

ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Степанова А. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
stepanova_anna1998@ukr.net*

Тривала дія екстремальних життєвих обставин, спричинених насамперед повномасштабною війною в Україні, створює потужний психотравмівний тиск на особистість, провокуючи радикальні зміни в системі її емоційної регуляції, смислової інтеграції та соціальної взаємодії. Під впливом хронічного стресу, загрози життю, втрати особистісно значущих ресурсів та соціальної фрагментації активізуються глибинні внутрішньоособистісні механізми самозбереження. Одними з найважливіших із них виступають психологічні захисти – внутрішньопсихічні утворення, що несвідомо мобілізуються з метою збереження цілісності Я у відповідь на надмірну емоційну напругу, тривогу чи фрустрацію [3].

У складних життєвих ситуаціях психологічний захист виконує амбівалентну роль: з одного боку, він сприяє короточасному зниженню психічного напруження та адаптації до деструктивної дійсності, а з іншого – за надмірної тривалості або ригідності функціонування може спричинити деформацію образу «Я», утруднення саморефлексії та дезадаптивні форми поведінки [8]. В умовах війни, соціальної дезорієнтації та екзистенційної невизначеності саме механізми психологічного захисту формують внутрішній каркас тимчасової стабільності, дозволяючи індивіду виживати психічно там, де реальність перевищує межі опрацювання свідомими ресурсами. Це зумовлює потребу в глибокому науковому аналізі як структури, так і функціональних особливостей захисних утворень особистості в кризових ситуаціях з урахуванням їхнього потенціалу до трансформації в адаптивні стратегії психологічного подолання.

Психологічний захист є базовим елементом внутрішньої регуляції особистості, що забезпечує збереження її цілісності в умовах загрози або конфлікту. Це складний психічний механізм, який функціонує переважно на несвідомому рівні, спрямований на пом'якшення впливу фрустраційних, тривожних або травмувальних переживань. Згідно з сучасними уявленнями, активізація захисних механізмів відбувається тоді, коли внутрішнє напруження або зовнішній вплив стають неприйнятними для свідомості [2, 5]. Їхня мета – не вирішення проблеми як такої, а трансформація її психологічного значення для суб'єкта, що дозволяє знизити рівень афективної напруги.

Актуальні дослідження підтверджують, що механізми психологічного захисту становлять нормальну складову адаптаційного

функціонування психіки [1, 4]. Вони виконують функцію посередництва між інтенсивністю емоційного впливу, соціальними вимогами та моральними настановами особистості, сприяючи збереженню цілісності самосприйняття. У процесі індивідуального розвитку формується репертуар захисних стратегій, які варіюються за рівнем зрілості – від примітивних і малоефективних до гнучких, зрілих і таких, що сприяють конструктивній адаптації [5].

У складних життєвих ситуаціях, пов'язаних із втратою стабільності, тривалим стресом або безпосередньою загрозою життю, механізми психологічного захисту виступають першим несвідомим бар'єром між травмувальною реальністю та внутрішнім світом особистості. Як показують дослідження сучасного воєнного часу [6, 7], активізація захисних процесів відбувається спонтанно, як реакція на руйнування звичних структур безпеки, передбачуваності та сенсу. Захисти виконують компенсаторну функцію – тимчасово утримують емоційну рівновагу, не допускаючи афективного перевантаження. Однак характер цих захистів визначається рівнем особистісної зрілості: чим нижча рефлексивна компетентність, тим більша ймовірність домінування примітивних або інфантильних форм реагування.

До таких форм належать заперечення, фантазування, проєкція – механізми, що дозволяють частково «вимкнути» сприйняття загрози, але водночас унеможливають реальне опрацювання травматичного досвіду. Заперечення надає тимчасову ілюзію контролю, фантазування створює внутрішню альтернативну реальність, а проєкція переносить тривогу на зовнішні об'єкти. За відсутності більш зрілих способів емоційної переробки такі захисти можуть перетворюватися на стабільні, ригідні утворення, що утримують особистість у стані психологічної інфантильності. Натомість зрілі механізми – інтелектуалізація, сублімація, гумор – передбачають здатність дистанціюватися від травмивного змісту без втрати реалістичного ставлення до подій. Вони не заперечують біль, а трансформують його у пізнавальну чи творчу діяльність, надаючи досвіду нового смислового виміру [6].

Окрім рівня зрілості, на характер і стійкість захисних стратегій впливають індивідуальні особливості емоційної регуляції, попередній досвід подолання криз, а також наявність чи відсутність підтримувального соціального середовища. Механізми психологічного захисту не є статичними – вони змінюються залежно від контексту, накопичення психотравмувального досвіду й здатності особистості до рефлексії. У короткостроковій перспективі навіть примітивні захисти можуть виконувати важливу стабілізуювальну функцію, особливо в умовах екстреної загрози [1]. Проте в довготривалому часовому вимірі ефективною виявляється лише така стратегія, яка передбачає інтеграцію афективного досвіду з когнітивним опрацюванням подій.

З цієї точки зору, захисні механізми варто розглядати не лише як форму несвідомої регуляції афекту, а як динамічну частину ширшої адаптаційної системи. Психологічно стійка особистість здатна до варіативного, контекстно гнучкого використання захистів, перемикаючись від енергозберігаючих автоматичних реакцій до усвідомлених форм емоційної обробки. Так, сублімація травматичного досвіду в соціально значущу діяльність або креативну самореалізацію виконує не лише функцію індивідуального балансу, але й слугує основою посттравматичного зростання. Водночас домінування ригідних, малозрілих захистів – таких як витіснення чи ізоляція афекту – може призводити до емоційного відчуження, порушення саморефлексії та зрештою унеможливити справжню інтеграцію пережитої кризи.

У складних життєвих обставинах саме здатність до внутрішньої трансформації захисних механізмів – від первинних до зрілих – визначає вектор особистісної адаптації. Як наголошує О. Зайцева, підтримка суб'єкта в цьому процесі є можливою за умов формування простору безпеки, доступу до психоедукації та включення в соціальні практики, які активують свідоме осмислення подій. У цьому сенсі робота з механізмами захисту – це не лише психотерапевтичне завдання, а й напрям психопрофілактичної та освітньої діяльності в межах соціального реагування на колективні травматичні події [1].

Механізми психологічного захисту в умовах глибокої соціальної дестабілізації постають не як ознака патології, а як органічна складова адаптаційного процесу, що виконує регуляторну, стабілізуювальну й трансформаційну функції. Їхня ефективність визначається не наявністю чи відсутністю самих захистів, а рівнем їхньої усвідомленості, контекстуальною доречністю та потенціалом до переходу в більш зрілі форми психічної обробки досвіду. Особистість, здатна модифікувати й гнучко застосовувати захисні стратегії, зберігає не лише функціональну адаптованість, а й відкриває можливість посттравматичного особистісного зростання. Це свідчить про доцільність переосмислення захисту не як лише несвідомого бар'єра, а як глибоко вкоріненого ресурсу, що за певних умов може бути залучений до саморефлексії, інтеграції досвіду й формування психологічної стійкості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зайцева О. Особливості механізмів психологічного захисту чоловіків та жінок в екстремальних ситуаціях. *Психологія*. 2024. № 2(10). С. 89–93.
2. Заушнікова М. Особливості використання механізмів психологічного захисту в умовах маніпулятивного впливу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 67(3). С. 56–62.
3. Михальська Ю. А. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Психологія*. 2015. Вип. 23. С. 109–112.

4. Фоміна М. Механізми психологічного захисту студентів. *Психологічний вісник Львівського університету* : зб. наук. пр. 2020. № 6. С. 214–220.
5. Falova O. The role of defence mechanisms in coping with stress in PTSD patients. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2022. 8(4), P. 18-25.
6. Lazurenko O. Correlation Between Time Perspective and Defense Mechanisms of Young People During the War. *Journal of Education Culture and Society*. 2023. No. 1(198). P. 198–206.
7. Lun'ov V. Navigating Psychosomatic Health: Adaptive Defense Mechanisms in the Context of the Russia-Ukraine War. *Health of Man*. 2024. № 1(88). С. 51–59.
8. Mazai L.V. The transformative role of defence mechanisms in socio-psychological adaptation of individuals under stress. *Personality and Environmental Issues*. 2023. Vol. 2, No. 5. P. 35–46.

ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ ДОМАГАНЬ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ІЗ РІЗНИМ ПОКАЗНИКОМ КОНФЛІКТНОСТІ

Супруненко І. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність дослідження параметрів рівня домагань у військовослужбовців та ветеранів війни набуває особливого значення в умовах повномасштабної війни в Україні. Збройна агресія росії призвела до значних втрат серед військових і цивільних, що викликало необхідність масштабної психологічної і фізичної реабілітації постраждалих. Ветерани війни стикаються не лише з фізичними обмеженнями, але й із глибокими психологічними та соціальними трансформаціями, які вимагають переосмислення власної ідентичності та адаптації до нових умов життя. У таких обставинах формування рівня домагань стає ключовим елементом процесу інтеграції у мирне життя.

Особливості психофізіологічних і соціально-психологічних проблем військових та ветеранів представлені в працях таких науковців і практиків як А. Алдашева, В. Конопльов, М. Корольчук [2], Я. Подоляк, К. Тарасов.

Індивідуально-психологічні та комунікативні характеристики військових вивчали такі науковці як Е. Афонін [1], А. Боднар, М. Боришевський, В. Васютинський, М. Гарнага, Л. Доценко, В. Марченко [3], М. Пірен. Разом із тим, актуальні наукові дослідження залишають поза увагою важливі психологічні характеристики військових – їх рівня домагань та показника конфліктності, які напряду зумовлюють ефективність і результативність процесу відновлення функціонування у мирному житті ветеранів.