



УДК 159 922

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5\(47\)-1512-1523](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5(47)-1512-1523)

Католик Галина Вікторівна доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології Інституту управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ, вул. Городоцька, 26, м. Львів, 79000, тел.: (0322)-586-325, <https://orcid.org/0000-0002-2169-0018>.

Вачко Лілія Михайлівна магістр психології, практикуючий психолог, тел.: (050) 743-89-02, <https://orcid.org/0009-0003-7463-7370>.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В СТАНІ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Анотація. Ця стаття присвячена дослідженню особливостей прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини в стані довготривалого стресу. У зв'язку зі зростаючими темпами сучасного життя, люди все частіше знаходяться в умовах, що вимагають від них постійного адаптування та подолання стресу, а починаючи із 2022 року українці проживають у безперервному стресі через повномасштабне військове вторгнення Росії. Це робить актуальним дослідження того, які механізми використовуються для захисту від негативних впливів стресових ситуацій.

У статті аналізується вплив довготривалого стресу на психічне та фізичне здоров'я, а також розглядаються стратегії, якими люди користуються для виживання у таких умовах. Особлива увага приділяється психологічним механізмам, що лежать в основі захисних стратегій, таким як відкидання, регресія, раціоналізація тощо.

У рамках даного дослідження було проаналізовано взаємозв'язки різних захисних стратегій із коупінг-стратегіями, із стресом та резильєнтністю, було визначено кластерні типи людей, виведено кореляційні взаємозв'язки. Також був проведений порівняльний аналіз захисних стратегій людей, які покидали свої домівки через війну, і тих, що їх не покидали; стратегій тих, хто покинув домівки і залишились на нових, для себе, територіях та тих людей, які спершу покинули домівки і уже повернулись назад.

Результати дослідження можуть бути корисними для фахівців у галузі психології, медицини та соціальної роботи, які працюють з людьми, що переживають стресові ситуації. Вони можуть використовуватись для розробки ефективних програм психологічної підтримки та інтервенцій, для підтримки психічного здоров'я дорослої популяції в умовах стресу.



Ключові слова: психологічний захист, механізми психологічного захисту, довготривалий стрес, допінг-стратегії, кореляційний аналіз, резильєнтність.

Katolik Halyna Viktorivna Doctor of psychological sciences, professor, professor of the department of practical psychology, Lviv State University of Internal Affairs, Horodotska St., 26, Lviv, 79000, tel.: (0322)-586-325, <https://orcid.org/0000-0002-2169-0018>.

Vachko Liliia Mykhailivna Master of Psychology, practicing psychologist, tel.: (050) 743-89-02, <https://orcid.org/0009-0003-7463-7370>.

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF DEFENSIVE STRATEGIES BEHAVIOR OF AN ADULT IN THE STATE OF THE LONG-TERM STRESS

Abstract. This article is devoted to the study of the peculiarities of the manifestation of protective strategies of the behavior of an adult in a state of prolonged stress. Due to the increasing pace of modern life, people are increasingly in conditions that require them to constantly adapt and overcome stress, and starting in 2022, Ukrainians live in continuous stress due to a full-scale military invasion of Russia. This makes it relevant to study what mechanisms are used to protect against the negative effects of stressful situations.

The article analyzes the impact of long-term stress on mental and physical health, and examines the strategies that people use to live in such conditions. Special attention is paid to psychological mechanisms underlying defensive strategies, such as rejection, regression, rationalization, etc.

Within the framework of this study, the relationships of various protective strategies with coping strategies, with stress and resilience were analyzed, cluster types of people were determined, and correlational relationships were derived. Also, were made a comparative analysis of the defense strategies of people who fled their homes due to war and those who did not was also conducted. Later, there were analyzed strategists of those who left their homes and stayed in new ones, for themselves, territories and those people who initially left their homes and have already returned.

The results of the study can be useful for professionals in the field of psychology, medicine and social work who work with people experiencing stressful conflict. They can be used to develop effective psychological support programs and interventions to support the mental health of adults under stress.

Keywords: psychological protection, mechanisms of psychological protection, long-term stress, coping strategies, correlational analysis, resilience.



Постановка проблеми. Люди щодня стикаються з різноманітними проблемами, такими як дотримання дедлайнів, оплата рахунків і догляд за дітьми, які змушують наші організми реагувати однаково. Стреси – це та частина життя, яку людям оминати не вдається. До рутинних проблем додаються нові переживання, такі як COVID-19, наприклад. А починаючи з 24 лютого 2022 року громадяни України перебувають в перманентно небезпечній ситуації. Ми, як нація, проходимо зараз через низку випробувань, турбуючись не лише про себе та своє життя, а також про наших рідних, друзів та знайомих, які перебувають в різних куточках країни або закордоном, військовослужбовців, які щодня наражають себе на небезпеку, ризикують своїм життям заради нашого майбутнього.

Чим довше триває стрес, тим гірші наслідки можуть бути для психічних і соматичних станів людини. Довготривала активація системи реакції на стрес і надмірний вплив кортизолу та інших гормонів стресу, що випливає з цього, може порушити майже всі процеси організму. Це піддає людину підвищеному ризику багатьох проблем зі здоров'ям, зокрема, таким як: депресія, проблеми з травленням, головні болі, м'язова напруга і біль, хвороби серця, інфаркт, високий кров'яний тиск та інсульт, проблеми зі сном, різка зміна ваги, порушення пам'яті та концентрації.

Сучасний ритм та вимоги життя (біженство, перебування у зоні воєнних дій, втрата близьких, міграція чи еміграція, виклики життя у новому культурному середовищі, різкі зміни ситуації на фронті та постійно змінні законодавчі процеси) часто є надскладними та вимагають інтенсивних фізичних і психологічних зусиль та енергетичних затрат, щоб підтримувати себе. Людина реагує на фізичне та психічне перенапруження, яке потенційно загрожує здоров'ю, активацією взаємопов'язаних нейроендокринних ланцюгів. Ця реакція дозволяє організму зіткнутися з викликом і впоратися з ним на «тут і зараз», відновивши гомеостатичну рівновагу. Якщо людина сприймає шкідливий стимул як занадто інтенсивний або його тривалість як занадто тривалу, вона може не впоратися з ним і зазнати різних форм дезадаптації. У цьому випадку реакція на стрес не переходить у стан рівноваги, а нейроендокринні параметри залишаються зміненими, в результаті чого може виникнути захворювання різного регістру.

Зрозуміло, що стрес має як фізичний (об'єктивний), так і психологічний (суб'єктивний) компоненти: останній, як описано Колхаасом та колегами, залежить від індивідуального сприйняття його передбачуваності та контролюваності [1]. Те, як людина може передбачити певний стресор і потім контролювати його, значною мірою визначає відповідь на стресор, наскільки швидко та ефективно вона активується, сприяючи адаптації, і як швидко вона вимикається після відновлення рівноваги.



Хронічний постійний стрес пов'язують із такими станами, як тривога, депресія, посттравматичний стрес, проблеми зі вживанням психоактивних речовин, проблеми зі сном і розлади особистості. Тривалий стрес також може вплинути на якість когнітивних процесів, зокрема на пам'ять, концентрацію, самооцінку людини, а також на різні аспекти навчання та пізнання. Дослідження також виявили, що тривалий стрес може призвести до змін у структурах мозку, викликаючи ремоделювання дендритів і синаптичних зв'язків у багатьох областях мозку, включаючи не тільки гіпокамп, але й мигдалеподібне тіло та медіальну префронтальну та орбітофронтальну кору. Ці структурні зміни мозку потенційно можуть призвести до поведінкової, емоційної та когнітивної дисфункції та зрештою підвищити вразливість людини до психічних захворювань [2].

Ця автоматична реакція розвинулась у наших давніх предків як спосіб захисту від хижаків та інших загроз. Зіткнувшись з небезпекою, організм починає працювати, наповнюючись гормонами стресу, такими як адреналін і кортизол, які прискорюють серцебиття, підвищують артеріальний тиск, готуючи людину впоратися з проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі аспекти у своїх роботах висвітлюють такі вчені, як Стівен Гобфол, Сьюзен Фолкман, Річард Лазарус, Річард Фарс. Незважаючи на довгу історію досліджень захисних механізмів, кожна школа усе ж опирається на свої теорії та дослідження.

Мета статті – теоретико-емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту дорослої людини в умовах тривалого стресу (у час тривалої широкомасштабної війни росії в Україні).

Виклад основного матеріалу. Захисні механізми - це психологічні стратегії, які детерміновано несвідомо використовуються для захисту людини від тривоги, що виникає через неприйнятні думки чи почуття. Відповідно до теорії З. Фрейда, захисні механізми передбачають певне спотворення реальності для того, щоб ми могли краще впоратися з руйнівною для нас ситуацією. Критерієм успіху захисних механізмів є зникнення імпульсів, які викликають цю тривогу. Успішно вибраний психологічний захист призводить до припинення цих імпульсів, тоді як неуспішний - не може цього досягти та призводить до постійних повторень переживань.

Захисні механізми – це спосіб упоратися з певними внутрішніми переживаннями або реакція на середовище, яка проникає у психологічну «середину» людини. Ми захищаємося від навколишнього світу або від себе, наприклад, від надмірних переживань.

Психологічний захист не можна однозначно розглядати як корисний або шкідливий феномен. Позитивні наслідки полягають у тому, що захисні механізми допомагають зберегти стійкість особистості в умовах стресу та



сприяють адаптації. Однак вони можуть заважати усвідомленню власних характеристик та мотивів, ускладнюючи вирішення особистісних проблем. Також вони можуть спотворювати сприйняття подій та переживань, щоб: уникнути травмування психіки; обмежувати можливість активного впливу на ситуацію, яку вирішити на даний момент неможливо; суб'єктивно «зняти» джерела стресу. Захисні механізми впливають на наше мислення, яке фокусується на вирішення проблеми, відповідно до суб'єктивно представленої нами картини ситуації. Вони можуть проявлятися різними способами, такими як психічні перебудови, фізичні дисфункції або зміни у поведінці.

Загалом, захисні механізми визнаються як важливий аспект нашого психологічного функціонування, а їх вплив на наше сприйняття та відношення до інформації може бути як позитивним, так і негативним, і також в залежності від обставин та конкретних ситуацій.

В час великих потрясінь, в умовах війни, яку зараз переживають українці, постійно перебуваючи в небезпеці та стресі за себе та оточення, ми постійно вдаємось до різних засобів аби далі прожити своє життя - це різні захисні стратегії, коупінги. Ми також вчимось розвивати свою резильєнтність [3].

Копінг стратегії "coping," – це особистісні психологічні та поведінкові методи, що використовуються для управління стресом, вирішення проблем, подолання труднощів та адаптації до складних ситуацій. Таким чином, копінг – це думки та поведінка, мобілізовані для управління внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями [4]. Це термін, який використовується окремо для свідомої та добровільної мобілізації дій, відмінних від «захисних механізмів», які є підсвідомими або несвідомими адаптаційними реакціями, обидва з яких спрямовані на зменшення або толерантність стресу [5].

Механізм копінг-стратегій, розглядається, як активний спосіб змінити ситуацію або сприйняття себе в цій ситуації. Копінги є гнучкішими, аніж механізми захисту, проте вимагають від людини більшої енергії та активної участі у когнітивних, емоційних і поведінкових процесах. Механізми захисту спрямовані на швидке зменшення емоційного напруження й тривоги, спрощують психічний дискомфорт, діють миттєво, без врахування майбутнього. З цього випливає, що конструктивною адаптацією до навколишнього середовища вважається та, де копінг-стратегії виявляються більш вираженими, а захисні механізми менш присутніми [6].

Копінг-механізм передбачає пристосування до незвичних вимог або стресових факторів. Для цього потрібно докладати більше зусиль і витратити більше енергії, ніж це потрібно в повсякденному житті. Тривала мобілізація зусиль може сприяти підвищенню рівня гормонів, пов'язаних зі стресом, і зрештою, призвести до психічного чи фізичного розладу та хвороби.



Згідно із твердженнями Н. Хаан (1977), копінг і психологічний захист ґрунтуються на однакових, тотожних его-процесах, але відрізняються полярністю спрямованості на продуктивну адаптацію і слабку адаптацію.

Копінг процеси беруть початок зі сприйняття виклику. Сприйняття виклику запускає когнітивні, ціннісні і мотиваційні структури, дія яких є основою для адекватної відповіді. Коли відбувається ситуація, в якій особистість стикається з новими вимогами соціального середовища, для яких наявні відповіді не можуть бути застосовані, виникає копінг-процес. Таким чином, з точки зору Н. Хаан, копінг-процес – це пошук і здійснення адаптивної відповіді особистості на стресогенні вимоги соціального середовища з урахуванням існуючого досвіду, але нових обставин. Захисні механізми з точки зору традиційного психоаналізу дозволяють усунути психічну травму або редукувати емоційне напруження за рахунок спотворення дійсності. Однак Н. Хаан прийшла до висновку, що існує група захисних механізмів, що дозволяють подолати проблемну ситуацію без спотворення дійсності і відмови від реальності. Класичні ж захисні механізми вона характеризує як ригідні, емоційно неадекватні і такі, що не відповідають реальності процеси [7].

Щодо феномену резильєнтності зазначимо, що його трактування змінювалося протягом багатьох років. Американська психологічна асоціація (АПА) визначає її, як «процес гарної адаптації перед обличчям негараздів, травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, таких як проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, робочим місцем або фінансовими факторами». Тобто резильєнтність описує нашу здатність справлятися зі складними ситуаціями. Двома ключовими компонентами резильєнтності є труднощі та позитивна адаптація. Резильєнтність також часто називають здатністю «прийти в норму» перед обличчям труднощів. Без труднощів ми не піддаємося виклику, а отже, не зобов'язані адаптуватися.

Важливо те, що «відскок» є позитивним, адже часто може призводити до встановлення або зміцнення наших внутрішніх сил. Таким чином не потрібно плутати хронічний стрес із труднощами, які виробляють психологічну стійкість. Когнітивні та емоційні інструменти, які ми розвиваємо, адаптуючись до труднощів, дають нам змогу впоратися з тим, з чим ми можемо зіткнутися в майбутньому. Роздуми про ці основні поняття дозволяють нам поміркувати про ситуації, коли ми мали можливість розвинути стійкість, і визначити періоди, коли були більш-менш стійкими. Розуміння того, чому деякі люди, як правило, відновлюються ефективніше, ніж інші, стикаючись із труднощами, має вирішальне значення для підтримки тих, хто переживає «складні часи».

Резильєнтність дає людям силу безпосередньо вирішувати проблеми, долати труднощі та жити далі. Після великомасштабних травм, таких як терористичні атаки, стихійні лиха, пандемія COVID-19, вона багато людей продемонстрували поведінку, яка є «типовою стійкістю», і в результаті



відчували менше симптомів депресії або інших розладів. Зараз, коли наше покоління переживає повномасштабне вторгнення, резильєнтність стає мега актуальним питанням. Адже навіть перед обличчям подій, які здаються абсолютно неймовірними, стійкість дозволяє людям використовувати лібідозний потенціал, щоб не просто вижити, але й процвітати [8].

Про це свідчить теорія професора Річарда Фарсона «про зростання на тлі катастрофи». Дуже часто саме кризова ситуація найдієвіше вдосконалює нас як людських істот. Парадокс полягає в тому, що в той же час, коли лихі події можуть іноді нищити людей, вони зазвичай надають досвід, що спонукає до зростання. У результаті таких катастроф людина часто вдається до значної переоцінки власної життєвої ситуації та змінює її відповідно до глибшого усвідомлення власних можливостей, цінностей та цілей [9].

Основними критеріями відмінності між названими вище стратегіями є те, що захисні механізми психіки є неусвідомленими та націленими на зняття напруги та тривоги, у той час як копінг-механізми є свідомими феноменами діяльності, що фокусуються на вирішенні ситуації. Захисні стратегії психіки людини активуються швидко та спотворюють реальність використовуючи: витіснення, регресію, реактивні формування, зворотній рух, відчуження, проекцію, інтроекцію, ідентифікацію, сублімацію, заперечення, таким чином захищаючи психіку. Копінг-механізми активізуються поступово, добровільно та свідомо для мобілізації внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями [10]. Копінг зазвичай передбачає пристосування до негативних подій чи реалій або терпимість до них, у той час як людина намагається зберегти свій позитивний образ себе та емоційну рівновагу. Копінг механізми можуть бути адаптивними та деструктивними (деадаптивними), і також ці механізми поділяють на такі категорії, як: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, соціальний копінг та копінг, зосереджені на значенні.

Резильєнтність, в свою чергу, є результатом складного ряду внутрішніх і зовнішніх характеристик, включаючи генетику, фізичну форму, психічне здоров'я та навколишнє середовище. Узагальнюючи можна сказати, що резильєнтність — це те, що дає людям психологічну силу, щоб справлятися зі стресом і труднощами. Це психічний резервуар сили, до якого люди можуть звертатися у важкі часи, щоб перенести їх, не розпавшись. Резильєнтність означає здатність справлятися з життєвими невдачами та є загальним уявленням адаптивності.

На основі опрацьованого теоретичного матеріалу нами була побудована пропонується гіпотетично-теоретична модель (рис.1):

1. На першому етапі людина сприймає стресори, які викликають стрес. Це можуть бути події, які викликають загрозу або незручність, а також внутрішні конфлікти чи невизначеність.



2. Після цього відбувається оцінка стресорів та їх потенційного впливу на благополуччя людини і її здоров'я. Оцінка може бути як позитивною (як виклик), так і негативною (як загроза).

3. Оцінивши стресори людина звертається до внутрішніх ресурсів – це психологічні та фізіологічні ресурси, які має людина для впорядкування стресу. Вони можуть включати резерви психологічної стійкості, соціальну підтримку, здоровий спосіб життя, тощо.

4. Далі, залежно від результатів оцінки, людина реагує на стресори різними способами. Це можуть бути захисні стратегії, спрямовані на зниження стресу та коупінг-стратегії.

5. Наступним етапом відбувається прояв обраних стратегій. Це може включати зміни в способі сприйняття, емоційних реакцій, а також зміни у соціальній поведінці.

6. Останній етап відображає наслідки обраних стратегій адаптації до стресу. Це може бути успішне подолання стресу, покращення психологічного та фізичного благополуччя, або, навпаки, загострення проблем та ризику розвитку психічних розладів.

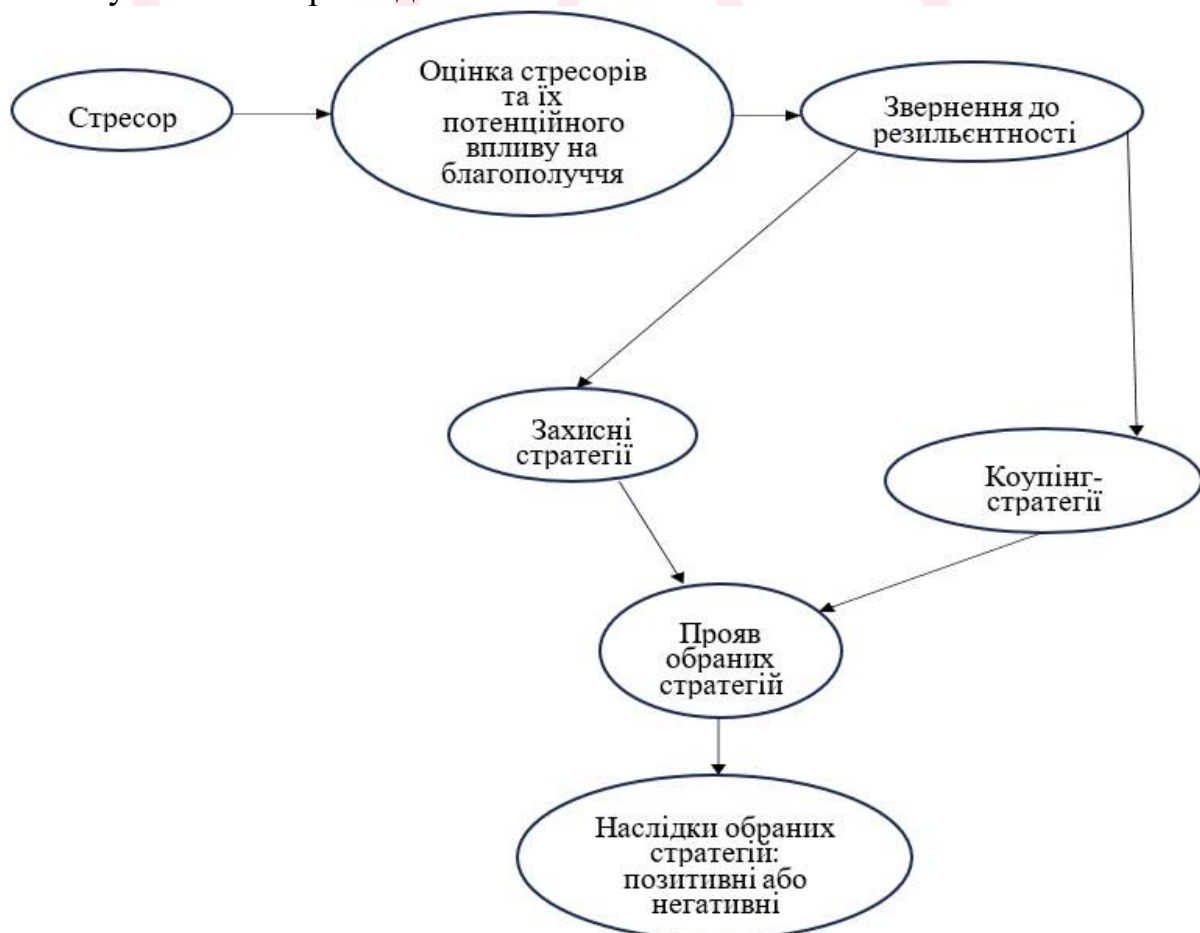


Рис.1 Гіпотетично-теоретична модель прояву захисних стратегій людини (автори Г. Католик, Л. Вачко).



Нами було проведено емпіричне дослідження, що мало на меті виявити особливості прояву захисних стратегій дорослої людини в стані тривалого стресу.

Для дослідження були відібрані наступні методики: опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10; методика "Індекс життєвого стилю" Р. Плутчик, Х. Келлерман; опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса та шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10).

У дослідженні прийняла участь 71 людина з різних куточків України, а також Німеччини, Нідерландів, Чехії та Польщі. Вік опитуваних становив 18 – 65 років. Найбільша кількість респондентів – жінки, сфера діяльності – ІТ, медицина та приватна справа.

Методом описової статистики було систематизовано отримані дані та представлено мінімальні, середні та максимальні показники за кожним критерієм у вибірці. Середні показники стресу для вибірки склали 24, що є показником вищим середнього, тобто досліджувані перебувають в тривалому стресі, що робить дану вибірку валідною. Також завдяки описовій статистиці виявили, що найбільш поширеними захисними стратегіями, серед вибірки, що перебуває у довготривалому стресі є: регресія, та заперечення. А найменш поширеними захисними механізмами є реактивні утворення, витіснення та компенсація.

Середній показник опитувальника «Копінг-стратегії» Лазаруса продемонстрував, що найчастіша коупінг-стратегія вибірки – це «втеча, уникнення». Високі результати також отримав коупінг «позитивна переоцінка», а найменш використовувані коупінг-стратегії – це «прийняття відповідальності» та «дистанціювання».

Для шкали резильєнтності Коннора-Девідсона середнє значення для вибірки становить $24,1408 \pm 6,27306$, що вказує на середній показник резильєнтності даної вибірки досліджуваних.

Також було проведено два порівняльні аналізи даних за допомогою показників t-критерію Стюдента. В ході першого аналізу було досліджено 2 групи респондентів: ті, що не змінювали місце проживання із початком повномасштабного вторгнення на територію України та група, яка змінювала своє місцезнаходження на більш безпечні території. Порівнявши результати обох груп ми бачимо, що схильність до захисних стратегій в обох групах проявляється без особливих відмінностей. Проте, порівнявши шкалу резильєнтності, ми відзначаємо, що ті респонденти, які не змінювали своє місце проживання у зв'язку із початком повномасштабного вторгнення, мають тенденцію до вищих показників стресостійкості. Ще одна тенденція, яку спостерігаємо в отриманих даних, це те, що група, котра покидала свої домівки більше за іншу групу схильна до коупінгу «Пошук соціальної підтримки».



В другому порівняльному аналізі було протиставлено знову дві групи: респонденти, які змінювали своє місце перебування, та уже повернулись назад і ті, що змінювали своє місце перебування через початок повномасштабного вторгнення, і досі залишаються на змінених територіях. У цьому аналізі ми спостерігаємо тенденцію, що та група респондентів, котра покидала територію та уже повернулась назад – є більш резильєнтною відносно іншої групи. Також, ця група демонструє меншу схильність до компенсаційної захисної стратегії та реактивних утворень. Щодо тенденцій обох груп у використанні коупінг-стратегій, то тут ми можемо говорити про те, що група людей, що змінювала своє місце перебування на початку вторгнення і уже встигла повернутись назад, має більшу схильність за іншу групу в таких стратегіях, як «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблем» та «позитивна переоцінка».

В ході кореляційного аналізу даних було отримано такі результати:

1. Чим частіше людина використовує механізм «заперечення», як захисну стратегію, тим вища у неї резильєнтність та тим частіше вона вдається до такої коупінг-стратегії, як «позитивна переоцінка».

2. Чим більше людина використовує захисну стратегію «регресія», тим нижча у неї резильєнтність. Така людина більше піддається стресу. Згідно кореляційного аналізу, людина, що частіше використовує цей захисний механізм також буде використовувати такі коупінги, як «конфронтаційний коупінг», «прийняття відповідальності» та «втеча-уникнення».

3. За результатами кореляції шкали захисної стратегії «компенсація» бачимо зв'язок цього захисного механізму та механізму «регресія». Також можна зробити висновок, що чим вища компенсація, тим вищий стрес суб'єктивно переживає людина. Характерною при цьому захисті коупінг-стратегією буде «втеча-уникнення».

4. Для захисної стратегії «проекція» бачимо, що вона має зв'язок із такими стратегіями, як «регресія» та «компенсація». Також чим вищий показник проекції, тим більший показник сприйнятого стресу. МПЗ «проекція» корелює із такими коупінг-стратегіями, як «втеча-уникнення» та «конфронтаційний коупінг».

5. Для захисного механізму «заміщення» отримані результати показали, що чим він більший, тим більший зв'язок із такими захисними стратегіями, як «проекція», «компенсація» та «регресія». Також було виявлено зв'язок між заміщенням та такими коупінгстратегіями, як «втеча-уникання» і «конфронтаційним коупінгом».

6. За результатами кореляції можна зробити висновок, що чим більше людина використовує МПЗ «раціоналізацію», як свою захисну стратегію, тим більше в неї проявляється резильєнтність, а також захисна стратегія «заперечення».



7. Для захисного механізму «реактивні утворення» отримані результати показали, що чим він більший, тим менша резильєнтність і також менша коупінг-стратегія «планування вирішення проблеми».

В ході кластерного аналізу було встановлено чотири типи кластерів: 1 тип – стійкий до переживань стресу; 2 тип – піддатливий до стресу, з розвиненими захисними механізмами; 3 тип – нестійкий регресивний та 4 тип – з хорошими коупінг-стратегіями. До першого типу увійшло 7 респондентів, до другого – 29, до третього типу належить 13 респондентів та в четвертому типі 22 респонденти.

Підсумовуючи результати, отримані в ході кластерного аналізу, можна зробити висновок, що найбільш резильєнтні люди матимуть найнижчий рівень стресу та схильність до кількох провідних захисних стратегій. Люди ж, котрі мають найвищий рівень стресу користуються великою кількістю захисних стратегій та коупінг-механізмів одночасно.

Висновки. Дослідження захисних механізмів бере свій початок від трактувань З. Фрейда, проте, століттям пізніше науковці досі не можуть прийти до згоди у визначенні цього поняття.

Багато різних подій, з якими люди стикаються щодня навіть у побуті можуть викликати стресові реакції. Проте, для українців головним стресором сьогодні постає війна. При таких умовах, психологічна адаптація може проходити через кілька механізмів: захисні стратегії психіки, копінг-механізми та резильєнтність, як адаптаційних феноменів справляння із стресовими та травмівними подіями.

В ході цього дослідження було: проаналізовано взаємозв'язки різних захисних стратегій із коупінг-стратегіями, із стресом та резильєнтністю, побудовано гіпотетично-теоретичну модель цього феномену, визначено кластерні типи, виведено кореляційні взаємозв'язки. Також було проведено порівняльний аналіз захисних механізмів людей, які покидали свої домівки через війну, і тих, що їх не покидали, а також аналіз МПЗ тих, хто покинув домівки і залишились на нових для себе, територіях та тих людей, які спершу покинули домівки і уже повернулись назад.

Література:

1. Koolhaas JM, Bartolomucci A, Buwalda B, et al. Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2011;35(5):1291–1301p.
2. Mariotti A. The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future Sci OA.* 2015;1(3):FSO23. doi:10.4155/fso.15.21
3. Католик Г.В., Карпенко Є.В. Соціальні очікування мігрантів у час широкомасштабної війни росії в Україні. *Науковий Вісник ЛьвДУВС. Серія психологічна.* № 1. 2023. С.39-45.
4. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *The Annual Review of Psychology*, 55, 745-774 p.



5. Venner M. Adjustment, coping and defense mechanisms deciding factors in the therapeutic process. *Z Gesamte Inn Med.* 1988. – 40-43 p.

6. Ткачук Т.А., Католик Г.В. Модель копінг-поведінки педагога. Перспективи та ініціативи. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». Випуск № 3(37).2024. С. 994-1002.

7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 65 с.

8. Kalka, N., Blikhar, V., Tsyvinska, M., Kuzo, L., Marchuk, A., & Katolyk H. (2022). Analysis of Peculiarities and Components of Resiliency of People Facing Military Aggression against Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(3), 320-339. 2022. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/370>

9. Док. Едіт Іва Егер, Есме Шволл Вайганд. Вибір: прийняти можливе — Київ : Книголав, 2020. – 256 с.

10. Никоненко І.О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів. Київ, 2017. – 200 с.

Reference:

1. Koolhaas JM, Bartolomucci A, Buwalda B (2011) *Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept*. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2011;35(5):1291–1301p.

2. Mariotti A. (2015) *The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication*. *Future Sci OA.* 2015;1(3):FSO23. doi: 10.4155/fso.15.21

3. Katolyk H.V., Karpenko Ye.V. (2023) *Sotsialni ochikuvannia mihrantiv u chas shyrokomasshtabnoi viiny rosii v Ukraini. [Social expectations of migrants during Russia's large-scale war in Ukraine]* *Naukovyi Visnyk LvDUVS. Seriiia psykholohichna.* № 1. [in Ukrainian].

4. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). *Coping: Pitfalls and Promise*. *The Annual Review of Psychology*.

5. Venner M. (1988) *Adjustment, coping and defense mechanisms-deciding factors in the therapeutic process*. *Z Gesamte Inn Med.*

6. Tkachuk T.A., Katolyk H.V. (2024) *Model kopinh-povedinky pedahoha. Perspektyvy ta initsiatyvy [A model of teacher coping behavior. Perspective and initiative]*. Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna». Vypusk № 3(37).2024.S. 994-1002. [in Ukrainian].

7. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O., Fedan O.V. (2016) *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Psychodiagnosis of personality in crisis life situations]*. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].

8. Kalka, N., Blikhar, V., Tsyvinska, M., Kuzo, L., Marchuk, A., & Katolyk H. (2022). Analysis of Peculiarities and Components of Resiliency of People Facing Military Aggression against Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(3), 320-339. 2022. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/370>

9. Dok. Edit Iva Eger, Esme Shvoll Vaigand. (2020) *Vybir: pryiniaty mozhlyve [Choice: Accept is possible]*. Kyiv : Knyholav [in Ukrainian].

10. Nykonenko I.O. (2017) *Osobystisni chynnyky formuvannia kopinh-stratehii likariv-khirusiv [Personal factors in the formation of coping strategies of surgeons]*. Kyiv [in Ukrainian].