

3. Chebotareva E. Yu., Volk M. I. Life and Family Values Similarity in Inter-Ethnic and Inter-Faith Couples // Behavioral Sciences. 2020. Vol. 10 (1). DOI: 10.3390/bs10010038
4. Language and Traditions Are Considered Central to National Identity/ <https://www.pewresearch.org/global/2024/01/18/language-and-traditions-are-considered-central-to-national-identity>

Ващенко Олена

АКТУАЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Воєнні події є потужним психотравмувальним чинником, що може впливає на підвищення рівня тривоги, емоційної напруги, депресивних переживань та конфліктності у подружніх стосунках. У таких умовах особливої актуальності набуває вивчення психологічних захисних механізмів, що забезпечують зниження внутрішнього напруження та підтримання психічної рівноваги особистості, неконструктивне застосування яких може ускладнювати міжособистісну взаємодію подружжя та перешкоджати конструктивному вирішенню сімейних конфліктів.

В емпіричному дослідженні завершеному в січні 2025 року, взяли участь 74 респонденти, які перебувають у подружніх стосунках, з них – 16 чоловіків (21,6 %) та 58 жінок (78,4 %) віком від 26 до 60 років. Для реалізації завдання емпіричного дослідження застосовано комплекс валідних психодіагностичних методик: опитувальник щодо вивчення поведінки особистості в конфліктній ситуації О. Кочаряна (шкали протективних та дефензивних психологічних захисних механізмів), шкала тривожності А. Бека, шкала депресії А. Бека, опитувальник агресивності А. Басса – М. Перрі, шкала сприйнятого стресу PSS-10 Ш. Коена, Т. Камарка та Р. Мермельштейна, шкала резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона, а також опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла [1].

Особливу увагу в межах проведеного дослідження було зосереджено на аналізі показників протективних та дефензивних психологічних захисних механізмів, визначених за допомогою опитувальника О. Кочаряна. За допомогою шкали протективних механізмів визначаються переважно неусвідомлені форми психологічного захисту, зокрема витіснення, заперечення труднощів, регресія та реактивне утворення. Ці механізми спрямовані на недопущення психотравмувальної інформації до свідомості та зниження внутрішньої напруги особистості. Використовуючи шкалу дефензивних механізмів, можна розкрити частково усвідомлені форми психологічного захисту особистості, серед яких: раціоналізація, інтелектуалізація та ізоляція, що вказують на викривлене або дистанційоване сприйняття травмувальних подій.

За шкалою протективних механізмів низькі показники було виявлено у 3 респондентів (4,1%), тоді як у 71 респондента (95,9%) зафіксовано середній

рівень; високих показників не виявлено, що вказує на переважання помірною використання неусвідомлених захисних механізмів у досліджуваних.

За шкалою дефензивних механізмів у 73 респондентів (98,6%) також визначено середній рівень їх прояву, тоді як високий рівень зафіксовано лише в однієї особи (1,4%), вказує на помірне використання частково усвідомлених механізмів психологічного захисту в структурі подружньої взаємодії в умовах війни.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між зазначеними захисними механізмами та емоційними станами респондентів [2]. Встановлено позитивні кореляції між дефензивними механізмами та тривожністю ($r = 0,314$; $p \leq 0,01$), депресією ($r = 0,313$; $p \leq 0,01$), а також між протективними механізмами та депресією ($r = 0,236$; $p \leq 0,05$).

У жіночій вибірці показник ворожості мав позитивні зв'язки з протективними ($r = 0,281$; $p \leq 0,05$) і дефензивними механізмами ($r = 0,346$; $p \leq 0,01$), а загальний рівень агресивності корелював із протективними механізмами ($r = 0,367$; $p \leq 0,01$). У чоловічій вибірці встановлено сильні позитивні зв'язки дефензивних механізмів із гнівом ($r = 0,765$; $p \leq 0,01$), ворожістю ($r = 0,706$; $p \leq 0,01$) та загальним рівнем агресивності ($r = 0,804$; $p \leq 0,01$) [3].

Також виявлено негативні кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту особистості та протективними механізмами. Зокрема, показник управління емоціями мав слабкий негативний зв'язок ($r = -0,234$; $p \leq 0,05$), а загальний рівень емоційного інтелекту – негативний зв'язок ($r = -0,246$; $p \leq 0,05$) із протективними механізмами. Це вказує на те, що чим вищим є рівень емоційної усвідомленості та здатності до регуляції емоцій, тим нижчою є потреба особистості в неусвідомлених формах психологічного захисту.

Отримані результати вказують на наявність тісного взаємозв'язку між психологічними захисними механізмами та емоційними станами особистості. Встановлено, що посилення негативних емоційних переживань, зокрема тривожності, депресивності та агресивних проявів, має позитивний взаємозв'язок як дефензивними, так і протективними механізмами психологічного захисту. Розкрито також, що захисні психологічні механізми мають гендерні відмінності: для чоловіків більш характерним є переважання дефензивних (частково усвідомлених) захисних механізмів, тоді як у жінок спостерігається актуалізація як дефензивних (частково усвідомлених), так і протективних (неусвідомлених) механізмів психологічного захисту.

Таким чином, за результатами емпіричного дослідження встановлено, що підвищення показників рівня емоційного інтелекту та здатності особистості до управління своїми емоціями веде до зниження вияву протективних психологічних захисних механізмів, отримані результати вказують на те, що здатність подружжя до усвідомлення, розуміння та регуляції власних емоцій сприяє меншій схильності до використання неусвідомлених форм психологічного захисту. Отже, результати дослідження дають підстави стверджувати, що психологічні захисні механізми є важливим компонентом адаптації подружжя до умов воєнного часу. Помірна актуалізація як протективних, так і дефензивних механізмів сприяє

підтриманню внутрішньої стабільності особистості, однак їх надмірне використання може ускладнювати відкриту комунікацію та конструктивне розв'язання подружніх конфліктів.

Література.

1. Ващенко О. С. Дослідження соціально-психологічних причин розгортання подружніх конфліктів під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 21. С. 24–31. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.4>
2. Ващенко О. С. Статеві-рольові особливості вияву агресивності у подружніх конфліктах. У *Гендерна рівноважність учасників освітнього процесу: реалії та перспективи: матеріали II Круглого столу, 30 верес. 2025, м. Київ*; упоряд. О. Т. Плетка. Київ: ІСПП НАПН України. 2025. С. 8–10. URL: <https://ispp.org.ua/2025/12/11/genderna-rivnovazhnist-uchasnykiv-osvitnogo-proczesu-realiiii-ta-perspektyvy-materialy-ii-kruglogo-stolu-vid-30-veresnya-2025-roku/>
3. Ващенко О. С. Кореляційні зв'язки психічних станів: дослідження впливу воєнних стресорів на психологічне благополуччя подружжя. У *Збірнику матеріалів наукових доповідей V Міжнар. наук.-практ. конф. присвячена 80-м роковинам від дня смерті провідного науковця та засновника ун-ту Володимира Івановича Вернадського, 26 берез. 2025 року*. Київ: Таврійський нац. ун-т імені В. І. Вернадського. 2025. С. 292–294. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-502-3-74>

Гаркавець Іван, Ловка Ольга

ДІАГНОСТИКА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УКРАЇНСЬКИХ РОДИНАХ: АПРОБАЦІЯ АВТОРСЬКОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ

Повномасштабна збройна агресія РФ проти України, що розпочалася у лютому 2022 року, сформувала безпрецедентну ситуацію хронічного поліфакторного стресу, в умовах якого опинилися мільйони українських сімей. Одночасний вплив загрози фізичній безпеці, вимушеного переміщення, економічної нестабільності, розлучення через мобілізацію та руйнування звичного укладу життя поставив сімейні системи перед необхідністю інтенсивного пошуку ресурсів подолання (Hobfoll, 1989; Bodenmann, 2005; Титаренко, 2020).

Сім'я як базовий соціальний інститут виступає не лише об'єктом стресового впливу, а й самостійним суб'єктом адаптації, що володіє власним репертуаром стратегій подолання труднощів. Відповідно до транзакційної моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінгові стратегії є водночас проявом і чинником збереження стресостійкості системи, тобто виступають ключовим механізмом її функціональної рівноваги (Lazarus & Folkman, 1984; Карамушка & Снігур, 2024).

У сімейному контексті це набуває особливого значення: якість та характер копінг-поведінки членів родини безпосередньо визначають здатність сімейної