активної участі у житті територіальних громад. Дослідження визначило, що переміщені особи можуть бути активними у професійній сфері, включаючи роботу на повну або часткову ставку, або ж бути волонтерами. Різні категорії переміщених осіб мають різний ступінь активності: деякі продовжують професійну діяльність, інші поєднують роботу з волонтерством, ще інші взагалі не можуть працювати чи шукають нову роботу. Незважаючи на виклики, які створює Воєнний стан, вона також відкриває можливості для самореалізації та згуртування спільноти.

Результати опитувань свідчать про різноманітність у підходах до працевлаштування серед внутрішньо переміщених осіб, де менше третини висловили бажання працювати на повну ставку, інші задовольняються частковою зайнятістю, а значна частина не виявляє бажання працювати взагалі. Аналіз також показав, що більшість не має наміру займатися підприємництвом, що може бути пов'язано з високими вимогами і складнощами цього шляху в умовах кризи.

Отже, створимо тренінгову програму для реабілітації тих, хто пережив травмуючий досвід (табл. 2.5):

Табл. 2.5

Програма для реабілітації

Крок	Опис	Тривалість
1	Вступ та встановлення очікувань. Вітання та огляд програми. Учасники встановлюють особисті цілі для тренінгу.	30 хв
2	Розуміння травми. Освітня сесія про типи травм, загальні реакції на травму та концепцію ПТСР.	30 хв

3	Майндфулнес та техніки релаксації. Практична сесія з введенням у вправи уважності та стратегії релаксації для управління стресом та тривогою.	30 хв
4	Експресивний письмовий. Керована сесія, де учасники пишуть про свої досвіди у структурований спосіб для сприяння емоційній обробці.	30 хв
5	Когнітивна реструктуризація. Навчання ідентифікувати та викликати недопоміжні думки та замінювати їх більш збалансованим та конструктивним мисленням.	30 хв
6	Побудова стійкості. Майстер-клас з розвитку стійкості за допомогою стратегій впорання, сприяння оптимізму та знаходження сенсу в досвідах.	30 хв
7	Культурна адаптація. Обговорення викликів адаптації до нової культури, розуміння культурних відмінностей та розвиток навичок соціальної інтеграції.	30 хв
8	Мережі соціальної підтримки. Заохочення до створення та використання систем підтримки як всередині, так і поза спільнотою емігрантів.	30 хв
9	Планування майбутнього. Діяльність з встановлення цілей, де учасники окреслюють майбутні завдання та ідентифікують кроки для їх досягнення, враховуючи новий соціальний та культурний контекст.	30 хв

Висновки до другого розділу

Варто наголосити на значущості формування нових стратегій психологічного захисту в умовах воєнного стану, а також визначити перспективи подальших досліджень та практичного застосування. Воєнний стан змушує особистість пристосовуватися до нових умов, що призводить до зміни традиційних механізмів психологічного захисту. Люди використовують ці механізми для підтримки своєї психоемоційної стабільності в складних умовах. В умовах воєнного стану виникає необхідність у розробці нових стратегій психологічного захисту. Ці стратегії спрямовані на підвищення здатності особистості адаптуватися до змін та ефективно справлятися з негативними наслідками воєнного стану. Розвиток резистентності виявляється ключовим

аспектом, що допомагає особистості ефективно справлятися з випробуваннями воєнного стану. Підвищення стійкості психіки сприяє зниженню ризику розвитку психопатологічних станів.

У ході емпіричного дослідження використовувалася методика «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келермана, спрямована на діагностику механізмів психологічного захисту особистості. Респондентам надавались твердження, на які вони повинні були відповісти "Так" або "Ні", реагуючи інтуїтивно. Аналіз даних включав підрахунок позитивних відповідей та переведення отриманих результатів у процентильні значення для формування профілю еґо-захисту

Дослідження показало важливість психологічної стабільності в умовах воєнного стану, оскільки адаптація до стресу є складним процесом, який вимагає ефективних механізмів психологічного захисту. Фахівці з психології відіграють ключову роль у підтримці та наданні допомоги, яка включає консультації, психоедукацію та тренінги з релаксації. Соціальна підтримка, особливо від близьких і соціальних груп, виявилася критично важливою для зниження відчуття ізоляції та страху. Адаптація до стресових умов воєнного часу вимагає розвитку ефективних механізмів психологічного захисту. Особливо це стосується тих, хто повернувся з зони бойових дій або пережив воєнні конфлікти. Стабільність психологічного стану в таких умовах є критично важливою для здоров'я та добробуту особистості.

ВИСНОВКИ

Отже, в ході дослідження було проведено комплексний аналіз психологічного захисту особистості в умовах воєнного стану. Встановлено, що воєнний конфлікт суттєво впливає на психічне здоров'я цивільного населення, зокрема вимушених внутрішніх переселенців, створюючи ряд викликів і стресових факторів.

Результати емпіричного дослідження виявили значну кількість проявів страху, паніки та пасивності в професійній та волонтерській діяльності серед переселенців. Однак, незначні ознаки апатії та депресії, збереження сенсу життя, а також потреба у соціальній взаємодії й підтримці свідчать про загальну стійкість і життєздатність вимушених переселенців.

Підкреслюється важливість організації діяльності волонтерських центрів, соціальних та психологічних служб, а також територіальних громад для надання соціальної та психологічної підтримки переселенцям. Необхідно також залучати переселенців до активної участі в громадських ініціативах та волонтерській діяльності, що сприятиме покращенню їх психічного здоров'я та соціальної інтеграції.

На основі дослідження психологічних механізмів захисту осіб, які пережили війну в Україні та згодом переїхали до інших країн, можна зробити кілька важливих висновків щодо їх адаптивності та еволюції в новому середовищі.

В процесі дослідження було використано трьохетапний підхід, який включав теоретичний аналіз наявної літератури, методико-психологічне забезпечення та кількісний аналіз даних, зібраних з вибірки осіб до та після їх переїзду. Це дозволило глибше зрозуміти, як міняються механізми психологічного захисту в умовах стресу та після зміни життєвих обставин.

Спочатку, в Україні, витіснення було найпоширенішим механізмом, що використовувався учасниками для ігнорування болісних спогадів війни. Інші механізми, такі як заміщення та регресія, також мали значний відсоток використання, що свідчить про різноманітність стратегій, що використовуються людьми для адаптації до екстремальних умов.

Після переїзду до більш стабільних країн, кількість використання витіснення та регресії помітно зменшилась, що може вказувати на зменшення загального рівня стресу серед учасників. Проте, залишається стабільним використання компенсації та реактивних утворень, що підтверджує їхню значимість як адаптивних стратегій у новому середовищі. Ці механізми допомагають людям не тільки пережити минуле, але й конструктивно впоратися з поточними викликами.

Кореляційний аналіз підтвердив важливість зв'язків між використанням певних механізмів до та після переїзду. Високі значення коефіцієнтів кореляції для багатьох пар механізмів до і після переїзду свідчать про їх стабільність та здатність особистості зберігати певні стратегії незалежно від зміни обставин. Негативні кореляції між деякими механізмами засвідчують зміни у використанні захисних стратегій, що можуть бути пов'язані з адаптацією до нового соціокультурного контексту.

Дослідження дозволило визначити основні фактори, які впливають на успішність психологічної реабілітації та адаптації цивільних після воєнного стану, а також розробити рекомендації щодо покращення системи психологічної підтримки. Під час адаптації до стресових умов, зокрема у воєнний час, люди часто змінюють свої звички харчування та сну, соціальні взаємодії, а також уникають певних ситуацій. Все це є проявом механізмів психологічного захисту, які допомагають зменшити негативний вплив стресу. Механізми такого захисту, як раціоналізація, заперечення, дисоціація, реактивна формація, проєкція та сублімація, є важливими для збереження психічного здоров'я. Професійна

психологічна допомога та соціальна підтримка відіграють ключову роль у підтримці адаптації до воєнних умов, надаючи консультації, психоедукацію та тренінги з релаксації, які допомагають впоратися з викликами і сприяють швидшому відновленню психічного балансу.

Таким чином, робота робить вагомий внесок у розуміння психологічного захисту особистості у воєнних умовах і пропонує ефективні підходи до психологічної реабілітації та адаптації цивільних після воєнного стану. Важливо продовжувати дослідження цієї теми з метою постійного вдосконалення методів підтримки та допомоги людям, які постраждали від воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк, В.П. (2016). Вплив внутрішньоопереміщених осіб на розвиток територіальних громад: проблеми та перспективи. Вісник економічної науки України, 2, с. 8-13.
2. Балабанова, Л.М. (2017). Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. Проблеми екстремальної та кризової психології, с. 51-58.
3. Зливков, В., & Лукомська, С. (2022). Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: Навч. пос. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М.
4. Карамушка, Л.М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>.
5. Карамушка, Л. (2021). Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. Psychological Journal, 7 (5), 26–37.
6. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Івкін, В., Лагодзінська, В., Ковальчук О. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1 (25), с. 62-74.
7. Кокун, О.М., Мороз, В.М., Пішко, І.О., & Лозінська, Н.С. (2022). Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, <https://lib.iitta.gov.ua/730971>
8. Лазос, Г.П. (2015). Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога

постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Видавництво «Логос». С. 36-54.

9. Олійников О.А., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Тітаренко Д.С., Христенко В.Є. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: Монографія. – Х.: НУЦЗУ, 2011. - 245 с.

10. Педько, К.В. (2015). Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 128, с. 201-204.

11. Путінцев, А.В., & Пащенко, Ю.Є. (2018). Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики, с. 110-121.

12. Тітар, І.О. (2016). Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Український соціум, 4 (59), с. 57-68.

13. Хачатурян, Ю.Р. (2017). Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів. Український психологічний журнал, 1 (3), с. 177-191.

14. Фрейд З. Тлумачення сновидінь. Київ: Основи, 1998. 480 с.

15. Bogic, M., Ajdukovic, D., Bremner, S., et al. (2012). Factors associated with mental disorders in long-settled war refugees: refugees from the former Yugoslavia in Germany, Italy and the UK. *The British Journal of Psychiatry*, Mar;200(3), с. 216-223.

16. Bogic, M., Njoku, A., & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC International Health and Human Rights*,15:29

17. Deineko, O. (2022). War in Ukraine: a sociological study. Oslo, Norwegian Institute for Urban and Regional Research, Metropolitan University. DOI: 10.1192/bjp.bp.110.084764. Epub 2012 Jan 26. PMID: 22282430
18. Dziuba, T., Karamushka, L., Halushko, I., et al. (2021). Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations/ Wiadomości Lekarskie, 2021. Vol. 74,11, Part 1, 2779-2783. URL: <https://wiadlek.pl/11-2021/>.
19. Hnatyuk, O. T. (2014). Internally displaced persons: a new challenge for Ukraine. Демографія та соціальна економіка, 2(22), 187-197.
20. Kristal-Andersson, B. (2000). Psychology of the refugee, the immigrant and their children: Development of a conceptual framework and application to psychotherapeutic related support work. Lundt, University of Lundt.
21. Lazarus R.S. Transactional theory and research on emotion and coping / Lazarus R.S., Folkman S. // Europ. J. Personality. – 1987. – V.1. – P 141 – 169.
22. Anderson E. L., Steen E., Stavropoulos V. Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. International Journal of Adolescence and Youth. 2017. № 22 (4): 430-454. URL: <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716> (дата звернення: 17.03.2024).
23. Mollica, R.F., Poole, C., Son, L., et al. (1997) . Effects of war trauma on Cambodian refugee adolescents' functional health and mental health status. Journal of Child and Adolescent Psychiatry, 36, 1098-106. DOI: 10.1097/00004583-199708000-00017
24. Murthy, R.S. & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry, 5(1), 25-30.
25. Miller, K.E. & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. Epidemiology and Psychiatric Sciences, 26, c. 129-38.

26. Miller, K.E.& Rasmussen A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science and Medicine*, 70,7-16.
27. Papadopoulos, R.(2002). Refugees, home and trauma. *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home*. London: Karnac, 2002.
28. Pierce, P.F. (1997). Physical and emotional health of Gulf War veteran women.*Aviation, Space,and Enviromental Medicine*. 68(4), 317-21.
29. Priebe, S., Bogic, M., Ajdukovic, D., et al. (2010). Mental disorders following war in the Balkans: a study in 5 countries. *Archives of General Psychiatry*, 67, 518-28.
30. Vaillant G.E. (Ed.) *Empirical studies of ego mechanisms of defense / Vaillant G.E. – Washington, 1986. – 234 p.*
31. Vaillant G.E. *Adaptation to life / Vaillant G.E. – Boston: Little Brown, 1977. – 67 p.*
32. Steel, Z., Chey, T., Silove, D., et al. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with Mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and Displacement. *JAMA*, 302:537
33. Wong, S.T., Yoo, G.J., & Stewart, A.L. (2007).An empirical evaluation of social support and psychological well-being in older Chinese and Korean immigrants. *Ethnicity and Health*,12,43-67. DOI:10.1080/13557850600824104
34. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
35. White R.W. *The abnormal personality: A textbook / White R.W. – N.Y.: Ronald press, 1948. –125 p.*
36. Plutchik R. *A structural theory of ego defenses and emotions / Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. // Izard C. emotions in personality and psychopatology. – New York: Plenum Press, 1979. – P. 229-257.*

37. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (2015). Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1, ст.1, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>

ДОДАТКИ

Додаток А

Стимульний матеріал методики Плутчика-Келермана

№	Запитання	Відповіді (а)	Відповіді (b)
1	Я людина, з якою дуже легко порозумітися.	так	ні
2	Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння зачекати.	так	ні
3	Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим.	так	ні
4	Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.	так	ні
5	Мені гидкі непристойні фільми.	так	ні
6	Я рідко пам'ятаю свої сни.	так	ні
7	Люди, які всюди розпоряджаються, доводять мене до сказу.	так	ні
8	Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.	так	ні
9	Мене сильно дратує, коли люди поводяться манірно.	так	ні
10	У своїх фантазіях я завжди головний герой.	так	ні
11	У мене не дуже гарна пам'ять на обличчя.	так	ні
12	Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.	так	ні
13	Я завжди уважно вислуховую всі точки зору у суперечці.	так	ні
14	Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююсь.	так	ні
15	Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.	так	ні
16	Багато чого в мені захоплює людей.	так	ні
17	Вирушаючи у поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.	так	ні
18	Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.	так	ні
19	Друзі майже ніколи не підводять мене.	так	ні
20	Мені доводилося думати про самогубство.	так	ні
21	Мене ображають непристойні жарти.	так	ні
22	Я завжди бачу світлі сторони речей.	так	ні
23	Я ненавиджу недобррозичливих людей.	так	ні

24	Якщо хтось каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.	так	ні
25	Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.	так	ні
26	Я схильний до зайвої імпульсивності.	так	ні
27	Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.	так	ні
28	Я ні до кого не ставлюся з упередженням.	так	ні
29	Іноді мене турбує, що люди подумают, ніби я поведжуся дивно, безглуздо чи смішно.	так	ні
30	Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.	так	ні
31	Іноді мені хочеться побачити кінець світу.	так	ні
32	Порнографія огидна.	так	ні
33	Іноді, будучи засмучений, я їм більше звичайного.	так	ні
34	У мене немає ворогів.	так	ні
35	Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.	так	ні
36	Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.	так	ні
37	У своїх фантазіях я роблю великі справи.	так	ні
38	Більшість людей дратують мене, тому що вони надто егоїстичні.	так	ні
39	Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.	так	ні
40	У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.	так	ні
41	Я переконаний, що якщо буду не обережний, люди скористаються цим.	так	ні
42	Я не скоро помічаю погане в людях.	так	ні
43	Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зачіпає мене.	так	ні
44	Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще все обміркувати.	так	ні
45	Я відчуваю сильну потребу у компліментах.	так	ні
46	Сексуальна нестримність огидна.	так	ні
47	Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.	так	ні
48	Як тільки щось не по-моєму, я ображаюсь і стаю похмурим.	так	ні
49	Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.	так	ні

50	У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки та допомоги людей.	так	ні
51	Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.	так	ні
52	Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.	так	ні
53	Для мене дуже важливо завжди дотримуватись загальноприйнятих правил поведінки.	так	ні
54	Я схильний часто суперечити людям.	так	ні
55	Майже у всіх сім'ях подружжя одне одному зраджує.	так	ні
56	Мабуть, я надто відсторонено дивлюсь на речі.	так	ні
57	У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.	так	ні
58	Коли мені щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.	так	ні
59	З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.	так	ні
60	Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.	так	ні
61	Я викидаю з голови те, що мені не подобається.	так	ні
62	У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.	так	ні
63	Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.	так	ні
64	Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.	так	ні
65	У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.	так	ні
66	Мене не надто дратує дитячий плач.	так	ні
67	Мені траплялося так роздратуватися, що я готовий був перебити всі вщент.	так	ні
68	Я завжди оптимістичний.	так	ні
69	Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.	так	ні
70	Які б пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.	так	ні
71	Я часто відчуваю почуття ревнощів.	так	ні
72	Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.	так	ні
73	Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.	так	ні

74	Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.	так	ні
75	Я ніколи не бував панічно наляканий.	так	ні
76	Я не прогавлю нагоди подивитися хороший трилер чи бойовик.	так	ні
77	Я думаю, що ситуація в світі краща, ніж вважає більшість людей.	так	ні
78	Навіть невелике розчарування може привести мене до смутку.	так	ні
79	Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.	так	ні
80	Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.	так	ні
81	Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.	так	ні
82	Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.	так	ні
83	Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чомусь, що я ненавмисно завдав собі болю.	так	ні
84	Я знаю, що за очі дехто відгукується про мене погано.	так	ні
85	Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.	так	ні
86	Коли я засмучений, я іноді веду себе по-дитячому.	так	ні
87	Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.	так	ні
88	Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно тужити по дому.	так	ні
89	Коли я чую про жорстокість, це не надто глибоко чіпає мене.	так	ні
90	Я легко перенешу критику та зауваження.	так	ні
91	Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.	так	ні
92	Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.	так	ні
93	Я не можу переживати свої невдачі поодиночі.	так	ні
94	На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.	так	ні
95	Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися.	так	ні

96	Огідно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.	так	ні
97	Нерідко я відчуваю бажання відчуті у своїх руках пістолет чи автомат.	так	ні

Опитувальник Плутчика - Келлермана – Конте "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index, LSI)

Результати «сирих» даних по кожній шкалі кожного респондента по методиці «Опитувальник Плутчика - Келлермана»

№	Витісненн я	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Інтелектуалізація	Сума
1	75	21	89	84	25	26	10	330
2	72	73	60	60	37	68	25	395
3	85	73	36	27	14	96	97	428
4	96	77	96	3	31	69	66	438
5	54	57	99	10	61	75	2	358
6	79	35	51	45	64	18	0	292
7	78	88	71	0	81	13	50	381
8	89	81	61	94	20	100	12	457
9	52	88	72	31	55	81	65	444
10	76	51	11	41	42	64	37	322
11	92	15	38	0	47	76	31	299
12	96	29	1	72	51	92	9	350
13	67	93	5	65	56	99	100	485
14	77	60	100	14	0	12	25	288
15	44	45	65	25	29	59	50	317
16	15	27	80	68	20	43	80	333
17	73	14	58	53	46	21	3	268
18	27	42	1	14	80	21	20	205
19	67	54	1	86	37	90	25	360
20	84	80	91	43	53	57	44	452
21	32	60	53	92	70	20	23	350
22	44	10	81	50	83	28	24	320
23	9	83	100	36	96	87	74	485
24	89	0	95	72	68	70	73	467
25	0	15	96	58	91	58	39	357
26	81	81	88	84	9	42	46	431
27	13	51	88	4	29	96	83	364
28	100	14	1	55	72	43	93	378
29	97	90	89	66	74	76	88	580
30	75	0	68	42	0	1	93	279

31	62	20	79	55	53	38	21	328
32	40	96	81	63	97	43	82	502
33	54	48	30	9	48	71	56	316
34	80	37	17	30	92	27	97	380
35	81	68	99	47	8	76	55	434
36	88	72	34	23	90	62	26	395
37	67	96	96	70	95	79	28	531
38	6	16	50	75	12	57	93	309
39	95	92	86	54	25	34	42	428
40	86	52	83	53	38	41	98	451

Оброблений результат відсотку напруження даних по кожній шкалі кожного респондента по методиці «Опитувальник Плутчика - Келлермана - Конте» (у %)

№	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Інтелектуалізація	Найбільш напружена
1	75.0%	21.0%	89.0%	84.0%	25.0%	26.0%	10.0%	Заміщення
2	72.0%	73.0%	60.0%	60.0%	37.0%	68.0%	25.0%	Регресія
3	85.0%	73.0%	36.0%	27.0%	14.0%	96.0%	97.0%	Інтелектуалізація
4	96.0%	77.0%	96.0%	3.0%	31.0%	69.0%	66.0%	Заміщення
5	54.0%	57.0%	99.0%	10.0%	61.0%	75.0%	2.0%	Заміщення

6	79.0%	35.0%	51.0%	45.0%	64.0%	18.0%	0.0%	Витіснення
7	78.0%	88.0%	71.0%	0.0%	81.0%	13.0%	50.0%	Регресія
8	89.0%	81.0%	61.0%	94.0%	20.0%	100.0%	12.0%	Компенсація
9	52.0%	88.0%	72.0%	31.0%	55.0%	81.0%	65.0%	Регресія
10	76.0%	51.0%	11.0%	41.0%	42.0%	64.0%	37.0%	Витіснення
11	92.0%	15.0%	38.0%	0.0%	47.0%	76.0%	31.0%	Витіснення
12	96.0%	29.0%	1.0%	72.0%	51.0%	92.0%	9.0%	Витіснення
13	67.0%	93.0%	5.0%	65.0%	56.0%	99.0%	100.0%	Інтелектуалізація
14	77.0%	60.0%	100.0%	14.0%	0.0%	12.0%	25.0%	Заміщення
15	44.0%	45.0%	65.0%	25.0%	29.0%	59.0%	50.0%	Заміщення
16	15.0%	27.0%	80.0%	68.0%	20.0%	43.0%	80.0%	Заміщення
17	73.0%	14.0%	58.0%	53.0%	46.0%	21.0%	3.0%	Витіснення
18	27.0%	42.0%	1.0%	14.0%	80.0%	21.0%	20.0%	Проекція
19	67.0%	54.0%	1.0%	86.0%	37.0%	90.0%	25.0%	Компенсація
20	84.0%	80.0%	91.0%	43.0%	53.0%	57.0%	44.0%	Заміщення
21	32.0%	60.0%	53.0%	92.0%	70.0%	20.0%	23.0%	Заперечення
22	44.0%	10.0%	81.0%	50.0%	83.0%	28.0%	24.0%	Проекція
23	9.0%	83.0%	100.0%	36.0%	96.0%	87.0%	74.0%	Заміщення
24	89.0%	0.0%	95.0%	72.0%	68.0%	70.0%	73.0%	Заміщення
25	0.0%	15.0%	96.0%	58.0%	91.0%	58.0%	39.0%	Заміщення
26	81.0%	81.0%	88.0%	84.0%	9.0%	42.0%	46.0%	Заміщення
27	13.0%	51.0%	88.0%	4.0%	29.0%	96.0%	83.0%	Компенсація
28	100.0%	14.0%	1.0%	55.0%	72.0%	43.0%	93.0%	Витіснення
29	97.0%	90.0%	89.0%	66.0%	74.0%	76.0%	88.0%	Витіснення
30	75.0%	0.0%	68.0%	42.0%	0.0%	1.0%	93.0%	Інтелектуалізація
31	62.0%	20.0%	79.0%	55.0%	53.0%	38.0%	21.0%	Заміщення

32	40.0%	96.0%	81.0%	63.0%	97.0%	43.0%	82.0%	Проекція
33	54.0%	48.0%	30.0%	9.0%	48.0%	71.0%	56.0%	Компенсація
34	80.0%	37.0%	17.0%	30.0%	92.0%	27.0%	97.0%	Інтелектуалізація
35	81.0%	68.0%	99.0%	47.0%	8.0%	76.0%	55.0%	Заміщення
36	88.0%	72.0%	34.0%	23.0%	90.0%	62.0%	26.0%	Проекція
37	67.0%	96.0%	96.0%	70.0%	95.0%	79.0%	28.0%	Регресія
38	6.0%	16.0%	50.0%	75.0%	12.0%	57.0%	93.0%	Інтелектуалізація
39	95.0%	92.0%	86.0%	54.0%	25.0%	34.0%	42.0%	Витіснення
40	86.0%	52.0%	83.0%	53.0%	38.0%	41.0%	98.0%	Інтелектуалізація

Додаток Г

Групові міри центральної тенденції по відсотку вираженості

Захисний механізм	Середнє значення	Мода	Медіана
Витіснення	64.93%	67.0%	75.0%
Регресія	52.6%	0.0%	53.0%
Заміщення	62.5%	1.0%	71.5%
Заперечення	46.75%	0.0%	51.5%
Проекція	49.98%	0.0%	49.5%
Компенсація	54.18%	43.0%	57.5%
Інтелектуалізація	49.63%	25.0%	45.0%

Додаток Д

Групові міри центральної тенденції по сирих балам шкал

Захисний механізм	Середнє значення	Мода	Медіана
Витіснення	64.93	[67]	75.0
Регресія	52.6	[0, 14, 15, 51, 60, 73, 81, 88, 96]	53.0
Заміщення	62.5	[1]	71.5
Заперечення	46.75	[0, 14, 53, 55, 63, 72, 84]	51.5
Проекція	49.98	[0, 20, 25, 29, 37, 53]	49.5
Компенсація	54.18	[43, 76]	57.5
Інтелектуалізація	49.63	[25, 93]	45.0

Додаток Е

Інтерпретація середніх величин та їх розподілення
за рівнем значення

Захисний механізм	Середнє значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення
Витіснення	64.93%	< 1,03	1,03 – 6,97	> 6,97
Регресія	52.6%	< 1,74	1,74 – 7,66	> 7,66
Заміщення	62.5%	< 0,84	0,84 – 6,76	> 6,76
Заперечення	46.75%	< 1,54	1,54 – 7,46	> 7,46
Проекція	49.98%	< 4,65	4,65 – 11,75	> 11,75
Компенсація	54.18%	< 0,97	0,97 – 5,23	> 5,23
Інтелектуалізація	49.63%	< 3,3	3,3 – 8,5	> 8,5

Інтерпретація середніх величин та їх розподілення
за рівнем

Захисний механізм	Середнє значення	Значення
Витіснення	64.93	Високе
Регресія	52.6	Високе
Заміщення	62.5	Високе
Заперечення	46.75	Високе
Проекція	49.98	Високе
Компенсація	54.18	Високе
Інтелектуалізація	49.63	Високе