

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

УДК 159.922.8:355.01

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконав:

студент 465 групи

ЮДКО Олександр Олександрович

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 10 » травня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студенту **ЮДКО Олександр Олексійовичу**

1. Тема роботи: «Особливості застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року..
2. Об'єкт дослідження – застосування захисних механізмів.
3. Предмет дослідження – особливості застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану.
4. Завдання дослідження:
 1. Розглянути та проаналізувати різноманітні теоретико-методологічні підходи, що стосуються застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану.
 2. Вивчити психологічну структуру поведінки особистості, яка схильна до застосування захисних механізмів під час воєнного стану, зокрема проаналізувати механізми формування та розвитку цих захисних стратегій у молодіжному віці в умовах війни.
 3. Розробити методологію емпіричного дослідження, що дозволить вивчити психологічні аспекти захисних механізмів у юнацькому віці під час воєнного стану.

4. Провести експериментальне дослідження з метою вивчення особливостей прояву захисних механізмів в умовах воєнного стану серед молодіжної категорії.
5. Розробити корекційну програму для підтримки та розвитку психологічного стану молоді, яка зазнає впливу воєнного стану та використовує захисні механізми.

Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології	21 вересня 2023 року	09 травня 2024 року

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	10.10.2023 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	01.11.2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні засади застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану	22.12.2023 р.
3.2	Розділ 2. Результати емпіричного дослідження особливостей застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану	01.03.2024 р.
4	Висновки	08.05.2024 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	10.05.2024 р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	25.06.2024 р.

Студент _____ Олександр ЮДКО

Науковий керівник _____ Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	7
1.1. Поняття захисних механізмів в психологічній літературі.....	7
1.2. Загальна характеристика психічного розвитку особистості в юнацькому віці	18
1.3. Психологічний захист та особливості розвитку юнаків в умовах воєнного стану	31
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	41
2.1 Організація і проведення емпіричного дослідження.....	41
2.2. Результати емпіричного дослідження щодо захисних механізмів юнаків.....	51
2.3. Рекомендації для психологічної підтримки юнаків в умовах воєнного стану.	63
Висновки до другого розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Умови воєнного стану є складним періодом для кожного суспільства, з яким супроводжується не лише військовими діями, а й різноманітними викликами для психологічного та соціального благополуччя. Специфічні умови, властиві воєнним конфліктам, впливають на всіх членів суспільства, включаючи підлітків і молодь. Однак, юнаки, перебуваючи на перехідному етапі від дитинства до дорослості, знаходяться в особливо вразливому стані. Стрес, страх, тривога та втрата можуть суттєво впливати на їхнє емоційне благополуччя та психічне здоров'я.

Умови воєнного конфлікту є серйозним випробуванням для емоційного стану людей, особливо для юнаків, які перебувають на шляху становлення своєї особистості. Психологічна адаптація до складних умов, пов'язаних із воєнним станом, є однією з ключових складових у вивченні психологічних аспектів людської поведінки. Специфічність цього контексту визначає необхідність дослідження особливостей застосування захисних механізмів у юнацькому віці, коли психічна стійкість формується та визначається на макроскопічному рівні.

У зв'язку з цим, ця робота спрямована на розкриття важливості розуміння психологічних захисних механізмів у юнацькому віці під час воєнного стану. Поглиблений аналіз цієї проблеми є необхідним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та розвитку у юнацькому середовищі.

Такий підхід не лише сприяє кращому розумінню психологічної динаміки під час воєнного конфлікту, але й відкриває шлях до розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, які можуть вплинути на зниження негативних наслідків таких умов для психічного здоров'я молоді.

Особливості застосування захисних механізмів розглядалися різними вченими з різних психологічних напрямків. З.Фрейд вперше описав та класифікував захисні механізми, такі як раціоналізація, відкидання, проєкція тощо. Він розглядав їх як спосіб захисту психіки від тривожних думок або відчуттів. А. Фрейд доповнила роботу батька, вивчаючи захисні механізми в

контексті дитячої психології та розвитку. К. Хорні досліджувала захисні механізми як спосіб вирішення конфліктів між реальними потребами особистості та вимогами соціального середовища. М. Кляйн розглядала захисні механізми через призму психоаналітичної теорії розвитку особистості, звертаючи увагу на їх роль у формуванні особистісних структур. А. Бек вивчав захисні механізми в контексті когнітивно-поведінкової терапії, розглядаючи їх як шаблони мислення та поведінки, що виникають як реакція на стресові ситуації.

Актуальність визначається стрімким зростанням кількості людей проживаючих у воєнний час, тому виникає необхідність модифікації наявних підходів до психологічної роботи з великими групами населення.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Розглянути та проаналізувати різноманітні теоретико-методологічні підходи, що стосуються застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану.

2. Вивчити психологічну структуру поведінки особистості, яка схильна до застосування захисних механізмів під час воєнного стану, зокрема проаналізувати механізми формування та розвитку цих захисних стратегій у молодіжному віці в умовах війни.

3. Розробити методологію емпіричного дослідження, що дозволить вивчити психологічні аспекти захисних механізмів у юнацькому віці під час воєнного стану.

4. Провести експериментальне дослідження з метою вивчення особливостей прояву захисних механізмів в умовах воєнного стану серед молодіжної категорії.

5. Розробити корекційну програму для підтримки та розвитку психологічного стану молоді, яка зазнає впливу воєнного стану та використовує захисні механізми.

Об'єкт дослідження – застосування захисних механізмів .

Предмет дослідження – особливості застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану .

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики (знаходження кореляційного зв'язку за допомогою критерія Пірсона).

Психодіагностичний комплекс методик склали: опитувальник Р. Плутчика, Х. Келлермана; опитувальник ворожості Басса-Даркі; тест тривожності Спілбергера ; психічні стани особистості «16 особистостей»; методика Індикатор копінг-стратегій Амірхана.

Експериментальна база дослідження. Вибірку дослідження склали 32 студенти, які навчаються в ЧНУ ім. Петра Могили: 28 осіб жіночої статі віком від 17 до 22 років та 4 особи чоловічої статі віком від 17 до 22 років.

Теоретична та практична значущість. Теоретична та практична значущість проведеного дослідження полягає в можливості визначення ефективних психологічних стратегій для підтримки юнацької психічної стійкості під час воєнного стану. Результати нашої роботи можуть бути використані для розробки робочих програм та навчально-методичної літератури з психологічних дисциплін, таких як «Сімейна психологія», «Патопсихологія», «Психологія залежних станів», «Сучасні напрямки психології» та «Психологія кризових станів». Ці матеріали можуть стати основою для професійної підготовки майбутніх психологів під час проведення виробничої практики.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: II Інтернаціональній науково-практичній конференції «Перспективи сучасної науки : теорія та практика» (Львів, 2024).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 1 статті у збірнику матеріалів конференції.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 84 сторінки, основний зміст викладено на 68 сторінках. Робота містить 5 таблиць. Список використаних джерел складає 70 праць українських та зарубіжних авторів, з них 20 – англomовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття захисних механізмів в психологічній літературі

Захисні механізми – це ключовий аспект психічного функціонування, який виникає в реакції на стресові ситуації та внутрішні конфлікти. Цей термін відноситься до психологічних стратегій, які люди використовують для того, щоб зменшити або уникнути неприємних вражень, загроз або конфліктів, забезпечуючи при цьому психічний комфорт і стабільність.

Вивчення захисних механізмів в психології стало ключовим напрямком, оскільки дозволяє розуміти, як психіка реагує на виклики та які механізми використовуються для збереження психічної рівноваги. Захисні механізми можуть виявлятися на різних рівнях свідомості і виконують функцію захисту від стресових ситуацій, травм та конфліктів.

Одним з основних завдань вивчення захисних механізмів є розкриття їхньої ролі у взаємодії з особистісним розвитком, формуванням індивідуальних реакцій на стрес і визначення впливу на міжособистісні відносини. Загальне вивчення захисних механізмів допомагає в розумінні та оптимізації психічного функціонування, що є важливим завданням для підтримки загального благополуччя та якості життя.

Термін «захисні механізми» у психологічній літературі використовується для опису психічних стратегій та механізмів, які особа використовує для того, щоб захистити себе. Захисні механізми слугують способом адаптації до негативних аспектів дійсності, допомагаючи зберегти психічну рівновагу та запобігти можливим стресовим реакціям. Ці механізми часто виникають в результаті внутрішніх конфліктів, невідповідностей між особистими бажаннями та реальністю, а також психосоціальних чинників [37].

Важливим аспектом визначення захисних механізмів є розуміння того, що вони можуть виявлятися на різних рівнях свідомості. Деякі захисні механізми можуть бути відомими та свідомими, тоді як інші працюють на несвідомому рівні, надаючи індивіду можливість уникнути болючих чи конфліктних аспектів реальності.

Психологічна література також звертає увагу на те, що захисні механізми можуть бути адаптивними та служити захистом від стресових ситуацій, проте у деяких випадках вони можуть стати дисфункціональними, утруднюючи адекватну адаптацію та міжособистісні відносини.

Дослідження захисних механізмів також допомагає визначити, які саме стратегії використовуються в різних ситуаціях та як вони можуть впливати на психічне здоров'я та загальний розвиток особистості. Це стає важливою основою для розробки індивідуальних стратегій психотерапії, які можуть допомогти особі оптимізувати використання захисних механізмів та сприяти психічному благополуччю.

Таким чином, термін «захисні механізми» в психологічній літературі слугує для позначення різноманітних психічних стратегій, що використовуються людьми для забезпечення емоційного комфорту та адаптації до складних ситуацій у їхньому житті.

На сьогоднішній день серед дослідників немає єдиної точки зору ні про загальну кількість захистів, ні їх чіткого визначення. Існує 2 основних погляди на природу захисних механізмів:

1. Захисні механізми психіки підтримують цілісність самосвідомості, виконують функції самозбереження та допомагають людині подолати надмірний страх, тривогу (В. В. Аршавський, Ф. В. Бассін, А. А. Реан, К. Роджер, В. С. Ротенберг, Е. Т. Соколова, В. В. Столін, І. Д. Стойков, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні, та ін.).

2. Захисні механізми психіки є непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього чи зовнішнього конфлікту, вони обмежують оптимальний розвиток особистості, її так звану «власну активність», «активний

пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регуляції та взаємодії зі світом» (Ф. Василюк, Е. І. Киршбаум, В. С. Роттенберг, І. Д. Стойков та ін.).

Незважаючи на різницю думок та існуючих концепцій, що описують механізми психологічного захисту, існують загальні положення: самосвідомість людини виробляє особливі прийоми і способи переробки почуттів, думок, пов'язаних з конфліктом, через поведінку, а захисні процеси забезпечують регуляцію і спрямованість цієї поведінки. Активне неприйняття психоаналізу, що мало місце протягом багатьох років в психології на наших територіях, не дозволило дослідникам внести хоч деякий помітний внесок у розробку проблеми психологічного захисту. У роботах 50–70-х років самого терміну «захист» ретельно уникали або підміняли термінами «психологічний бар'єр», «захисна реакція», «змістовний бар'єр», «компенсаторні механізми» і т.п. Пізніше, багато дослідників погодилися, що феномен захисних механізмів може і повинен бути предметом дійсно наукового вивчення.

Номенклатура захисних механізмів є неоднозначною і персонально специфічною. Немає єдності і в термінології. Проте існування захисних механізмів вважається незаперечним і експериментально підтвердженим. За характером фрустраторів, проти яких спрямовані захисні механізми, їх поділяють на: захисні механізми, спрямовані проти зовнішніх фрустраторів та захисні механізми, спрямовані проти внутрішніх фрустраторів. Анна Фройд запропонувала класифікацію захисних механізмів, які використовуються проти внутрішніх фрустраторів: репресія (придушення), регресія, формування реакції, ізоляція, заперечення (анулювання) здійсненої дії, того, що відбувається, проекція, інтродекція, звернення на власну особистість, перетворення на власну протилежність, сублімація. Надалі цей перелік був доповнений новими механізмами, спрямованими проти зовнішніх фрустраторів: втеча від ситуації, заперечення, ідентифікація, обмеження «Я» [37].

Репресія – один з механізмів психологічного захисту, що полягає в активному, мотивованому усуненні чого-небудь зі свідомості. Зазвичай даний

захисний механізм проявляється в вигляді мотивованого забування чи ігнорування. Першим репресію (витіснення) описав Зигмунд Фройд, який вважав його основним механізмом формування несвідомого. За його словами, «доля імпульсу потягу може бути визначена так, що він наптовхується на опір, який хоче зробити його неідеальним. Тоді при певних умовах він приходить в стан витіснення». Інакше кажучи, витіснення – це довільне придушення, яке призводить до істинного забування відповідних психічних змістів[59].

Регресія – захисний механізм психіки, процес, в ході якого людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку почуттів та поведінки. Тобто людина починає реагувати на ситуацію так, як реагувала на більш ранніх стадіях свого розвитку.

Ізоляція – це механізм захисту, який починається з прояви нав'язливості й призводить до вироблення послідовної, внутрішньо узгодженої установки на розрив асоціативних зв'язків думки і дії, особливо з тим, що безпосередньо передує або слідує за ними в часі[59].

Заперечення – це спроба не приймати за реальність небажані для себе події, ще один спосіб впоратися з неприємностями – відмова прийняти їх існування. Примітна здатність у таких випадках «пропускати» у своїх спогадах неприємні пережиті події, замінюючи їх вигадкою.

Проекція – психологічний процес, в результаті якого внутрішнє помилково сприймається як зовнішнє. Людина приписує іншим власні думки, почуття, мотиви, якості характеру тощо, вважаючи, що він/вона прийняли дещо, що відбувається ззовні, а не всередині самої людини. По суті проекція є «віддаленням» загрози від себе. У якості захисного механізму психіки проекція дозволяє людині вважати власні неприпустимі чи неприйнятні почуття, бажання, мотиви чи ідеї чужими і, як наслідок, не відчувати за них відповідальності[59].

Інтроекція – захисний механізм психіки, при якому людина переймає судження, властивості, способи поведінки оточуючих (найчастіше – значимих близьких, батьків). Анна Фройд розглядала звернення на власну особистість та перетворення на власну протилежність поряд з іншими механізмами захисту і

вважала ці захисні процеси найдавнішими. Звернення на власну особистість – процес, при якому бажання, спрямоване на зовнішній об'єкт звертається на власну персону. Перетворення на власну протилежність – механізм захисту, який при зіткненні із зовнішньою небезпекою (як правило, критикою з боку авторитету) ідентифікується із протилежною собі особою, приписуючи собі певні риси, наслідуючи фізичний або моральний вигляд того суб'єкту чи запозичуючи деякі символи його поведінки[59].

Сублімація – психічний процес перетворення і перенаправлення енергії на інший вид діяльності. Дане поняття було введено Зигмундом Фройдом в розробленій ним концепції психоаналізу, цей механізм розглядається як один із видів трансформації потягу Лібідо, протилежний витісненню. У соціальній психології сублімація пов'язується із процесами соціалізації. Проблема сублімації приділяється значна увага в психології творчості, дитячій психології, психології спорту та ін. [59].

Втеча від ситуації – механізм психічного захисту, що функціонує неусвідомлено, зменшуючи патогену тривогу і зберігаючи цілісність психіки індивіда шляхом уникання ситуації, що викликає фруструючий стан.

Ідентифікація є одним із механізмів психологічного захисту, що відноситься до несвідомої активності. Ідентифікація – це своєрідний перенос образу іншої людини на себе, ототожнення індивідом себе з іншою людиною або групою людей. За З. Фройдом ідентифікація – це форма захисного механізму психіки у вигляді перенесення образу іншої людини на себе. Вона допомагає людині опанувати різні види діяльності, засвоювати норми поведінки та соціальні цінності.

Обмеження «Я» – захисний механізм психіки, що являє собою нормальну стадію в розвитку «Я». Коли «Я» молоде і пластичне, його відхід від однієї області діяльності іноді компенсується перевагою в іншій, на якій воно концентрується. Але коли воно стало ригідним або вже набуло інтолерантності до незадоволення, ставши таким чином нав'язливо фіксованим на способі уникнення, такий розвиток характеризується порушенням. З часом воно стає

одностороннім, втрачає надто багато інтересів і може домогтися лише невеликих досягнень [37].

Р. Плутчик, окрім даних захисних механізмів, виділив ще й такі: заміщення, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація.

Заміщення – це реалізація незадоволених бажань і прагнень за допомогою іншого об'єкта. Іншими словами, заміщення – це перенесення орієнтованих на певний об'єкт потреб і бажань на інший, більш доступний об'єкт. Ефективність заміщення залежить від того, наскільки заміщений об'єкт схожий на попередній, з яким спочатку пов'язувалось задоволення потреби (чи комплексу потреб).

Компенсація – захисний механізм психіки, що полягає в несвідомій чи свідомій спробі подолання реальних і уявних недоліків, відновлення порушеної рівноваги психічних і психофізіологічних процесів шляхом створення протилежно спрямованої реакції або імпульсу.

Гіперкомпенсація – одна з форм психологічного захисту при реалізації якої не просто відбувається позбавлення від почуття неповноцінності, але досягається певний результат, що дозволяє зайняти домінуючу позицію по відношенню до інших.

Раціоналізація – різновид психологічного захисту, що проявляється у спробах довести, що будь які вчинки суб'єкта є єдино правильними, а тому – критиці не підлягають. Раціоналізація є найпоширенішим механізмом психологічного захисту[43].

Ці психологи, кожен з яких представляє різні психотерапевтичні школи та теоретичні підходи, допомогли розширити розуміння захисних механізмів та їхню роль у формуванні та функціонуванні людської психіки. Їх внесок в психологію допомагає психотерапевтам та дослідникам ліпше розуміти, як люди пристосовуються до викликів та стресів у своєму житті.

Захисні механізми представляють собою психічні стратегії, які виникають як відповідь на стресові ситуації чи внутрішні конфлікти, мають на меті зменшити емоційну напругу та забезпечити психічну стійкість. Основні характеристики захисних механізмів включають:

Автоматизовані реакції: захисні механізми зазвичай відбуваються автоматично та несвідомо для особистості. Особа може не бути свідомою того, що вона використовує захисний механізм для врегулювання своїх емоцій чи впорядкування думок.

Покривання неприємних відчуттів: захисні механізми слугують для покриття або відводження болючих відчуттів, які виникають внаслідок стресу, травм чи конфліктів. Вони створюють психічний «екран», що дозволяє уникнути неприємностей.

Спрямованість на самозбереження: основна мета захисних механізмів полягає в забезпеченні самозбереження та захисті психіки від занадто інтенсивних чи неприємних емоцій. Вони є адаптивними стратегіями, які допомагають особі вижити у стресових ситуаціях[62].

Підсвідомий характер: багато захисних механізмів працюють на підсвідомому рівні. Особа може не бути свідомою свого використання цих стратегій, оскільки вони активуються автоматично для забезпечення психічного захисту.

Виникнення реакції на стрес: Захисні механізми часто виникають в ситуаціях стресу або в умовах, коли психіка визнає загрозу для емоційної стійкості.

Різноманітність стратегій: існує багато різних захисних механізмів, і кожен з них використовується для різних емоційних ситуацій чи взаємин з оточуючими[43].

Зміна реальності: багато захисних механізмів включають в себе спотворення реальності чи створення альтернативних реалітетів, щоб зробити неприємні аспекти менш інтенсивними або навіть невидимими.

Індивідуальність : захисні механізми можуть виявлятися індивідуальними, і кожна особа може розвивати свої власні стратегії для подолання стресових ситуацій.

Загалом, захисні механізми відображають важливий аспект психологічного захисту і мають значення як для збереження емоційного

благополуччя, так і для розвитку психічної стійкості особистості. Проте важливо розуміти їхню роль та вплив на психічне здоров'я в довгостроковому перспективі.

Захисні механізми можуть впливати на міжособистісні відносини, як позитивно, так і негативно. Ці механізми є стратегіями психічного захисту, які люди використовують для подолання стресу, неприємностей та психологічних труднощів. Однак їхня роль у взаємодії з іншими може бути складною. Ось деякі аспекти впливу захисних механізмів на міжособистісні відносини. Деякі захисні механізми можуть допомагати людям захищати себе від вразливості та неприємних емоцій. Однак, якщо ці механізми використовуються в надмірних масштабах, вони можуть призвести до відчуження та відстані від інших[40].

Проекція є захисним механізмом, при якому власні неприємні властивості чи емоції приписуються іншим. Це може призвести до конфліктів та непорозумінь у міжособистісних відносинах, особливо якщо інші не розуміють чи відкидають ці проекції. Деякі захисні механізми, такі як уникнення або компроміс, можуть бути корисними для зменшення конфліктів у відносинах. Але вони також можуть призвести до нерозглядання важливих питань та невираження справжніх емоцій, що може підірвати відносини. Сублимація, яка полягає в перетворенні негативних емоцій чи бажань у творчі чи продуктивні дії, може бути позитивною силою у відносинах. Це може дозволяти особі знаходити конструктивні виходи для своїх емоцій та творчо взаємодіяти з іншими[62].

Люди можуть вибирати партнерів або друзів, які використовують схожі захисні механізми, що може призвести до спільної динаміки відносин. Однак це також може створювати замкнуті системи, де проблеми не розв'язуються або вирішуються лише тимчасово. Захисні механізми можуть впливати на спосіб комунікації відносин. Наприклад, використання механізмів відштовхування може призводити до уникнення важливих розмов або приховування справжніх почуттів.

Врахування впливу захисних механізмів на міжособистісні відносини може допомогти розуміти динаміку взаємодії та сприяти побудові більш

здорових і конструктивних відносин. Розуміння власних та інших захисних механізмів може бути першим кроком до покращення взаєморозуміння та співпраці[22].

Концепція захисних механізмів отримала певну критику від деяких психологів та дослідників. Ось деякі з поглядів критиків:

Деякі критики вказують на те, що концепція захисних механізмів може бути надто узагальненою та схильною до стереотипів. Людська психіка є надто складною, і намагатися класифікувати всі оборонні стратегії в рамках одного концепту може бути обмежуючим.

Критики вказують на те, що захисні механізми можуть змінюватися в залежності від культурного контексту. Те, що розглядається як захисний механізм в одній культурі, може не мати того самого значення в іншій.

Концепцію часто критикують за те, що вона може створювати враження детермінізму, тобто враження, що люди автоматично використовують захисні механізми безсвідомо та не можуть впливати на свою поведінку. Деякі дослідники також вказують на те, що акцент на «захисті» може надмірно підкреслювати негативний аспект психічного функціонування.

Відсутність єдиної теоретичної концепції захисних механізмів також може ставити під сумнів їхню універсальність та конкретний внесок до розуміння психічних процесів.

Багато критиків концепції захисних механізмів вказують на те, що це поняття більше пов'язане з психодинамічною психологією та не завжди враховує більш сучасні та інтегративні підходи до розуміння людської психіки.

Не зважаючи на критику, концепція захисних механізмів все ще залишається важливим та впливовим поняттям у психології. Багато досліджень зосереджені на розкритті ролі цих механізмів у психічному здоров'ї, інтерперсональних відносинах та взаємодії з іншими аспектами психології.

Наразі в психології спостерігаються сучасні дискусії та нові підходи до розуміння захисних механізмів. Деякі з цих підходів враховують критику, яка була висловлена раніше, і спрямовані на розвиток більш комплексних та

інтегративних теорій. Ось кілька сучасних напрямків у вивченні захисних механізмів.

Культурний підхід: Деякі дослідження акцентують увагу на культурних варіаціях у використанні та розумінні захисних механізмів. Вони розглядають, як культурні та соціальні чинники можуть впливати на типи захисних стратегій, які використовуються в різних групах людей.

Нейробіологічний підхід: Деякі дослідники досліджують біологічні основи захисних механізмів та їх взаємодію з нейропроцесами. Це дозволяє краще зрозуміти, як фізіологічні процеси можуть впливати на психічні оборонні механізми.

Інтегративні методи: Деякі вчені пропонують інтегровані моделі, які поєднують психодинамічні, когнітивні, соціокультурні та нейробіологічні підходи. Ці моделі намагаються врахувати широкий спектр факторів, які впливають на захисні механізми.

Розширення концепцій: Деякі дослідники пропонують розширювати концепцію захисних механізмів, включаючи більше позитивних аспектів, таких як стратегії розвитку особистості, творчість та підвищення стресостійкості.

Психотерапевтичні підходи: У психотерапевтичній практиці дедалі більше використовуються підходи, що спрямовані на розуміння та роботу з захисними механізмами для поліпшення психічного здоров'я та взаємосприйняття відносин.

Динамічні підходи: Деякі вчені вивчають захисні механізми як динамічні та розвиваючі властивості, які можуть змінюватися впродовж життя та взаємодіяти з іншими факторами, такими як стан здоров'я, розвиток особистості та навколишнє середовище.

Ці сучасні підходи свідчать про те, що вивчення захисних механізмів залишається активним та еволюційним напрямком у сучасній психології.

Вивчення захисних механізмів в психології призвело до ряду значущих здобутків, які впливають на розуміння психічного функціонування та взаємодії людей. Декілька ключових підсумків та досягнень у цій області включають:

Пояснення психічного захисту: концепція захисних механізмів надала рамки для розуміння того, як люди реагують на стресові ситуації та неприємні стимули. Це допомагає в поясненні того, як індивіди уникатимуть чи зменшуватимуть негативні емоції та враження.

Взаємозв'язок з психічним здоров'ям: дослідження захисних механізмів дозволяє зрозуміти, як ці стратегії впливають на психічне здоров'я. Розуміння цього взаємозв'язку може мати практичне застосування в клінічній психології та психотерапії.

Культурний контекст: вивчення захисних механізмів дозволяє враховувати культурні відмінності в їх використанні та сприяє розвитку більш глобального та культурно-чутливого підходу до психології.

Розвиток підходів до психотерапії: розуміння захисних механізмів дозволяє психотерапевтам працювати з клієнтами в напрямку зміни негативних стратегій та розвитку конструктивних методів подолання стресу.

Посилення самосвідомості: вивчення захисних механізмів може сприяти зростанню самосвідомості у людей, допомагаючи їм розуміти власні реакції та шукати більш адаптивні способи взаємодії з оточуючим середовищем.

Визначення основних тенденцій в розвитку особистості: захисні механізми також відображають деякі основні тенденції в розвитку особистості, її відповідь на стрес та внутрішні конфлікти.

Підходи до психотерапії: знання захисних механізмів використовується у різних підходах до психотерапії, таких як психодинамічна терапія, когнітивно-поведінкова терапія та інші, для роботи з емоційними та поведінковими аспектами особистості.

Ці здобутки вивчення захисних механізмів свідчать про їхню важливу роль у розумінні та оптимізації психічного здоров'я та взаємодії людей у різних аспектах життя.

Вивчення захисних механізмів в психології виявилось важливим напрямком досліджень, що сприяє розумінню та аналізу стратегій психічного захисту. Основні здобутки в цій області дозволили розкрити природу реакцій

людини на стрес та неприємності, вивчити взаємозв'язок з психічним здоров'ям та взаєминами, а також розвинути підходи до психотерапії.

Концепція захисних механізмів надає психологам та дослідникам універсальний каркас для розуміння, як люди адаптивно взаємодіють з внутрішніми конфліктами та зовнішніми стресорами. Проведені дослідження дозволили виявити певні тенденції у використанні захисних стратегій, враховуючи індивідуальні, культурні та нейробіологічні фактори[40].

Сучасні дискусії та підходи до розуміння захисних механізмів враховують критику та намагаються інтегрувати різноманітні теоретичні підходи для забезпечення комплексного розуміння цих явищ. Захисні механізми розглядаються в контексті культурних відмінностей, нейробіологічних основ та різних етапів життя.

Підсумки основних здобутків вивчення захисних механізмів включають розширене розуміння психічного здоров'я, адаптації до стресу та взаємин, що відкриває нові можливості для розвитку ефективних психотерапевтичних підходів.

Перспективи подальших досліджень передбачають удосконалення методології, врахування індивідуальних відмінностей, експлорацію нових методів та вивчення впливу захисних механізмів на розлади та патологічні стани. Ці напрямки досліджень спрямовані на подальше поглиблення нашого розуміння психічного захисту та розробку ефективних стратегій для підтримки психічного здоров'я.

1.2. Загальна характеристика юнацького віку

Юність – це досить тривалий період життя людини, який поділяють на ранню та пізню юність. Згідно сучасної вікової періодизації впродовж 15-18 років розгортається рання юність, а з 18 до 21 року триває період пізнього юнацького віку.

Протягом історії людства процес дорослішання стає тривалішим в міру зростання вимог (професійних, правових, моральних тощо), які ставляться до члена соціуму, і з урахуванням можливостей суспільства нести додаткові витрати на тривале утримання і навчання підростаючого покоління. Юнацький вік виділився історично недавно, а універсальним феноменом, що охоплює і хлопчиків, і дівчат, всі прошарки суспільства, став тільки з кінця ХХ ст., з розвитком індустріалізації та урбанізації. Період юності складає частину розгорнутого перехідного етапу від дитинства до дорослості, точніше, від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Однак, юність, - відносно самостійний період життя, що має власну цінність[6].

Хронологічні межі юнацтва визначаються в психології по-різному. Межа між підлітковим і юнацьким віком досить умовна, і в одних схемах періодизації (переважно в західній психології) вік від 14 до 17 років розглядається як завершення підліткового віку, а в інших - відноситься до юності.

Верхня межа періоду юності ще більш розмита, оскільки історично і соціально зумовлена та індивідуально мінлива. Сам термін «дорослість» багатозначний. Біологічна дорослість визначається досягненням статевої зрілості, здатністю до дітонародження; соціальна - економічною незалежністю, прийняттям ролей дорослої людини, поняття психологічної дорослості пов'язують зі зрілою особистісною ідентичністю. Критерієм досягнення дорослості в людському суспільстві стає оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, підготовленість до здійснення різних видів праці. Трактуювання юності як періоду онтогенетичного розвитку залежить від принципових установок авторів того чи іншого підходу[9].

Представники біогенетичної теорії вважають, що саме біологічні процеси росту детермінують всі інші сторони розвитку, і розглядають юність перш за все як етап розвитку організму, що характеризується значним ростом різних здібностей і функцій та досягненнями найвищого рівня.

Психоаналітичні теорії (З. Фрейд, А. Фрейд) вбачають в юності певний етап психосексуального розвитку, коли притік інстинктивної енергії лібідо

повинний бути компенсований захисними механізмами Я-Боротьба тенденцій з боку Воно і Я проявляється в зростаючій стурбованості і збільшенні конфліктних ситуацій, які поступово, в міру встановлення нової гармонії Я і Воно, долаються. На противагу психоаналізу, Е. Шпрангер вважав, що в юності відбувається вrostання індивіда в культуру. У психосоціальній теорії Е.Еріксона в підлітковий період і період юності повинна бути розв'язана центральна задача досягнення ідентичності, створення несуперечливого образу самого себе в умовах численності виборів (ролей, партнерів, груп спілкування тощо).

Соціологічні теорії юності розглядають її, перш за все, як певний етап соціалізації, як перехід від залежного дитинства до самостійної і відповідальної діяльності дорослого при вирішальній детермінації з боку суспільства. Психологічні теорії надають важливого значення суб'єктивній стороні, характерним рисам внутрішнього світу і самосвідомості юнака, його внеску як активного творця власного дорослішання. В психології юність розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, набуття психічної, ідейної і громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості.

Найчастіше дослідники виокремлюють ранню юність (від 15 до 18 років) і пізню юність (від 18 до 23 років). У психологічних періодизаціях при аналізі юнацького віку акцент робиться на зміні провідного типу діяльності, якою стає навчально-професійна діяльність.

Юність не так давно виокремилася в самостійний період життя людини, історично належить до «перехідного етапу» змужніння, дорослішання. Якщо у тварин настання дорослості досить тісно пов'язане з можливістю самостійного існування і відтворення потомства, то в людському суспільстві критерієм дорослішання стає не просто фізичне змужніння, але й оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, підготовленість до здійснення різних видів праці. Всередині переходу від дитинства до дорослості межі між підлітковим і юнацьким віком умовні і часто перетинаються.

В цей період життя людина вирішує, в якій послідовності вона докладе свої здібності для реалізації себе у праці та в житті. Юність - надзвичайно важливий період у житті людини. Вступивши в юність підлітком, молода людина завершує цей період справжньою дорослістю, коли вона дійсно сама визначає для себе свою долю: вона планує своє місце серед людей, свою діяльність, свій спосіб життя. Саме в юності відбувається становлення людини як особистості, коли молода людина, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації до інших людей, перейняла від них соціально значущі властивості особистості, здатність до співпереживання, до активного морального ставлення до людей, до самого себе і до природи; здатність до засвоєння конвенціональних ролей, норм, правил поведінки в суспільстві тощо[9].

Юнацький вік є періодом значних фізіологічних, психологічних та соціальних змін у житті індивіда. Цей етап розвитку визначається як перехідний від дитинства до дорослості і характеризується інтенсивними перетвореннями на всіх рівнях особистості[10].

Психологічно, юнацький вік характеризується пошуком власної ідентичності, формуванням самосвідомості та самооцінки, а також встановленням соціальних ролей. Це період активного експериментування зі своїми можливостями, цінностями та бажаннями, що часто супроводжується невизначеністю та внутрішніми конфліктами.

Психологічний аспект юнацького віку характеризується значними змінами в емоційній, когнітивній та соціальній сферах особистості. Однією з ключових особливостей є інтенсивність емоцій, яка часто супроводжується нестабільністю настрою та конфліктами з батьками та оточуючими. Молодь може відчувати посилену потребу в самостійності та незалежності, що може призвести до напружених стосунків у родині

Соціально, юнацький вік характеризується формуванням стосунків з однолітками, встановленням нових соціальних ролей та набуттям навичок соціальної адаптації. Молодь починає більш активно взаємодіяти зі своїм оточенням, зокрема звертаючись до друзів та ровесників для підтримки та порад.

Юнацький вік відзначається бажанням незалежності від батьків та формуванням ближніх стосунків з однолітками. Особливо важливим є встановлення соціальних зв'язків і підтримка рівноваги між індивідуальною автономією та соціальною приналежністю.

Когнітивно, юнацький вік характеризується розвитком абстрактного мислення та здатності до самоаналізу. Молодь починає усвідомлювати свої власні цінності, інтереси та цілі в житті, що сприяє формуванню власної ідентичності та самовизначенню.

Психологічні особливості юнацького віку визначаються інтенсивним емоційним, когнітивним та соціальним розвитком, що впливає на усі аспекти життя юнака. Цей період є важливим для формування особистості та встановлення стійких фундаментальних цінностей та переконань. У загальному, юнацький вік є періодом інтенсивного розвитку, в якому формуються основні характеристики особистості та встановлюються фундаментальні зв'язки з оточуючим світом[12].

У юнацькому віці відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни, які впливають на поведінкові та емоційні аспекти індивідуальності. Фізіологічні перетворення, зумовлені процесами фізичного зростання та пубертатного розвитку, часто викликають коливання настрою, емоційну нестабільність та переживання, пов'язані зі змінами самопочуття.

Ці фізіологічні зміни можуть впливати на внутрішній відчутний комфорт і перспективи себе, впливаючи на самооцінку та відчуття привабливості. Молодь може досвіджувати дискомфорт та тривогу стосовно свого зовнішнього вигляду, що може впливати на їх поведінку та соціальні взаємодії.

Під час періоду підліткового розвитку також спостерігається еволюція функціонування мозку, що може суттєво впливати на когнітивні процеси та реакції. Юнаки можуть виявляти більшу нахильність до ризикованої поведінки та експериментів, оскільки їх здатність до оцінювання наслідків може бути непостійною та нестабільною. Фізіологічні та нейророзвиткові зміни, що відбуваються в цей період, впливають на різні аспекти життя підлітків, такі як

поведінка, емоції та самопочуття. Глибоке розуміння цих аспектів є ключовим для забезпечення підтримки юнацького фізичного та психологічного благополуччя[17].

Зважаючи на важливість зазначених фізіологічних та психологічних аспектів юнацького розвитку, відомий психолог Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку висловив думку про те, що підлітковий вік відзначається пошуком самоідентифікації та внутрішнього спілкування. Він підкреслював, що під час цього періоду молодь змушена вирішувати конфлікти, пов'язані зі стосунками з оточуючими та власною ідентичністю. Ці внутрішні розміри взаємодіють з фізіологічними змінами, формуючи складну синергію між біологічними та психологічними аспектами підліткового розвитку.

У контексті психологічного дослідження, період юнацтва характеризується великим рядом соціальних викликів, що ставлять перед особою завдання адаптації до нових умов і змін у соціальному середовищі. Юнаки, перебуваючи на цьому етапі свого розвитку, зазнають впливу різноманітних факторів, що вимагають від них розвитку соціальної компетентності та вирішення нагальних завдань.

Одним з найсуттєвіших викликів для підлітків є встановлення нових соціальних зв'язків та взаємин з однолітками. Прагнення знаходити своє місце в соціальній структурі веде до формування тісних дружб та визначення певного соціального статусу [24].

Додатковим аспектом є процес набуття нових соціальних ролей та відповідальностей, що вимагає від молоді освоєння навичок самостійності та вирішення життєвих ситуацій.

Крім того, період юнацтва супроводжується пошуком власної ідентичності та самоідентифікацією, що передбачає розміркунки над питанням «хто я?» та прагнення визначити своє місце в світі, враховуючи власні інтереси, цінності та потенційні можливості. Цей процес, неоднозначний та вкрай індивідуальний, може займати значний час.

Отже, соціальні виклики підліткового віку спонукають юнаків адаптуватися до нових умов та розвивати соціальні навички, що сприяє їхньому психосоціальному розвитку та взаємодії з оточуючим середовищем.

У контексті психологічного аналізу, психосоціальний розвиток у юнацькому віці є істотним аспектом формування особистості, що визначається взаємодією між психічними та соціальними динаміками життєвого циклу. Цей період характеризується активним процесом самоідентифікації та встановленням соціальних зв'язків, що прямо відображається на індивідуальному сприйнятті самоповаги та взаємин з оточуючими.

Одним з фундаментальних аспектів психосоціального розвитку є емоційна і соціальна компетентність, що має безпосереднє відношення до спроможності розуміти та виявляти емпатію та співчуття. Юнаки у цьому віці починають активно вивчати інші людські почуття та переживання, що визначає формування більш емпатичного підходу до міжособистісних взаємин[26].

Другим ключовим аспектом психосоціального розвитку є формування соціальної компетентності, що включає у себе володіння навичками міжособистісного спілкування, вирішення конфліктних ситуацій та будівництво стійких відносин з іншими особами. Цей процес має важливе значення для успішної адаптації у сучасному соціальному середовищі та позитивної інтеграції в міжособистісні мережі[23].

Таким чином, психосоціальний розвиток у юнацькому віці представляє собою відчутний та складний процес, що відбувається у взаємодії з соціокультурним середовищем та включає в себе розвиток емоційної та соціальної компетентності. Ці аспекти відіграють визначальну роль у формуванні стійкої та здорової особистості в юнацькому періоді.

У контексті психологічної парадигми, освіта та навчальне середовище виступають як ключові чинники у формуванні та розвитку особистості юнака, і цей період відомий своєю важливістю для набуття знань, навичок та цінностей, що стануть фундаментом для подальшого життя.

У навчальному середовищі молодь знаходиться в контексті, де активно здійснюється передача знань та вмінь, розвивається критичне мислення, аналітичні здібності та сприйняття інформації, і де відбувається взаємодія з однолітками та педагогічним колективом. Цей процес сприяє формуванню самодисципліни, відповідальності та організаційних навичок у юнаків[10].

Більше того, освітній процес може мати значний вплив на формування ціннісних орієнтацій та переконань юнака. Навчальна програма, охоплюючи різні аспекти культури, історії та етики, сприяє розвитку свідомості та розумінню світу.

Навчальне середовище також може впливати на соціальну адаптацію юнаків, створюючи можливості для взаємодії з різними соціальними групами та розвитку соціальних навичок. Наприклад, участь у спортивних командах, театральних гуртках чи волонтерських проектах сприяє розвитку співпраці, лідерства та емпатії у юнаків[11].

Отже, освіта та навчальне середовище виступають важливими факторами у розвитку юнаків, сприяючи не лише їхньому академічному успіху, а й загальному формуванню особистості та соціальній адаптації.

Із появою віртуального світу сучасні юнаки зіштовхуються з новим аспектом, що значно впливає на різноманітні сфери їхнього життя. Відкритий доступ до різноманітних віртуальних платформ, таких як соціальні мережі, ігрові середовища та стрімінгові платформи, суттєво модифікує соціальні та психологічні аспекти юнацького існування.

З одного боку, використання віртуальних ресурсів може сприяти розвитку соціальних навичок та комунікативної компетентності, дозволяючи знаходити спільноти з подібними інтересами та обмінюватися думками та враженнями. Однак, з іншого боку, цей вплив може породжувати проблеми з фізичним та психічним здоров'ям, такі як інтернет-залежність, відчуття соціальної ізоляції та негативний вплив на самооцінку.

Віртуальні спільноти та ігрові середовища можуть стимулювати відчуття приналежності та досягнень, але також можуть призводити до конфліктів та

стресових ситуацій. Отже, вплив віртуального світу на соціальну та психологічну сфери життя юнаків має складний та амбівалентний характер, і важливо забезпечити баланс між часом, що витрачається в Інтернеті, та реальними соціальними та психологічними потребами та цінностями.

Юнацький період є критичним етапом у розвитку особистості, що супроводжується значними внутрішніми і зовнішніми змінами. Однією з ключових концепцій, яка відображається в цьому періоді, є поняття вікових криз, таких як криза ідентичності та криза автономії. Ці кризи є результатом психологічного конфлікту та пошуку самопізнання, який є характерним для підліткового періоду[41].

Криза ідентичності, вперше описана Е. Еріксоном, виникає в підлітковому віці, коли молодь змушена звернутися до питань щодо свого внутрішнього «я», своїх цінностей, мети життя та своєї ролі у суспільстві. Цей процес може викликати внутрішню напругу та вимагає активного дослідження та експериментування з різними соціальними ролями та ідентичністю[29].

Криза автономії, з іншого боку, пов'язана з бажанням підлітків досягти незалежності від батьків та інших авторитетних осіб. Підлітки починають відчувати необхідність контролювати своє життя та приймати власні рішення. Цей процес може призводити до конфліктів у взаємини з батьками та вимагає збалансованого підходу, який би сприяв розвитку автономії, але й забезпечував безпеку та підтримку[29].

Під час підліткового віку особи стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями та емоційними випробуваннями, які можуть впливати на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Важливим аспектом адаптації до цих викликів є розвиток навичок саморегуляції та стратегій копінгу, які допомагають зберегти психологічну стійкість та пристосуватися до змін у середовищі.

Саморегуляція, визначена як механізм контролю над власними емоціями, діями та реакціями на стресові стимули, є ключовим аспектом психологічного функціонування підлітків. Юнаки, які виявляють високий рівень саморегуляції, демонструють більш ефективну здатність адаптуватися до стресових ситуацій та

емоційних викликів, що може сприяти покращенню загального самопочуття та психічного благополуччя[10].

Процес розвитку саморегуляції та стратегій копіngu є важливим для успішного психологічного адаптування та переходу до дорослого життя. Володіння цими навичками сприяє здатності ефективно подолати стрес та виклики, що виникають у повсякденному житті, та сприяє формуванню стійкої та впевненої особистості.

Крім того, важливою частиною є розвиток ефективних стратегій копіngu - це методи та прийоми, які дозволяють ефективно реагувати на стрес та важкі емоційні ситуації. Ці стратегії можуть включати в себе такі методи, як відпочинок та релаксація, підтримка від соціального оточення, позитивне переосмислення ситуацій та активний пошук допомоги від кваліфікованих фахівців[50].

Взаємодія батьків та сімейного середовища відіграє ключову роль у формуванні психологічного та емоційного розвитку юнаків. Підтримка та адекватна увага з боку батьків є детермінантами для забезпечення стабільності та психічного благополуччя підростаючого покоління.

Батьки, які виявляють активний інтерес до життя своїх дітей, стимулюють їхній психосоціальний розвиток через забезпечення підтримки та відкритої комунікації. Здатність батьків створювати емоційно сприйнятливий середовище, де молодь відчуває себе захищеною та розуміє, що їхні емоції та потреби є суттєвими, має вагомий вплив.

Наведені емпіричні дані свідчать про те, що позитивні взаємини в родині сприяють більш успішній адаптації у соціальному оточенні та зменшують ймовірність розвитку психологічних проблем серед молоді. Батьки, які сприяють розвитку відкритих та підтримуючих відносин зі своїми дітьми, сприяють їхньому психосоціальному розвитку та підвищують рівень їх самовпевненості.

Сприяння родині та позитивний вплив сімейного оточення відзначаються як значущі фактори в житті юнаків у наукових дослідженнях. Ці аспекти визначають не лише психологічне благополуччя, але й емоційний розвиток

молоді, сприяючи формуванню стійкості та самостійності в їхній подальшій дорослій життєвій шлях. Не останнім у цьому процесі є самопізнання, що виступає ключовою складовою розвитку особистості підлітка. Самопізнання залучає внутрішню саморефлексію, а також розуміння власних цінностей, переконань, інтересів і життєвої мети.

Молодь, перебуваючи на шляху самоідентифікації, здійснює високоцінний процес, проникаючи у внутрішні глибини своєї ідентичності та місця у світі. Вони систематично аналізують свої сильні та слабкі сторони, висловлюють свої мрії та амбіції, що сприяє їхньому більш глибокому розумінню самих себе. Процес самопізнання також включає в себе осмислення власних емоцій та методів їх виявлення. Молодь навчається впізнавати свої почуття, реагувати на них та взаємодіяти з ними належним чином[10].

Ключовим елементом самопізнання є прийняття себе у всій своїй складності та розвиток позитивного самосприйняття. Цей процес сприяє формуванню впевненості та віри в власні здібності. Самовдосконалення грає важливу роль у становленні особистості молодого чоловіка, допомагаючи йому розкривати свій потенціал та досягати особистісних цілей. Він передбачає постійне прагнення до самовдосконалення, розвитку навичок та стійкого вдосконалення.

Самовдосконалення, як важливий аспект розвитку особистості, надає можливість юнакові свідомо осмислити свої сильні та слабкі сторони, а також свої бажання та цілі. Цей процес сприяє глибшому розумінню себе та власних потреб, що має значення для подальшого самовдосконалення.

Покращення особистісних якостей також входить до складу самовдосконалення. Особа зміцнює свої комунікативні, емоційні та інтелектуальні здібності, щоб стати кращою версією самої себе.

Отже, самовдосконалення відіграє ключову роль у формуванні особистості. Цей процес сприяє розвитку самосвідомості, навичок та здібностей, а також підвищенню особистісних якостей. Необхідною умовою для успішного прогресу є підтримка з боку родини, друзів та фахівців у галузі психології. Однак

важливою є не лише наявність підтримки, але й відповідальність за власні дії. Самостійність та самодостатність юнака є ключовими елементами його дорослого становлення.

Даний аспект виховання сприяє формуванню внутрішньої мотивації, самоконтролю та прагненню досягнення цілей. У процесі відчуття відповідальності за свої дії, юнак здобуває навички прийняття рішень та усвідомлення наслідків своїх вчинків. Цей процес сприяє розвитку самоконтролю та усвідомлення власних можливостей та обмежень.

Крім того, відповідальність за власні дії спонукає до формування самодисципліни та організаційних навичок. Юнак навчається раціонально розподіляти свій час, встановлювати пріоритети та приймати рішення відповідно до своїх потреб та цілей[10].

Усвідомлення відповідальності також сприяє розвитку емоційного інтелекту та міжособистісних навичок. Юнак навчається співпрацювати з іншими, вирішувати конфлікти та приймати важливі рішення, керуючись розумінням власних та чужих потреб.

Відповідальність за власні дії представляє собою необхідний компонент у процесі розвитку особистості, віддзеркалюючи її здатність до самостійного та самодостатнього становлення. Цей аспект виховання сприяє розвитку навичок прийняття рішень, самоконтролю та організаційних здібностей, що відіграють ключову роль у формуванні успішної та задовільної життєвої позиції.

Також варто відзначити значення впливу самооцінки на соціальну адаптацію юнаків. Самооцінка, яка визначається як спосіб оцінки власних характеристик, відіграє вагомую роль у взаємодії зі світом навколо та влаштуванні у суспільстві. У підлітковому віці формується та удосконалюється самосвідомість та самовизначення, у яких закладається основа для самооцінки.

Висока самооцінка сприяє позитивній соціальній адаптації, сприяє плідним міжособистісним відносинам та сприяє ефективному вирішенню конфліктних ситуацій. Молодь з високим рівнем самооцінки частіше проявляє

впевненість у собі, що сприяє розвитку їх соціальних навичок та налаштованості на отримання нових досвідів.

Низька самооцінка, в контрасті, може спричиняти соціальні труднощі та стрес. Юнаки з низьким рівнем самооцінки можуть відчувати себе менш цінними або компетентними, що може обмежувати їх участь у соціальних активностях та створювати перешкоди для успішної адаптації до соціального середовища.

Отже, надзвичайно важливою є підтримка високої самооцінки, досягнення якої можливе за допомогою позитивної підтримки батьків, наявності позитивних рольових моделей у навколишньому середовищі та сприяння розвитку особистих сильних сторін. Висока самооцінка є ключовим фактором для успішної соціальної адаптації та забезпечення психологічного благополуччя юнаків.

Необхідно враховувати також вплив здорового способу життя на фізичне та психологічне благополуччя молоді. Збалансоване харчування, регулярна фізична активність та адекватний сон відіграють важливу роль у забезпеченні фізичного та психічного здоров'я юнаків.

Правильне харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами для здорового зростання та розвитку. Недостатнє або неправильне харчування може викликати проблеми зі здоров'ям, включаючи дефіцит вітамінів та мінералів, а також зайву вагу або ожиріння.

Регулярна фізична активність, як психофізіологічний фактор, виявляє позитивний вплив на фізичне та психічне благополуччя підлітків. Вона сприяє зміцненню м'язів та кісток за рахунок стимуляції процесів росту та розвитку, поліпшує кровообіг та киснепостачання мозку, а також знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань та діабету. Психологічні користі включають зменшення рівня стресу та підвищення настрою за рахунок вивільнення ендорфінів та інших нейротрансмітерів.

Здоровий сон, як інший важливий аспект здорового способу життя, є вирішальним для фізичного та психологічного функціонування підлітків. Недостатність сну може спричинити порушення концентрації, розумових процесів та емоційного регулювання. Рекомендований режим сну, враховуючи

вікові потреби, допомагає забезпечити оптимальне відновлення організму та підтримує психічне здоров'я.

Отже, здоровий спосіб життя виявляє ключове значення для фізичного та психічного благополуччя підлітків. Юнацький період, який відзначається великими змінами та випробуваннями, є також часом можливостей для особистісного розвитку та зростання. Формування особистості юнака значною мірою визначається сімейним середовищем, соціальними взаєминами, особистими вчинками та прагненням до самовдосконалення. Глибоке розуміння цих факторів сприяє покращенню сприйняття батьками, педагогами та іншими особами, які працюють з юнаками, їхніх потреб та сприяє їхньому психологічному благополуччю.

1.3. Особливості психологічного розвитку юнаків в умовах воєнного стану

Умови воєнного стану є складним періодом для кожного суспільства, з яким супроводжується не лише військовими діями, а й різноманітними викликами для психологічного та соціального благополуччя. Специфічні умови, властиві воєнним конфліктам, впливають на всіх членів суспільства, включаючи підлітків і молодь. Однак, юні хлопці, перебуваючи на перехідному етапі від дитинства до дорослості, знаходяться в особливо вразливому стані під час

Умови воєнного конфлікту є серйозним випробуванням для емоційного стану людей, особливо для юнаків, які перебувають на шляху становлення своєї особистості. Стрес, страх, тривога та втрата можуть суттєво впливати на їхнє емоційне благополуччя та психічне здоров'я.

Однією з основних емоцій, що переживають юнаки в умовах воєнного конфлікту, є страх. Страх перед втратою близьких, перед пораненням чи смертю, перед майбутніми невідомостями стає постійним співтовариством для них. Цей страх може призвести до тривоги, депресії та почуття безпорадності.

Значним емоційним викликом для юнаків також є гнів. Відчуття обурення та розчарування в ситуації, в якій вони опинилися, може спричинити вибухи гніву та агресії. Нездатність контролювати ці емоції може призвести до конфліктів з іншими та негативно вплинути на їхні відносини з близькими.

Однак, важливо враховувати, що у кожного юнака може бути різний спосіб реагування на стресові ситуації. Деякі можуть реагувати на стрес агресією, тоді як інші можуть виявити більшу емоційну затримку або шукати способи вирішення проблем[14].

У юнацькому віці формування психічної стійкості та адаптації до стресових ситуацій супроводжується активним використанням захисних механізмів. Ці механізми є психологічними стратегіями, що використовуються для зниження внутрішньої напруги та конфліктів, які виникають у взаємодії з навколишнім середовищем.

Один з основних захисних механізмів, що спостерігається у юнацькому віці, - це регресія. Вона проявляється у відновленні дитячих аспектів поведінки та мислення у відповідь на стресові ситуації. Наприклад, підліток може проявляти дитячу поведінку або шукати підтримки від батьків у важкі часи.

Ще одним захисним механізмом є раціоналізація, яка полягає в обґрунтуванні своїх вчинків або почуттів логічними аргументами, щоб знизити внутрішню напругу. Наприклад, підліток може раціоналізувати свою непевність щодо певної ситуації, переконуючи себе, що його дії були обґрунтовані.

Інтроєкція також є поширеним захисним механізмом у юнацькому віці. Це проявляється у внутрішньому перенесенні негативних відчуттів або властивостей зовнішніх об'єктів на себе. Наприклад, підліток може переносити свою злість на себе, вважаючи, що він сам є причиною проблеми.

Ще одним захисним механізмом, що часто спостерігається у юнацькому віці, є відкидання. Це проявляється в тому, що особа відкидає свої неприйнятні чи болючі думки, почуття або властивості, переносячи їх на інших людей чи зовнішні обставини. Наприклад, підліток, який має конфліктні взаємини зі

своїми батьками, може відкинути свою власну частку відповідальності за ці конфлікти і звинуватити батьків у всіх проблемах.

Ідентифікація також може використовуватися як захисний механізм. Це процес ідентифікації з іншою особою чи групою як засіб вираження своїх прагнень, переживань чи неприйнятих аспектів себе. Наприклад, підліток може ідентифікувати себе з відомою особою чи групою, яка відображає ті якості, які він бажає мати, щоб відвернути увагу від своїх власних нестач чи недоліків[7].

Усі ці захисні механізми грають важливу роль у психічному розвитку підлітків, допомагаючи їм управляти стресом та психологічними труднощами, з якими вони зіштовхуються в юнацькому віці. Тим не менш, важливо пам'ятати, що здорове використання захисних механізмів полягає в усвідомленні їхньої наявності та пошуку балансу між внутрішнім вирішенням проблем та зовнішньою підтримкою.

Важливою є підтримка та психологічна допомога для молоді, щоб допомогти їм справлятися з емоційними труднощами, які вони зазнають у контексті воєнного конфлікту. Розуміння їхніх емоцій та надання засобів для ефективного управління ними може допомогти їм пройти через цей важкий період у своєму житті.

Соціальні відносини відіграють важливу роль у житті кожного юнака, але особливо актуальною стає ця проблема в умовах воєнного конфлікту. Воєнна ситуація може вплинути на соціальну динаміку серед юнаків, змінюючи їхні взаємини з родиною, друзями та іншими членами суспільства.

Один з основних аспектів, що варто розглянути, - це вплив воєнного стану на родинні відносини юнаків. Воєнний конфлікт може призвести до розлучень, втрати членів сім'ї або вимушеної розлуки, що може суттєво позначитися на емоційному та психологічному стані підлітка. Крім того, зміна ролі в сім'ї, особливо у випадку втрати одного з батьків або інших родичів, може вплинути на самооцінку та відносини з іншими[28].

Спільнота також може зазнати значних змін у воєнний період, що може вплинути на соціальні відносини юнаків. Руйнація інфраструктури, переселення

та втрата звичного соціального середовища можуть призвести до втрати зв'язків з друзями та зміни соціального статусу. Це може спричинити почуття відчуження, самотності та невпевненості у молоді.

Однак важливо пам'ятати, що соціальні відносини також можуть стати джерелом підтримки та позитивного впливу на психологічне благополуччя підлітка. Збереження старих дружби, підтримка від родини та спільноти, а також формування нових соціальних зв'язків можуть допомогти юнакам справитися зі стресом та адаптуватися до нових умов життя.

Освіта відіграє ключову роль у підтримці молоді в умовах воєнного конфлікту, забезпечуючи їм можливість для навчання, розвитку та підготовки до майбутнього. У таких умовах освіта стає інструментом для забезпечення стабільності та підтримки молоді в складний період їхнього життя.

Один з основних викликів, з якими стикаються юнаки в умовах воєнного конфлікту, - це переривання навчального процесу. Переселення, евакуація та руйнація закладів освіти можуть призвести до призупинення навчання на тривалий час або навіть до втрати можливості отримати освіту взагалі. Це може мати серйозні наслідки для академічного успіху та майбутньої кар'єри молоді.

Однак, навіть в умовах воєнного конфлікту, освіта може бути інструментом для підтримки та розвитку молоді. Надання можливостей для навчання, навичок та підготовки до майбутньої кар'єри може допомогти молоді зберегти надію на майбутнє та впевненість у власних силах.

Воєнний конфлікт впливає на психологічний стан та емоційний благополуччя юнаків, що в свою чергу може відобразитися на їхньому навчанні. Стрес, тривога та емоційні труднощі можуть ускладнювати зосередженість та здатність до навчання, що може вплинути на академічні досягнення[28].

Але, розвиток навичок для подолання стресу та адаптації до змінних умов життя може бути важливим аспектом освіти в умовах воєнного конфлікту. Вивчення стратегій саморегуляції, комунікаційних навичок та психологічної стійкості може допомогти молоді подолати труднощі та зберегти психічне здоров'я.

Отже, освіта та розвиток навичок відіграють важливу роль у підтримці молоді в умовах воєнного конфлікту. Забезпечення доступу до якісної освіти та розвитку навичок для подолання стресу може допомогти молоді зберегти стабільність та підготуватися до майбутнього, навіть у найскладніших часах.

Самовизначення ідентичності є важливим аспектом психологічного розвитку підлітків, але в умовах воєнного конфлікту воно може бути значно ускладнене. Воєнна ситуація може створити додаткові труднощі для юнаків у визначенні своєї особистої ідентичності та пошуку місця у світі.

Один з основних викликів, з якими стикаються підлітки, - це питання ідентичності та самоідентифікації в умовах невпевненості та нестабільності, характерних для воєнного конфлікту. Зміна соціального середовища, втрата звичних ролей та цінностей, а також невизначеність майбутнього можуть призвести до плутанини та сумнівів у власній ідентичності.

Крім того, воєнний конфлікт може створювати нові контекстуальні фактори, які впливають на самоідентифікацію юнаків. Наприклад, вони змушені стикатися з етнічною або релігійною дискримінацією, що може вплинути на їхні переконання та самооцінку.

Важливим є забезпечення підтримки та можливостей для самовираження та самореалізації юнаків в умовах воєнного конфлікту. Створення безпечного та підтримуючого середовища, де молоді люди можуть вільно виражати свої переконання та ідеали, може допомогти їм у процесі самовизначення ідентичності.

Психологічний розвиток юнаків після воєнного конфлікту може бути значною мірою вплинути вікові особливості, характерні для юнацького віку. Цей вік відзначається швидким фізичним, емоційним та соціальним розвитком. Юнаки починають формувати свою самоідентифікацію та шукати своє місце у суспільстві, що може бути особливо складним після пережитих воєнних травм[20].

Особливості юнацького розвитку також включають збільшену схильність до ризикованої поведінки та експериментування зі статевим життям та

наркотиками. Врахування цих аспектів є важливим у розробці програм, спрямованих на профілактику негативних поведінкових відхилень серед юнаків після воєнного конфлікту. Воєнний конфлікт може мати значний вплив на формування ідентичності юнаків, змінюючи їхнє сприйняття себе та світу навколо. Під впливом воєнних подій, юнаки можуть переосмислити свої цінності, віру в майбутнє та своє місце у суспільстві.

Воєнні дії можуть викликати в юнаків відчуття патріотизму та обов'язку перед своєю країною, що може сприяти формуванню їхньої ідентичності як громадян та патріотів. Однак, водночас, вони можуть також викликати почуття розчарування та втрати, особливо якщо юнаки стикаються зі смертю або травмами своїх товаришів чи рідних.

Важливо враховувати, що воєнний конфлікт може викликати у юнаків внутрішні конфлікти стосовно їхньої ідентичності. Вони можуть переживати почуття вини чи сорому за свою участь або бездіяльність у війні, або навіть сумніватися у вірності своїм переконанням та цінностям [28].

Також варто враховувати, що воєнні травми та стрес можуть мати вплив на формування ідентичності юнаків. Вони можуть відчувати себе вразливими та беззахисними, що може призвести до появи внутрішньої конфліктності та низької самооцінки.

Втрата близьких під час воєнного конфлікту може мати серйозний вплив на психічне здоров'я юнаків. Це може призвести до появи різних психологічних реакцій, включаючи горе, депресію, тривогу та посттравматичний стресовий розлад.

Втрата близької людини може викликати в юнаків почуття втрати, печалі та вини. Вони можуть почувати себе винними за те, що не змогли захистити своїх близьких або не зробили достатньо, щоб їх врятувати. Ці почуття можуть призвести до розвитку депресії та ізоляції.

Крім того, втрата близької людини може призвести до появи посттравматичних стресових реакцій, таких як повторні спогади, кошмари та фізичні симптоми стресу. Юнаки можуть мати труднощі зі сном, концентрацією

та розумінням своїх емоцій, що може суттєво вплинути на їхню якість життя та здатність до соціальної взаємодії.

Отже, враховуючи великий вплив втрати близьких на психічне здоров'я юнаків, важливо надавати їм психологічну підтримку та психотерапевтичну допомогу. Розробка індивідуальних стратегій подолання горя, відновлення психічного здоров'я та соціальної адаптації може допомогти юнакам впоратися зі своїми емоціями та подолати важкі переживання після втрати близьких.

Один з ключових ресурсів для подолання стресу – це розвиток емоційної стійкості та стратегій саморегуляції. Молоді люди можуть вчитися поратися зі стресом та негативними емоціями за допомогою методів релаксації, медитації, а також розробки позитивних мислених стратегій.

Крім того, важливою є підтримка соціума та взаємодія з друзями та родиною. Спілкування з іншими, вислуховування та висловлювання почуттів може допомогти зменшити відчуття самотності та відчуження, а також забезпечити емоційну підтримку в складні часи.

Також важливим є збереження реалістичного уявлення про ситуацію та розвиток позитивних переконань щодо майбутнього. Віра в свої власні здібності та можливості подолати труднощі може стати джерелом мотивації та надії в умовах воєнного конфлікту.

Отже, розвиток ресурсів та стратегій для подолання стресу та травматичних подій є важливим аспектом психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного конфлікту. Забезпечення доступу до цих ресурсів та розвиток відповідних навичок може допомогти молоді боротися зі стресом та зберегти психічне здоров'я в цей важкий період життя. У таких умовах важливо надавати підтримку та психологічну допомогу юнакам, які переживають стрес та тривогу внаслідок воєнних подій[32].

Психологічна допомога може виявитися корисною для юнаків, які стикаються з емоційними труднощами внаслідок воєнних подій. Психологічні консультації, терапія та підтримка можуть допомогти їм копіюватися зі стресом,

виявляти свої почуття та розвивати ефективні стратегії для подолання труднощів.

Крім того, важливо створити безпечне та сприйнятливий середовище, де молодь може вільно виражати свої емоції та думки щодо воєнного конфлікту. Це може сприяти розумінню та підтримці один одного, а також створити позитивне середовище для взаємодії та зміцнення соціальних зв'язків.

Роль підтримки та психологічної допомоги є важливою в умовах воєнного конфлікту. Забезпечення емоційної підтримки та доступу до психологічних ресурсів може допомогти молоді подолати емоційні труднощі та зберегти психічне здоров'я у цей важкий період їхнього життя.

Міжособистісні відносини грають важливу роль у житті кожної особи, особливо в умовах воєнного конфлікту, коли підтримка та взаємодопомога стають надзвичайно важливими. Побудова стійких та підтримуючих міжособистісних зв'язків може допомогти молоді впоратися зі стресом та негативними наслідками воєнного конфлікту[32].

Одним з викликів, з якими стикаються юнаки в умовах воєнного конфлікту, є нестабільність та небезпека, які оточують їхнє оточення. У таких умовах важливо мати близьких друзів та родичів, які можуть стати опорою та підтримкою, що допоможе зменшити відчуття самотності та відчуження.

Також важливою є підтримка та взаємодопомога в міжособистісних відносинах серед молоді. Взаємна підтримка та допомога можуть сприяти підвищенню рівня емоційного благополуччя та зменшенню відчуття стресу. Стійкі та довірчі відносини з рідними та друзями можуть стати важливим джерелом підтримки та позитивного впливу на психічне здоров'я молоді.

Нарешті, побудова міжособистісних відносин може бути також важливою для розвитку соціальних навичок та адаптації до складних умов життя. Взаємодія з іншими може допомогти молоді розвивати навички спілкування, вирішення конфліктів та співпраці, що можуть бути корисними в подальшому житті.

У підсумку, психологічне відновлення юнаків після воєнного конфлікту є складним та багатогранним процесом, який потребує інтегрованого підходу.

Врахування таких факторів, як вікові особливості, втрата близьких, вплив військової діяльності та сімейне оточення, є ключовим для успішного відновлення психічного здоров'я та соціальної адаптації юнаків. Надання психологічної підтримки, реабілітаційних програм та сприяння активному способу життя через спорт та фізичну активність може сприяти їхньому успішному відновленню та інтеграції в суспільство. Такий підхід дозволить створити умови для подолання травм та стресу, а також підготує юнаків до подальшого позитивного життя після воєнного конфлікту.

Ще одним важливим аспектом у відновленні психічного здоров'я юнаків після воєнного конфлікту є розуміння їхніх особистих потреб та унікальних викликів, з якими вони можуть зіткнутися. Кожен юнак має свою індивідуальну історію, досвід та ресурси для подолання труднощів. Тому важливо надавати індивідуально орієнтовану підтримку, сприяти розвитку їхніх сильних сторін та допомагати знаходити конструктивні шляхи подолання перешкод[28].

Психологічне відновлення юнаків також потребує підтримки їхнього оточення - сім'ї, друзів, вчителів та інших членів суспільства. Створення сприятливого середовища, де вони можуть відчувати підтримку, розуміння та прийняття, є важливим для їхнього успішного відновлення та соціальної адаптації.

Нарешті, важливо звертати увагу на профілактику психічних проблем та підтримку позитивного психічного здоров'я серед юнаків ще до та під час воєнного конфлікту. Широке впровадження психологічних програм у навчальні заклади, військові частини та громадські організації може допомогти підготувати молодь до можливих стресових ситуацій та забезпечити їм необхідні навички для подолання труднощів.

Таким чином, розуміння індивідуальних потреб та унікальних викликів, з якими стикаються юнаки, спільна підтримка їхнього оточення та проактивна профілактика можуть сприяти успішному психологічному відновленню та соціальній адаптації цієї важливої групи населення.

Висновки до першого розділу

Поняття захисних механізмів в психологічній літературі визначається як психологічні стратегії, що використовуються людиною для захисту свого психічного стану від стресових ситуацій або важких емоційних переживань. Ці механізми можуть бути свідомими чи несвідомими і мають на меті зменшити або відвести увагу від джерела стресу.

Загальна характеристика юнацького віку допомагає зрозуміти, що під час цього періоду розвитку особистості молоді люди переживають значні зміни в психологічному та емоційному плані. Важливо враховувати ці особливості при розробці психологічних стратегій підтримки та реабілітації. Особливості психологічного розвитку юнаків в умовах воєнного стану потребують особливої уваги та підтримки. Військовий конфлікт може мати серйозний вплив на формування їхньої особистості, спричиняючи стресові реакції та викликаючи потребу у використанні захисних механізмів. Врахування цих особливостей є важливим для успішного психологічного відновлення та адаптації підлітків у воєнний період.

Відповідно до аналізу та розгляду теоретичних аспектів застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану, можна зробити висновок, що розуміння цих процесів є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації. Можна зазначити, що врахування понять захисних механізмів, загальної характеристики юнацького віку та особливостей психологічного розвитку юнаків в умовах воєнного стану сприяє глибшому розумінню та адаптації до складних ситуацій, що можуть виникати під час воєнних дій. Розробка та впровадження програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості та підтримку молоді в цей важливий період, є важливим кроком у забезпеченні їхнього благополуччя та психічного здоров'я. Такий підхід дозволяє не лише реагувати на виклики, але й попереджати можливі негативні наслідки для молодих людей, що переживають воєнний конфлікт.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація і проведення емпіричного дослідження

Вибірку дослідження склали 32 студенти, які навчаються в ЧНУ ім. Петра Могили: 28 осіб жіночої статі віком від 17 до 22 років та 4 особи чоловічої статі віком від 17 до 22 років.

Ретельне психодіагностичне обстеження є невід'ємною складовою психологічних досліджень, спрямованих на аналіз психічних процесів та станів особистості. У цьому дослідженні використовуються кілька ключових методик, що дозволяють здійснити об'єктивну оцінку психічних характеристик.

Ці психодіагностичні методи використовуються для проведення дослідження з теми особливостей застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану. Кожен з них має свої унікальні характеристики та дозволяє здійснити глибокий аналіз психічних процесів та станів особистості.

Опитувальник Р. Плутчика та Х. Келлермана дозволяє вивчити емоційну сферу та типи темпераменту, що можуть відображати способи адаптації до стресових ситуацій, які виникають у період воєнного стану. Оцінюючи стабільність емоційних реакцій та особливості вираження емоцій, можна з'ясувати, які саме аспекти темпераменту більш вразливі або резистентні до стресу. Опитувальник Р. Плутчика та Х. Келлермана є важливими інструментом для вивчення емоційної сфери та типів темпераменту особистості. Розроблені на основі теорій Роберта Плутчика та Хета Келлермана відповідно, ці опитувальники дозволяють провести об'єктивну оцінку емоційних реакцій та їх стабільності у різних ситуаціях[35].

Опитувальник, що використовується для вивчення емоцій та типів темпераменту, спільно базується на теоріях Р. Плутчика та Х. Келлермана. Цей опитувальник був розроблений з метою систематизації та вимірювання як емоційних реакцій, так і типу темпераменту у досліджуваних осіб. Використання цього комплексного опитувальника дозволяє отримати більш повну картину психічних особливостей особистості, включаючи її емоційний стан та тип темпераменту. Такий підхід став важливим у розумінні психічних процесів та психологічної адаптації особистості, зокрема у період воєнного стану, коли стрес та емоційні переживання можуть бути особливо інтенсивними [68].

Опитувальник Р. Плутчика та Х. Келлермана дозволяють не лише оцінити виразність та стабільність емоційних реакцій, але й здійснити порівняльний аналіз між ними. Це дозволяє виявити переважаючі емоційні та темпераментні характеристики особистості, що може бути корисним у прогнозуванні її поведінки та взаємодії з оточуючими.

Опитувальник ворожості Басса-Даркі спрямований на вивчення конфліктних ситуацій та ступенів конфліктності особистості. Ця методика дозволяє виявити особистісні риси, які можуть сприяти або ускладнювати взаємодію з іншими людьми. Опитувальник ворожості Басса-Даркі є інструментом для вимірювання рівня конфліктності та нахилу до ворожих взаємин у досліджуваних осіб. Цей опитувальник був розроблений на основі теорії ворожості, яку висунули Теодор Басс та Агнес Даркі. Згідно з цією теорією, ворожість розглядається як центральний аспект міжособистісних конфліктів, що може виявлятися у взаємодії людей на різних рівнях, від простих рівнів взаємодії до складних міжгрупових конфліктів [5]

Опитувальник включає в себе шкалу питань, спрямованих на визначення нахилу до ворожих взаємин та сприйняття конфліктних ситуацій. Результати опитування дозволяють отримати кількісну оцінку рівня ворожості в досліджуваних осіб та виявити особистісні риси, що можуть сприяти або ускладнювати міжособистісні взаємини.

Опитувальник ворожості Басса-Даркі був розроблений на основі робіт Теодорі Басса та Агнес Даркі, які вивчали психологічні аспекти конфліктів та ворожнечі у міжособистісних взаємодіях. Теодор Басса, американський психолог, спеціалізувався на дослідженні взаємин між людьми та виявленні тих факторів, які можуть призводити до конфліктів. У своїй роботі він акцентував увагу на ролі агресії та ворожості у виникненні конфліктів та намагався розкрити їх природу та вплив на психічне здоров'я. Агнес Даркі, також американська психологиня, співпрацювала з Теодорі Бассом та разом з ним розробляла методи дослідження ворожості та конфліктів. Вони спільно проводили емпіричні дослідження та розробляли інструментарій для оцінки рівня ворожості та агресивності у взаємодії між людьми.

На основі їхніх теоретичних та емпіричних досліджень був створений опитувальник ворожості Басса-Даркі, який став інструментом для вимірювання та оцінки ворожих взаємин та конфліктів у міжособистісних взаємодіях. Цей інструмент знаходить широке застосування як у наукових дослідженнях, так і у практичній психологічній роботі з міжособистісними конфліктами та агресивною поведінкою[5].

Початки використання цього опитувальника можна відстежити у наукових дослідженнях з психології міжособистісних відносин та конфліктів. Він став важливим інструментом для вимірювання рівня ворожості та агресивності у міжособистісних взаємодіях та дозволив дослідникам отримати об'єктивні дані щодо цих психологічних явищ. У практичній психологічній роботі, опитувальник ворожості Басса-Даркі знайшов широке застосування у програмах консультування та тренінгах з міжособистісних відносин. Він допомагає психологам та консультантам зрозуміти динаміку конфліктних ситуацій та розробляти ефективні стратегії їх розв'язання.

Крім того, опитувальник ворожості Басса-Даркі застосовується у соціальних дослідженнях та програмах соціальної роботи для аналізу та вивчення конфліктних взаємин у різних групах та спільнотах. Він допомагає зрозуміти природу ворожості та сприяти розвитку способів її подолання та

мирного врегулювання. Опитувальник ворожості Басса-Даркі відображає значимі аспекти конфліктності в міжособистісних взаємодіях та вимагає відповідального підходу при його застосуванні. Заснований на психологічних теоріях ворожості, він включає в себе широкий спектр питань, спрямованих на оцінку різних аспектів ворожих відносин, таких як агресія, ворожнечі, ворожість, імпульсивність та інші.

Проведення опитування за допомогою цього інструменту дозволяє отримати детальну картину ворожих відносин та зрозуміти їхні причини та контекст. Результати опитування можуть використовуватися для розробки програм психологічної реабілітації, тренінгів зі зменшення агресивної поведінки, а також для підтримки та консультування осіб, які перебувають у конфліктних ситуаціях. Опитувальник ворожості Басса-Даркі знайшов широке застосування у соціальній та психологічній науці, а також у практичній роботі зі студентами та групами, що перебувають у конфліктних ситуаціях. Його використання дозволяє краще розуміти динаміку ворожих взаємин та розробляти ефективні стратегії їх управління та подолання.

Тест тривожності Спілбергера є широко використовуваним інструментом для вимірювання рівня тривожності у досліджуваних осіб. Цей тест був розроблений американським психологом Чарльзом Спілбергером на основі його теорії загальної тривожності. Теорія Спілбергера розглядає тривожність як стан, що характеризується поєднанням психологічних та фізіологічних реакцій на стресові стимули.

Тест складається з двох основних частин: Тесту тривожності за шкалою «Ситуація-Стан-Тривожність» (S-Anxiety) та Тесту тривожності за шкалою «Стан-Тривожність» (State Anxiety). У першій частині досліджуваний оцінює свої реакції на конкретні ситуації, які можуть викликати тривогу, тоді як у другій – він оцінює свій поточний рівень тривожності у даний момент. Результати тесту дозволяють отримати числові оцінки рівня тривожності, які можуть бути інтерпретовані згідно з установленими стандартами. Використання цього тесту дозволяє не лише виміряти рівень тривожності у досліджуваних осіб, але і

вивчати його зв'язок з іншими психологічними та фізіологічними параметрами, а також досліджувати ефективність методів зниження тривожності. Тест тривожності Спілбергера є важливим інструментом як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці. Він застосовується у різних областях психології, включаючи клінічну, загальну та прикладну психологію, а також у спортивній та організаційній психології.

Використання Тесту тривожності Спілбергера розпочалося у 1966 році, коли Чарльз Спілбергер та його колеги вперше опублікували опис та методику цього інструменту у своєму дослідженні «State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI-AD)». З того часу тест став одним із найбільш використовуваних інструментів для вимірювання тривожності. Основними метами розробки Тесту тривожності було створення об'єктивного інструменту для вимірювання тривожності, який би дозволяв отримувати надійні та вірогідні результати. Досягненням цих мет було створення двох шкал, що враховують як стани тривожності в конкретній ситуації, так і поточний рівень тривожності у досліджуваних осіб. За роки свого існування Тест тривожності Спілбергера пройшов кілька ревізій та модифікацій для поліпшення його психометричних характеристик та адаптації до різних культурних контекстів. Він широко використовується у клінічній практиці для діагностики тривожних розладів, а також у дослідженнях, спрямованих на вивчення психологічних та фізіологічних аспектів тривожності[46].

Історія створення Тесту тривожності Спілбергера пов'язана з роботою американського психолога Чарльза Дж. Спілбергера у другій половині 20 століття. У 1966 році Спілбергер та його колеги опублікували опис нового інструменту для вимірювання рівня тривожності - State-Trait Anxiety Inventory (STAI), адаптованого для дорослих. Створення тесту базувалося на його дослідженнях щодо тривожності та стресу. Спілбергер визнав значення розрізнення між тривожністю як тимчасовим станом та тривожністю як стійкою особистісною рисою (тривожність «теперішня» та «стійка»). Він розробив дві шкали для вимірювання кожного з цих аспектів.

Тест тривожності Спілбергера став важливим інструментом для клінічної практики та досліджень у сфері психології. Він дозволив отримувати об'єктивні дані про рівень тривожності у досліджуваних осіб і забезпечив основу для подальших досліджень у цій області. Початково тест був розроблений для діагностики та вимірювання рівня тривожності у дорослих. Його застосовували у клінічній практиці для виявлення тривожних розладів, таких як загальний тривожний розлад, панічний розлад, соціальний фобії та інші. Також тест використовували у дослідженнях, спрямованих на вивчення факторів, що впливають на рівень тривожності, та розробку ефективних методів лікування. Згодом Тест тривожності Спілбергера був адаптований для використання у різних вікових груп, включаючи дітей та підлітків. Його застосовували у шкільній практиці для виявлення тривожних симптомів у дітей та надання їм відповідної підтримки та допомоги.

Окрім цього, Тест тривожності Спілбергера використовується у наукових дослідженнях різних аспектів психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Він є важливим інструментом для аналізу впливу стресу та тривожності на фізичне та психічне здоров'я людини, а також для вивчення ефективності програм та методів зменшення тривожності. Протягом років тест пройшов кілька ревізій та адаптацій для різних груп населення та культурних контекстів. Його широке використання у різних сферах психології свідчить про його значущість як інструменту для вивчення та діагностики тривожності.

Психічні стани особистості «16 особистостей» - це психологічний інструмент, розроблений з метою класифікації особистості за допомогою системи 16 основних особистісних типів. Цей підхід базується на роботі швейцарського психолога Карла Юнга, який розробив теорію аналітичної психології. Кожен з цих 16 типів характеризується унікальним набором особистісних рис, які відображають взаємодію різних аспектів особистості, таких як сприйняття інформації, прийняття рішень, спілкування та управління емоціями. Ця класифікація дозволяє краще розуміти індивідуальні особливості людини та її типові психічні стани.

Розробка цієї класифікації була важливим кроком у розвитку психології особистості, оскільки вона надала можливість систематизувати різноманітні аспекти людської особистості та розробити інструменти для її дослідження та аналізу. Крім того, цей підхід знаходить широке застосування у практичній роботі психологів, наприклад, у відборі персоналу, консультуванні та розвитку особистості. У використанні «16 особистостей» важливо враховувати індивідуальність кожної людини та уникати стереотипного уявлення про особистість за її типом. Врахування контексту та інших впливів на формування психічних станів є ключовим у збагаченні розуміння особистості за допомогою цієї класифікації[25].

Психічні стани особистості «16 особистостей» відображають різноманітні аспекти особистості та її способів сприйняття світу. Кожен з цих 16 типів має свої унікальні риси, які визначають спосіб думання, переживання та поведінку особистості. Ця класифікація була розроблена на основі архетипів, що відображають типові психологічні структури, які мають загальні риси в різних культурах та історичних періодах. Такий підхід дозволяє краще розуміти індивідуальність кожної особистості та її особливості. Використання цієї класифікації знайшло своє застосування у багатьох сферах психології, включаючи психотерапію, консультування, педагогіку та організаційну психологію. Вона допомагає психологам краще розуміти своїх клієнтів та розробляти ефективні стратегії для розвитку їхнього потенціалу та самореалізації.

Історія створення психічних станів особистості «16 особистостей» сягає коріння в роботі швейцарського психіатра та психоаналітика Карла Густава Юнга. У своїй роботі над архетипами та теорією типів, Юнг висловив ідею про існування 12 архетипів, які відображають основні структури психіки. Однак пізніше, американський психолог Ізабелла Бріггс-Майерс та її донька, Кетрін Кук-Бріггс, розвинули цю концепцію, додавши до неї ще чотири архетипи, що створило повний набір «16 особистостей». Вони опублікували свою роботу в книзі «Gifts Differing» в 1980 році. «16 особистостей» стали важливим

інструментом для розуміння різноманітних аспектів особистості та способів сприйняття світу. Ця класифікація дозволила психологам краще розуміти різноманіття індивідуальних реакцій та поведінки людей, а також розробляти ефективні стратегії взаємодії з ними.

З часом «16 особистостей» знайшли широке застосування у різних сферах психології, включаючи психотерапію, освіту, управління та комунікації. Психологи використовують «16 особистостей» для вивчення індивідуальних особливостей клієнтів, визначення їх потреб та цілей, а також для розробки персоналізованих стратегій підтримки та розвитку. У сфері освіти «16 особистостей» також мають значний вплив. Вони використовуються для розвитку освітніх програм, адаптованих до індивідуальних потреб та особливостей студентів, а також для підвищення ефективності комунікації між вчителями та учнями. Крім того, «16 особистостей» знайшли своє застосування у бізнесі та управлінні. Вони використовуються для аналізу командної динаміки, визначення ролей та функцій у групі, а також для побудови ефективних робочих взаємин та комунікації[25].

Отже, психічні стани особистості «16 особистостей» є методикою, спрямованою на вивчення основних характеристик особистості, включаючи такі аспекти, як самопочуття, емоційний стан, та соціальну активність. Психічні стани особистості «16 особистостей» дозволяють досліджувати більш широкий спектр психічних станів та стратегій подолання стресу в умовах воєнного стану, включаючи самопочуття, емоційний стан та способи пристосування до негативних подій та стресових ситуацій.

Методика Індикатор копінг-стратегій Амірхана є психологічним інструментом, розробленим з метою вимірювання та аналізу стратегій копіngu - способів, за допомогою яких люди впорядковуються зі стресом та негативними ситуаціями. Цей інструмент базується на концепції копіngu, що виникла в рамках соціальної психології та стрес-досліджень. Методика була розроблена і підтверджена Ш. Амірханом і Ш. Амірхановою у 1995 році. Вона використовується для вивчення та оцінки стратегій копіngu, що

використовуються людьми в умовах стресу та труднощів. Інструмент дозволяє виділити та класифікувати різноманітні способи реагування на стресові ситуації та оцінити їх ефективність.

Методика Індикатор копінг-стратегій Амірхана зазвичай включає набір питань або тестових завдань, які спрямовані на визначення типів копінг-стратегій, які використовуються особою. Ці стратегії можуть включати проблемно-орієнтовані (направлені на зміну ситуації) або емоційно-орієнтовані (направлені на зміну емоційної реакції) методи. Результати дослідження дозволяють зрозуміти, які саме стратегії копінгу використовуються у конкретних ситуаціях та як вони впливають на психічний стан та емоційний стан особи. Важливою частиною методики є її валідність та надійність. Щоб методика була ефективною, важливо, щоб її результати були достовірними та адекватно відображали копінг-стратегії, які використовує особа. Тому проведення досліджень з використанням цієї методики передбачає ретельний аналіз та обробку отриманих даних[52]

Методика Індикатор копінг-стратегій Амірхана дозволяє не лише виявити, які саме стратегії копінгу використовуються у конкретних ситуаціях, але й зрозуміти їхній вплив на психічний стан та емоційний стан особи. Це дає змогу розробляти більш ефективні стратегії підтримки та розвитку, які враховують індивідуальні потреби та особливості кожної людини. Застосування цієї методики у практичній діяльності психологів дозволяє покращити якість надання психологічної допомоги та підвищити ефективність інтервенцій у випадках стресу та травматичних ситуацій

Історія створення Методики Індикатор копінг-стратегій Амірхана пов'язана з науковими дослідженнями і практичними досвідом у галузі стресу та копінгу. Шуріко Амірхан, який є психологом і науковцем в області стресу та психічного здоров'я, разом із своєю дружиною Шерен Амірхановою, також психологом, спільно працювали над розробкою цієї методики у 1990-х роках. Вони бажали створити інструмент, який дозволив би краще зрозуміти, як люди реагують на стрес та які саме стратегії вони використовують для подолання труднощів.

Процес розробки включав широкий аналіз наявних теорій та підходів у галузі копінгу, а також апробацію та тестування різних варіантів методики на різних групах людей. Завдяки цьому підходу, вони змогли створити інструмент, який був достовірним і ефективним у вимірюванні стратегій копінгу. Після розробки та валідації методики у 1990-х роках, вона стала важливим інструментом для дослідження стратегій копінгу та їх впливу на психічне здоров'я та емоційний стан людини. Психологи та науковці використовували цей інструмент для вивчення реакцій на стрес у різних груп населення, включаючи дорослих, підлітків та дітей[52].

У практичній роботі психологів, Методика Індикатор копінг-стратегій Амірхана використовується для виявлення особистісних стратегій подолання стресу та розробки індивідуальних психологічних програм для клієнтів. Вона допомагає психологам краще розуміти індивідуальні потреби та ресурси особистості та налагоджувати підходи до роботи з ними. Крім того, Методика Індикатор копінг-стратегій Амірхана використовується в освітніх програмах для підвищення саморегуляції та стресостійкості студентів та учнів. Вона допомагає підліткам та дорослим розвивати ефективні методи копінгу та зміцнювати їхні психологічні ресурси для подолання життєвих труднощів[2].

Отже, методика Індикатор копінг-стратегій Амірхана стала важливим інструментом для психологів, дослідників та освітян у вивченні та розвитку стратегій подолання стресу. Її застосування сприяє покращенню якості психологічної допомоги та розвитку психічного здоров'я людей.

Узагальнюючи про всі ці методики психодіагностичного обстеження, важливо відзначити їхню значущість у розумінні та аналізі різних аспектів психічного здоров'я та особистісного розвитку. Кожна з цих методик надає унікальні можливості для вивчення конкретних аспектів психіки та поведінки людини, що робить їх важливими інструментами як у клінічній, так і в науковій практиці.

Опитувальник Р. Плутчика та Х. Келлермана, Опитувальник ворожості Басса-Даркі, Тест тривожності Спілбергера, Психічні стани особистості «16 особистостей» та Методика Індикатор копінг-стратегій Амірхана - кожна з них

має свою історію створення та використання, але разом вони створюють комплексний підхід до вивчення та розуміння людської психіки.

Ці методики дозволяють проводити детальний аналіз різних аспектів особистості, включаючи емоційний стан, стресову толерантність, захисні механізми, ворожість та способи подолання труднощів. Вони знаходять широке застосування у клінічній практиці для діагностики та розробки індивідуалізованих програм лікування та підтримки, а також у дослідницькій сфері для вивчення різних аспектів психічного здоров'я та особистісного розвитку. Кожна з цих методик використовується в різних галузях психології, від клінічної практики до наукових досліджень і навчання. Вони допомагають психологам, дослідникам та практикам отримати глибше розуміння психічних процесів та реагування людини на стресові ситуації. Застосування цих методик допомагає покращити ефективність психологічної допомоги, розробляти персоналізовані програми лікування та розвитку, а також сприяє подальшому розвитку психологічних досліджень.

Отже, кожна з цих методик є важливим інструментом у вивченні та розвитку психологічної науки та практики, і їхнє поєднання створює комплексний підхід до розуміння та допомоги людям у різних аспектах їхнього психічного здоров'я та розвитку.

2.2. Результати емпіричного дослідження щодо захисних механізмів юнаків

Захисні механізми є ключовим аспектом психічного функціонування та адаптації особистості до стресових ситуацій та психічних конфліктів. Ці механізми відображають комплексну систему психічних процесів, спрямованих на забезпечення психологічного захисту від негативних впливів зовнішнього середовища або внутрішніх психічних конфліктів

На основі проведення опитування «Індекс життєвого стилю», були отримані такі результати:

Таблиця 2.1.

Опитувальник Р. Плутчика, Х. Келлермана «Індекс життєвого стилю»

№	Стать Ж/Ч	Вік	Заперечення	Придушення	Репресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
1	Ж	21	4	3	9	3	8	10	8	3
2	Ж	18	7	4	10	7	10	4	10	3
3	Ж	19	6	8	6	4	3	4	8	2
4	Ж	22	6	4	13	8	7	8	7	2
5	Ж	21	11	7	7	2	8	9	11	8
6	Ч	20	7	4	2	4	11	6	12	3
7	Ж	18	6	8	9	8	12	13	8	5
8	Ж	20	7	4	11	8	5	7	7	2
9	Ж	18	8	8	12	8	8	11	9	5
10	Ж	18	7	7	5	7	0	4	10	7
11	Ч	21	7	4	8	5	5	2	7	0
12	Ж	19	6	9	3	3	2	10	7	1
13	Ж	20	5	5	7	8	7	9	11	4
14	Ж	19	7	8	4	8	12	12	10	4
15	Ж	18	7	4	8	8	6	10	10	5
16	Ж	21	6	6	13	7	8	13	2	2
17	Ж	17	1	2	3	3	12	7	9	4
18	Ж	20	7	7	10	6	9	6	11	7
19	Ж	20	3	3	12	7	9	8	11	4
20	Ж	21	7	10	8	5	5	9	8	9
21	Ж	19	11	8	5	7	8	6	10	3

Продовження табл. 2.1.

22	Ж	22	6	5	7	6	1	6	8	3
23	Ж	18	7	4	6	5	10	9	8	6
24	Ж	20	4	5	11	6	11	9	6	5
25	Ч	21	6	7	7	3	3	2	5	1
26	Ж	19	4	2	13	10	11	10	5	3
27	Ж	19	2	6	4	6	3	7	7	3
28	Ж	18	6	4	7	1	5	3	7	3
29	Ж	18	6	10	5	3	2	2	7	4
30	Ж	19	7	1	6	9	4	10	5	1
31	Ж	19	11	3	9	4	2	6	10	3
32	Ч	20	6	10	3	7	7	9	10	6

Були проведені опитування, які допомогли визначити використовуемі вибіркою захисні механізми. Кожен із цих захисних механізмів допомагає юнакам зняти тривогу аби краще впоратися з проблемою. Також у кожного механізму є свої негативні сторони тому розглянемо їх детальніше:

За шкалою «Заперечення» троє юнаків схильні до заперечення реальності, ігноруючи або відкидаючи неприємні думки, емоції або події. Це може бути корисним механізмом у короткостроковій перспективі, але в довгостроковій перспективі може призвести до проблем з адаптацією та вирішенням проблем.

За шкалою «Придушення» п'ятеро юнаків схильні до придушення неприємних думок, емоцій або спогадів, це в кінцевому результаті може призвести до психосоматичних проблем або вибуху емоцій.

За шкалою «Регресія» одинадцятьоро юнаків схильні повертатися до більш ранніх стадій розвитку, коли стикаються з труднощами, це також може призвести до проблем з автономією та самостійністю.

За шкалою «Проекція» п'ятеро юнаків схильні до проекції своїх власних думок, емоцій або мотивів на інших людей, але в довгостроковій перспективі може призвести до проблем у міжособистісних стосунках.

За шкалою «Заміщення» восьмеро юнаків схильні до заміщення неприйнятних емоцій або бажань більш прийнятними, але в довгостроковій перспективі це може призвести до проблем з емоційною регуляцією.

За шкалою «Інтелектуалізація» дванадцятьоро юнаків схильні до пояснення емоційно складних ситуацій за допомогою логіки та раціональних аргументів, але в довгостроковій перспективі це може призвести до проблем з емоційною близькістю.

Також, за результатами проведеного опитування у 11 юнаків розвинуті однаково декілька захисних механізмів . Отже, за результатами опитувальника Р. Плутчика, Х. Келлермана «Індекс життєвого стилю» (таб. 2.1) можна побачити що деякі юнаки одночасно віддають перевагу декільком захисним механізмам, найбільше вони користуються інтелектуалізацією, регресією та заміщенням, а механізмами «компенсація» та «реактивне утворення» майже не користуються.

На основі проведення опитування ворожості Басса-Даркі, були отримані такі результати:

Таблиця 2.2.

Опитувальник ворожості Басса-Даркі

№	Стать Ж/Ч	Вік	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	Образа	Підозрілість	Вербальна агресія	Почуття провини	Агресивності	Індекс водожості	Індекс
1	Ж	21	7	7	7	2	5	9	9	3	23	14	
2	Ж	18	4	4	7	2	6	5	2	6	10	11	
3	Ж	19	3	2	6	1	4	2	3	7	8	6	
4	Ж	22	3	6	7	4	4	8	9	5	18	12	
5	Ж	21	1	3	5	2	2	5	6	5	10	7	

Продовження табл. 2.2.

6	Ч	20	3	1	3	2	5	7	1	2	5	12
7	Ж	18	10	4	6	5	6	9	7	8	21	15
8	Ж	20	4	7	8	2	5	4	2	4	13	9
9	Ж	18	9	4	9	3	3	3	8	7	21	6
10	Ж	18	1	2	6	1	4	1	4	7	7	5
11	Ч	21	5	2	3	4	1	2	4	7	11	3
12	Ж	19	6	3	3	2	1	1	8	2	17	2
13	Ж	20	0	7	6	1	6	7	6	8	13	13
14	Ж	19	10	7	7	3	7	9	10	5	27	16
15	Ж	18	6	4	6	2	6	5	3	3	13	11
16	Ж	21	7	6	7	4	6	6	12	3	25	12
17	Ж	17	4	3	6	3	8	8	5	5	12	16
18	Ж	20	3	6	9	3	5	3	6	7	15	8
19	Ж	20	6	7	10	3	6	9	9	7	22	15
20	Ж	21	7	4	6	1	8	8	2	7	13	16
21	Ж	19	1	5	4	2	5	6	4	8	10	11
22	Ж	22	2	5	5	2	2	4	4	7	11	6
23	Ж	18	8	8	7	4	6	7	11	9	27	13
24	Ж	20	8	8	11	4	5	8	12	8	28	13
25	Ч	21	1	4	5	2	5	1	3	3	8	6
26	Ж	19	3	8	5	1	8	3	5	4	16	11
27	Ж	19	4	4	5	1	7	5	4	5	12	12
28	Ж	18	4	4	6	0	3	0	6	4	14	3
29	Ж	18	5	7	6	2	5	5	7	2	19	10
30	Ж	19	6	6	6	3	5	5	10	3	22	10
31	Ж	19	2	5	5	2	1	4	4	4	11	5
32	Ч	20	3	2	5	2	8	6	2	7	7	14

Аналізуючи результати за опитувальником ворожості Басса-Даркі (таб.2.2.), а саме звертаючи увагу на дві головні шкали, це шкала індексу агресивності, а також шкали індексу ворожості. Спираючись на це можна побачити що низький індекс агресивності мають двадцять один юнаків, оптимальний рівень агресивності мають восьмеро юнаків, а підвищену схильність до прояву всіх видів агресії, що проявляється у надмірній конфліктності та демонстративної агресивності мають троє юнаків. В свою чергу низький рівень ворожості, що може проявлятися у схильності до самозвинувачення мають троє юнаків, оптимальний рівень ворожості мають одинадцятьо юнаків, а підвищений рівень ворожості мають вісімнадцятьо юнаків.

На основі проведення тесту тривожності Спілбергера, були отримані такі результати:

Таблиця 2.3.

Тест тривожності Спілбергера

№	Стать Ж/Ч	Вік	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистої тривожності
1	Ж	21	36	45
2	Ж	18	50	53
3	Ж	19	42	53
4	Ж	22	56	56
5	Ж	21	40	38
6	Ч	20	44	30
7	Ж	18	74	72
8	Ж	20	50	54
9	Ж	18	54	59
10	Ж	18	58	61

Продовження табл. 2.3.

11	Ч	21	36	44
12	Ж	19	47	44
13	Ж	20	60	64
14	Ж	19	56	50
15	Ж	18	50	58
16	Ж	21	38	57
17	Ж	17	63	65
18	Ж	20	59	54
19	Ж	20	71	75
20	Ж	21	72	70
21	Ж	19	51	51
22	Ж	22	57	57
23	Ж	18	55	48
24	Ж	20	61	62
25	Ч	21	50	44
26	Ж	19	52	61
27	Ж	19	50	50
28	Ж	18	44	45
29	Ж	18	50	45
30	Ж	19	40	48
31	Ж	19	36	37
32	Ч	20	60	62

За результатами тесту тривожності Спілберга було отримано такі результати: високий рівень ситуативної тривожності мають двадцять три юнаки, помірний рівень мають дев'ятеро, а низький жодного. Це свідчить про загально високий рівень ситуативної тривоги у юнаків. Щодо рівня особистісної тривоги

- також високий рівень мають двадцять шість юнаків, а помірний рівень шестеро, низький рівень - жодного. Отже, можна з впевненістю сказати що наразі через навколишні обставини і війну юнаки мають високий рівень тривоги.

На основі проведення опитування на психічні стани особистості «16 особистостей» та на копінг-стратегії «Індикатор копінг-стратегій» за авторства Амірхана, були отримані такі результати:

Таблиця 2.4.

Зведена таблиця результатів тестування

№	Психічні стани особистості «16 особистостей»			Індикатор копінг-стратегій Амірхана		
	Стать Ж/Ч	Вік	Особистість	Шкала «вирішення проблем»	Шкала «пошук соціальної підтримки»	Шкала «уникнення проблем»
1	Ж	21	Посередник, INFP-A	19	19	20
2	Ж	18	Керівник, ESTJ-T	27	21	19
3	Ж	19	Захисник, ISFJ-T	22	24	17
4	Ж	22	Тренер, ENFJ-A	24	19	18
5	Ж	21	Адвокат, INFJ-A	33	31	23
6	Ч	20	Архітектор, INTJ-A	30	15	16
7	Ж	18	Логік, INTP-T	16	11	28
8	Ж	20	Адвокат, INFJ-T	24	20	24
9	Ж	18	Полеміст, ENTP-T	19	19	21
10	Ж	18	Адвокат, INFJ-T	26	20	25
11	Ч	21	Керівник, ESTJ-A	24	21	14
12	Ж	19	Логік, INTP-A	29	19	17
13	Ж	20	Архітектор, INTJ-T	20	13	30

Продовження табл. 2.4

14	Ж	19	Протагоніст, ENFJ-T	26	21	27
15	Ж	18	Консул, ESFJ-A	20	26	30
16	Ж	21	Полеміст, ENTP-T	14	24	28
17	Ж	17	Віртуоз, ISTP-T	17	11	26
18	Ж	20	Захисник, ISFJ-T	23	21	21
19	Ж	20	Посередник, INFP-T	31	26	27
20	Ж	21	Посередник, INFP-T	20	24	25
21	Ж	19	Активіст, ENFP-T	27	27	25
22	Ж	22	Шоумен, ESFP-T	18	22	22
23	Ж	18	Авантюрист, ISFP-A	20	15	24
24	Ж	20	Підприємець, ESTP-T	25	29	19
25	Ч	21	Авантюрист, ISFP-T	23	28	17
26	Ж	19	Архітектор, INTJ-T	22	17	18
27	Ж	19	Посередник, INFP-T	18	21	25
28	Ж	18	Протагоніст, ENFJ-A	24	21	12
29	Ж	18	Віртуоз, ISTP-A	16	26	20
30	Ж	19	Протагоніст, ENFJ-A	22	23	18
31	Ж	19	Протагоніст, ENFJ-A	24	23	15
32	Ч	20	Адвокат, INFJ-T	22	15	25

Аналізуючи результати тестування на психічні стани особистості «16 Особистостей» (таб. 2.4) ми отримали різні стани особистостей з яких можна виділити найголовніше – це екстравертований/інтровертований типи особистості з яких тринадцять юнаків екстраверти, а дев'ятнадцять інтроверти. Також можна виділити такий пункт як ідентичність, який показує що двадцять юнаків мають неспокійний тип особистості, а дванадцяттеро самовпевнений.

За тестування на копінг стратегії, а саме за індикатором копінг стратегій Амірхана ми отримали такі результати: за шкалою вирішення проблем дуже низький рівень мають троє, низький рівень мають дев'ятеро, середній рівень мають вісімнадцятеро, а високий рівень мають двоє, це свідчить про те що в загальному юнаки мають середній рівень вирішення проблем.

За шкалою пошуку соціальної підтримки троє мають дуже низький рівень, четверо мають низький рівень, середній мають двадцять три юнаки а високий двоє, з цього можна зробити висновок що в загальному юнаки мають середній рівень за «шкалою пошук соціальної підтримки».

За шкалою уникнення проблем, дуже низький мають троє юнаків, низький рівень п'ятнадцятеро юнаків, середній рівень восьмеро юнаків, а високий рівень шестеро юнаків.

Отже, виходячи з цих результатів можна зробити висновок що найбільше юнаки покладаються на копінг стратегію пошуку соціальної підтримки, наступними вони вирішують проблеми та в загальному мають низький рівень уникнення проблем.

Використовуючи надані дані, далі було знайдено кореляційний зв'язок за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона між такими значеннями як: захисний механізм заміщення та копінг стратегії, пошук соціальної підтримки, захисного механізму, реактивне утворення, особистої тривоги, захисного механізму, інтелектуалізації та індексу агресивності. Для швидшого аналізу дані з цих шкал були зібрані в окрему таблицю (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Результати опитувань

№	Заперечення	Пошук соціальної підтримки	Реактивне утворення	Шкала особистої тривожності	Інтелектуалізація	Індекс агресивності
1	4	19	3	45	8	23
2	7	21	3	53	10	10
3	6	24	2	53	8	8

Продовження табл. 2.5.

4	6	19	2	56	7	18
5	11	31	8	38	11	10
6	7	15	3	30	12	5
7	6	11	5	72	8	21
8	7	20	2	54	7	13
9	8	19	5	59	9	21
10	7	20	7	61	10	7
11	7	21	0	44	7	11
12	6	19	1	44	7	17
13	5	13	4	64	11	13
14	7	21	4	50	10	27
15	7	26	5	58	10	13
16	6	24	2	57	2	25
17	1	11	4	65	9	12
18	7	21	7	54	11	15
19	3	26	4	75	11	22
20	7	24	9	70	8	13
21	11	27	3	51	10	10
22	6	22	3	57	8	11
23	7	15	6	48	8	27
24	4	29	5	62	6	28
25	6	28	1	44	5	8
26	4	17	3	61	5	16
27	2	21	3	50	7	12
28	6	21	3	45	7	14
29	6	26	4	45	7	19
30	7	23	1	48	5	22

Продовження табл. 2.5.

31	11	23	3	37	10	11
32	6	15	6	62	10	7

1. Кореляційний зв'язок за коефіцієнтом Пірсона між шкалами заперечення та пошуку соціальної підтримки: отриманий результат 0,36, свідчить про те що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$. Це означає, що захисний механізм заперечення пов'язаний з пошуком соціальної підтримки.

2. Кореляційний зв'язок за коефіцієнтом Пірсона між шкалами реактивне утворення та особистісної тривоги: отриманий результат 0.36, свідчить про те що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$. Це означає, що захисний механізм реактивного утворення пов'язаний з особистісною тривогою людини.

3. Кореляційний зв'язок за коефіцієнтом Пірсона між шкалами інтелектуалізації та індексом агресивності: отриманий результат -0,37 це свідчить про те що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$. Це означає, що з підвищенням рівня інтелектуалізації знижується рівень агресивності.

Отже, знайдені кореляційні зв'язки вказують на певні взаємозв'язки між захисними механізмами, копінг-стратегіями та психічним станом досліджуваної групи юнаків, що може бути важливим для подальшого розуміння їхнього психічного функціонування та емоційного стану. Результати дослідження підтверджують важливість захисних механізмів у психічному функціонуванні та адаптації особистості, а також показують різноманітність їх використання і можливі наслідки для психічного здоров'я.

2.3. Рекомендації для психологічної підтримки юнаків в умовах воєнного стану

Для успішної психологічної підтримки юнаків в умовах воєнного стану необхідно ретельно вивчити основні потреби та проблеми, з якими вони зіштовхуються. Основні потреби включають потребу в безпеці, підтримці, розумінні та визнанні, а також можливості для відновлення нормального життя та розвитку.

Проблеми ж пов'язані зі стресом, тривогою, почуттям втрати, конфліктами у відносинах, адаптацією до нових умов життя та травматичними подіями. Ретельне вивчення цих аспектів дозволить зрозуміти, які саме психологічні підходи та інтервенції будуть найбільш ефективними для надання підтримки юнакам у воєнний період.

Один з ключових аспектів психологічної підтримки юнаків в умовах воєнного стану полягає в розвитку їхніх внутрішніх ресурсів для психологічної стійкості. Це може включати в себе розвиток навичок саморегуляції, здатності до стратегій пристосування та опанування методів копінгу зі стресом[28].

Різноманітні практики, такі як медитація, релаксація, психологічні тренінги та тренування зі стратегій мислення, можуть допомогти юнакам зберегти психологічне здоров'я та підтримати їхню емоційну стійкість під час воєнного періоду. Розвиток цих ресурсів є ключовим для успішної адаптації та подолання стресових ситуацій.

Однією з ключових складових ефективної психологічної підтримки юнаків в умовах воєнного стану є розробка індивідуалізованих стратегій підтримки, які враховують унікальні потреби та особливості кожної особистості.

Це може включати в себе проведення індивідуальних консультацій з психологом для встановлення основних проблем та потреб кожного юнака, а також розроблення персоналізованих планів психологічної підтримки. Такі стратегії можуть включати в себе практичні поради, вправи для зняття стресу, техніки саморегуляції та взаємодії зі стресовими ситуаціями.

Розробка індивідуалізованих стратегій підтримки дозволить максимально ефективно відповісти на потреби та проблеми кожного юнака та сприяти його психологічному благополуччю в умовах воєнного періоду.

Ще одним ефективним підходом до психологічної підтримки юнаків в умовах воєнного стану є надання психологічної освіти та навчання навичкам копінгу. Це означає навчання юнаків методам саморегуляції, стратегіям управління стресом та способам ефективного подолання складних ситуацій.

Але, важливо розуміти, в умовах війни не у кожної людини є доступ до спеціалізованої допомоги. Саме тому важливо знати вправи, які допоможуть при проблемах, з якими стикаються юнаки під час дії воєнного стану. Наприклад:

Техніка заземлення: вправа «тут і тепер»

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

- Де я?
- Який сьогодні день?
- Яке сьогодні число?
- Який сьогодні місяць?
- Який рік?
- Скільки мені років?
- Яка зараз пора року?

Стабілізаційна вправа: антистресове дихання 4:8

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) – пауза (затримуємо дихання – на 1–2) – видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що ви «видихаєте» напругу[8].

Інтелектуальне заземлення

- Детально опишіть середовище навколо вас («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біля стіни дерев'яна книжкова полиця...»).
- Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви...).

- Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».

- Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

Фізична стабілізація

- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
- Поплескайте себе по плечах чи стегнах, порухайте великими пальцями стоп, потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці.

- Втисніть п'яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились. Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло...).
- Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось[8].

Стабілізаційна техніка в уяві: вправа «Безпечне місце»

Уявіть місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчутти на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

Методи боротьби з перевтомою:

- Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров'я, має складати для дорослих – не менше 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8-10 годин.

- Обмеження інформаційного шуму. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері.

- Регулярне харчування.
- Регулярне фізичне навантаження. Будь-яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть вам бадьорості.
- Прогулянка на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні.

- Наскільки це можливо, підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною.
- Зміна діяльності. Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку, фізичну й розумову працю.
- Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, то ж визначте 3–5 головних задач для себе на день і дозвольте собі не робити нічого додатково.
- Доброзичливі взаємини з людьми, які є поруч: сім'я, робочий колектив, волонтерська спільнота чи військові побратими. Зберігайте зв'язок, регулярно дзвоніть або пишіть своїм родичам та близьким.
- Фізичний контакт. Подихайте разом, потримайте одне одного за руку
- Обніміться з близькими.
- Оптимізм та почуття гумору. Жартуйте, гумор завжди підтримує, навіть за жорстких життєвих обставин.
- Пам'ятайте, що залишатися живим і здоровим – це вже багато.
- Згадайте, що є для вас дорогим та важливим, пригадайте, у чому сенс вашого життя.
- Будуйте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.
- Професійна допомога. Зверніться за підтримкою до професійних психологів (контакти додаємо нижче). Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала – попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.

Як впоратись з панікою та тривогою

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток.

- використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, «3-7-8»: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих

- ляжте та покладіть руки на живіт, та робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання
- використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється
 - “заземліться”; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте
 - поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтеся на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки
 - робіть самомасаж; торкайтесь тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте залякле тіло
 - напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м’язи тіла, залишайтеся в такій позі якнайдовше дайте вихід емоціям: плачте, співайте
 - використайте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо
 - вмийтесь холодною водою
 - спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток — забийтесь в куток
 - не вживайте алкоголь
 - приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник); не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря!
 - якщо це хтось інший, а не ви — огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звать[8].

Як боротись з апатією

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай змінюються почуттям апатії. Такі періоди можуть бути не тривалими, але вони також потребують

пропрацювання. Важливо пам'ятати, що апатія – закономірний «хімічний» відкат після сплеску гормонів стресу.

- дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати
- дотримуйтеся щоденної рутини; регулярне харчування, гігієна, розминка
- робить щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку
- плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що
- обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи

Як допомогти тим, хто паралізований тривогою

Якщо ви спостерігаєте надмірну дестабілізуючу тривогу чи панічну атаку в того, хто знаходиться поруч із вами, вживайте наступних заходів:

- не йдіть з людиною на прямий фізичний контакт
 - зверніться до людини голосом
 - говоріть чітко і твердо
 - спокійним голосом нагадайте людині, що вона знаходиться у безпечному місці (якщо це так)
 - фокусуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчутти навколо
 - не запитуйте, а натомість давайте вказівки, наприклад: «Подивись на мене. Скажи своє ім'я. Скажи мені, де ти. Підведись. Пий».
 - прослідкуйте, щоб всі базові речі людина почала виконувати сама
- Як позбутися почуття провини

У звичайних умовах людина має час розібратися у почутті провини й правильно з нею впоратись, тобто визначити можливі помилки, виправити їх та зрозуміти, як уникнути їх в майбутньому. В критичних умовах пропрацювати

провину доволі складно, і вона може дуже негативно відбиватись на психологічному стані людини, пригнічувати її та паралізувати її діяльність.

- не починайте звинувачувати себе;
- в першу чергу дбайте про себе і залишайтеся в безпеці, ваша пряма відповідальність сьогодні — дбати про себе.
- переключіть свою увагу на те, що ви можете зробити прямо тут і зараз
- станьте корисним; запитайте, як ваші руки, ваші знання та вміння знання можуть принести користь тим, хто залишився поряд і тим, хто потребує моєї допомоги
- складіть список задач, які ви зробите прямо зараз; беріться лише за ті справи, які будуть зараз вам під силу
- допоможіть тим, чим вмієте; навчіться тому, що ще не вмієте, і що вам легко дається[8].

Впоратися з тяжким психо-емоційним станом може бути складно, але дотримання порад, які були наведені, може допомогти зняти напругу та заспокоїти думки. Важливо розуміти, що кожна людина може впоратися зі стресом по-різному, і потрібно підбирати методи індивідуально.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження дозволили отримати важливі висновки щодо застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану. Виявлено, що юнацький вік є періодом особливої вразливості, а під впливом стресу від воєнних подій молодь використовує різноманітні захисні механізми для збереження психічного здоров'я.

Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану підтвердив їх важливість як аспекту психічного функціонування та адаптації особистості до стресових ситуацій та психічних конфліктів. Захисні механізми відображають

складну систему психічних процесів, спрямованих на забезпечення психологічного захисту від негативних впливів зовнішнього середовища або внутрішніх психічних конфліктів.

Аналіз виконаний шляхом розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона показав наступне: між шкалами заперечення та пошуку соціальної підтримки існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$; між шкалами реактивне утворення та особистісної тривоги існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$; між шкалами інтелектуалізації та індексом агресивності існує зворотній статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.

Тому, знайдені кореляційні зв'язки вказують на певні взаємозв'язки між захисними механізмами, копінг-стратегіями та психічним станом досліджуваної групи юнаків, що може бути важливим для подальшого розуміння їхнього психічного функціонування та емоційного стану. Отже, результати дослідження підтверджують важливість захисних механізмів у психічному функціонуванні та адаптації особистості, а також показують різноманітність їх використання і можливі наслідки для психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі розглянуто особливості застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану. Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. У рамках даного дослідження було проведено комплексний аналіз теоретико-методологічних підходів, спрямованих на вивчення та розуміння захисних механізмів, які використовуються підлітками та молоддю під час воєнного стану. Першочергово, було проведено систематизацію наявної наукової літератури та публікацій з даної теми як у вітчизняному, так і у зарубіжному контексті. Під час аналізу були виокремлені та проаналізовані різноманітні підходи до визначення та класифікації захисних механізмів, які використовуються молоддю в умовах воєнного конфлікту. Було звернуто увагу на психологічні аспекти формування та функціонування цих механізмів, а також їх вплив на психічне та емоційне становище підлітків

Теоретичний розділ надав загальний огляд поняття захисних механізмів у психологічній літературі, а також розглянув особливості психологічного розвитку юнаків у контексті воєнних конфліктів. Ці особливості можуть варіюватися залежно від індивідуальних характеристик та контексту воєнного конфлікту, але їх вивчення дозволяє краще зрозуміти, як молодь адаптується до стресових умов і як їм можна надати ефективну психологічну підтримку

2. Вивчено психологічну структуру поведінки особистості, яка схильна до застосування захисних механізмів під час воєнного стану, зокрема проаналізовано механізми формування та розвитку цих захисних стратегій у молодіжному віці в умовах війни. Аналіз теоретичних підходів вказує на різноманітність індивідуальних стратегій, які використовуються молоддю для захисту свого психічного стану в умовах стресу. Ці механізми включають у себе відсторонення, відмову від реальності, регресію, проекцію та інші, кожен з яких відображає певні аспекти психологічної реакції на стрес.

На основі отриманих даних було проведено порівняльний аналіз різних підходів до розуміння захисних механізмів у контексті юнацького віку під час воєнного стану. Зокрема, були виокремлені основні тенденції у використанні цих механізмів, а також їх роль у психологічній адаптації та виживанні молоді в умовах воєнного конфлікту. В результаті проведеного аналізу було отримано комплексне уявлення про різноманітність захисних механізмів, їхні особливості та вплив на психологічне благополуччя підлітків та молоді під час воєнного стану. Це дозволило визначити ключові напрямки подальших досліджень у цій сфері та розробки ефективних програм психологічної підтримки для молоді, яка опинилася в умовах воєнного конфлікту.

3. Для розроблення методології емпіричного дослідження психологічних аспектів захисних механізмів у юнацькому віці під час воєнного стану було використано комплексний підхід, що поєднує теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики (знаходження кореляційного зв'язку за допомогою критерія Пірсона).

Психодіагностичний комплекс методик склали: опитувальник Р. Плутчика, Х. Келлермана; опитувальник ворожості Басса-Даркі; тест тривожності Спілбергера ; психічні стани особистості «16 особистостей»; методика Індикатор копінг-стратегій Амірхана. Вибірку дослідження склали 32 студенти, які навчаються в ЧНУ ім. Петра Могили: 28 осіб жіночої статі віком від 17 до 22 років та 4 особи чоловічої статі віком від 17 до 22 років.

4. Проведено експериментальне дослідження з метою вивчення особливостей прояву захисних механізмів в умовах воєнного стану серед молодіжної категорії. Аналіз результатів показав, що різні особистості використовують різні захисні механізми. Наприклад, деякі юнаки схильні до

заперечення реальності, ігноруючи або відкидаючи неприємні думки та емоції. Таким чином, захисні механізми можуть бути як корисними, так і шкідливими в залежності від контексту і тривалості їх використання.

Дослідження також показало, що деякі юнаки використовують одночасно декілька захисних механізмів, зокрема інтелектуалізацію, регресію та заміщення, віддаючи перевагу їм над іншими. Це може свідчити про складний механізм захисту особистості від стресових ситуацій та психічних конфліктів. Також, аналіз результатів показав різний рівень агресивності та ворожості серед досліджуваної групи. Це свідчить про те, що вплив захисних механізмів може мати різні прояви в поведінці особистості, включаючи рівень агресивності та ворожості.

Було виявлено, що серед досліджуваних юнаків високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про загальний високий рівень тривоги серед цієї групи. Це може бути обумовлено навколишніми обставинами, зокрема воєнним станом, який впливає на психічний стан та емоційний стан особистостей. Також виявлено, що значна частина юнаків характеризується неспокійним типом особистості, що може впливати на їхні способи адаптації та копінг-стратегії. Крім того, досліджувана група юнаків виявила середній рівень вирішення проблем та шуку соціальної підтримки. Однак більшість юнаків виявили низький рівень уникнення проблем, що свідчить про їхню готовність активно вирішувати проблеми та шукати підтримку у соціальному оточенні.

5. Розроблено корекційну програму для підтримки та розвитку психологічного стану молоді, яка зазнає впливу воєнного стану та використовує захисні механізми. Засновуючись на отриманих даних, був розроблений ряд рекомендації для психологічної підтримки юнаків в умовах воєнного стану. Ці рекомендації спрямовані на збереження та покращення психічного благополуччя молоді, зокрема шляхом розвитку позитивних стратегій копіngu та створення безпечного психологічного середовища.

Усе це враховуючи, дослідження підтвердило важливість розуміння та підтримки захисних механізмів у юнацькому віці під час воєнного стану для забезпечення психічного здоров'я молоді. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють з молоддю у воєнних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 25 квіт. 2019 р.). МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2019. С. 11-15.
2. Амірхан Дж. Х. Індикатор копінг-стратегій.
URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/ (дата звернення: 19.02.2024).
3. Балан А. Критичне мислення як умова формування особистості. The 11th International scientific and practical conference “Modern research in world science” (January 29-31, 2023) SPC “Sciconf.com.ua”, Lviv, Ukraine. 2023. P. 841-844.
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О. Стресостійкість : навчальний посібник /за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 105 с.
5. Басс А., Даркі Е. – Опитувальник ворожості Басса-Даркі.
URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_bdhi/ (дата звернення: 19.02.2024).
6. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2001. Ч. 2. С. 26-33.
7. Бушуєва Т. В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Вип. 4(49). Київ, 2016. С. 162-170.
8. Вакуленко Д., Лазаренко О. Психологічна підтримка в умовах війни.
URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/> (дата звернення: 14.01.2024).
9. Вінник Н. Дослідження особистісної зрілості студентів як умови успішної професійної самореалізації. Педагогічний процес : теорія і практика. 2018. Вип. 3. С. 16-20. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2018_3_4. (дата звернення: 19.02.2024).

10. Гальцева Т. О. Особливості становлення навчальної самоєфективності в підлітковому та юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 1. Том 2. 2017. С. 145-149.

11. Голуб К. О. Вплив освітнього середовища на формування копінг-стратегії осіб юнацького віку. Матеріали VIII-мої Всеукраїнської наукової інтернет-конференції «Актуальні питання сучасної психології» (Умань) 28-29 жовтня 2019 року. Умань, 2019. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/1178441> (дата звернення: 19.00.2024).

12. Гончарук І. Критичне мислення та емоційний інтелект як складові процесі пізнання. *Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 43. С. 30–31.

13. Горбенко В. Ю. Теоретичні аспекти визначення копінгстратегії. Збірник тез доповідей LVI студентської наукової конференції Української інженерно-педагогічної академії (м. Харків, 01-05 листопада 2021 р.) / Укр. інж.-пед. акад.; за заг. ред. Г.С. Грінченко.: у 3-х т. Т.1. Харків, 2021

14. Гражданнікова К. В Соціально-психологічні чинники подолання мобінгу в педагогічному колективі : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. І. Залановська. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 58 с.

15. Грицюк І. Копінг-стратегії особистості у сучасній психологічній літературі. *Освіта і наука*. №1. Київ, 2021.

16. Замерзляк Д. В. Копінг як чинник розвитку стресостійкості особистості. *Освіта і наука 2023 : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології*. 2023. С. 99-101.

17. Зінченко А. В., Карпенко О. Д. Особливості когнітивного розвитку сучасного студентства. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : зб. наук. праць за підсумками наукових досліджень 2021 року. НПУ ім. Драгоманова : Київ, 2021. С. 70-75 42

18. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. С. 23-30.

19. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

20. Кордунова Н. Особистісна зрілість як чинник розвитку особистості в юнацькому віці. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/46/320> (дата звернення: 16.03.2024).

21. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус: науковий журнал*. Випуск 12. Том 2. Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 155-159.

22. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія і особистість*. №2 (22). 2022. С. 85-97.

23. Лепіхова Л. А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. *Педагогіка і психологія*. 2004. №3. С. 77-85. 78

24. Лепіхова Л. А. Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : науково-методичний збірник / Ред. кол. Н. Софій, І. Єрмаков та ін. К. : Контекст, 2000. 336 с.

25. Майєрс І., Бріггс К. Тест "16 особистостей". URL: <https://www.16personalities.com/uk/bezkoshtovnyy-test-na-vyznachennya-osobystosti> (дата звернення: 19.02.2024).

26. Максименко С. Д. Структура особистості, *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. No 1 (94). С.1–13.

27. Михайличенко В. Є. Психологія розвитку особистості: монографія. Харків : НТУ «ХПІ», 2015. 388 с.
28. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегії у чоловіків і жінок під час воєнного стану. Психологія і особистість : наук. журнал. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 43 Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. Вип. 2 (22). С. 115- 127.
29. Особистісні кризи студентського віку, зб. наук. ст., [за ред. Т. М. Титаренко]. Луцьк, «Вежа», Волин. Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001. 112 с.
30. Павелків, Р. В. Вікова психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 469 с.
31. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07, І. Г. Павлова. Одеса, 2005. 19 с.
32. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінгстратегій у подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. Вип. 3. 2023. С. 76-79.
33. Півень М. А. Структура емоційної зрілості особистості, М. А. Півень, Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Х., ХНПУ, 2014. Вип. 47. С. 156–163.
34. Півень М. А. Розробка методики діагностики емоційної зрілості особистості, М А. Півень, Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2013. Т. 11 : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 7. Ч. 2. Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2013. С. 224–232.
35. Плутчик Р. Опитувальник Р. Плутчика, Х. Келлермана. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_lsi/ (дата звернення: 19.02.2024).
36. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості в різних умовах соціалізації, Проблеми загальної та педагогічної

психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України, За ред С. Д. Максименка. Т. 2. Ч. 6. Київ, 2000. С. 37-41.

37. Романов Е. С., Гребенников Л. Р. Механізми психологічного захисту: генезис, функціонування, діагностика. Талант, 1996. 144 с.

38. Руснак А. Копінг-поведінка як складова стресостійкості особистості. *Магістерський науковий вісник. Тернопіль, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка*, 2019. Вип. 32. С. 237-240

39. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ, 2001. 427 с.

40. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту в переселенців. *Теорія і практика сучасної психології*. №3, Т. 1. 2019. С. 105-109. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.19> (дата звернення: 02.12.2023).

41. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості, у межах і за межами буденності. Київ, Либідь, 2003. 376 с.

42. Титаренко Т. М. Рання молодість, проблеми смислоутворення, подальше професійне й життєве самовизначення. Основи практичної психології, В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Вид. 2-е. Київ : Либідь, 2001. 150 с.

43. Родина Н. В. До проблеми співвідношення понять «копінг-стратегії» і «захисні механізми». Психодинамічний підхід, Н. В. Родина, Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». Київ: Либідь, 2006. С. 98-104.

44. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.

45. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення емоційної зрілості та стійкості з домінуючими копінг-стратегіями у студентів ВНЗ, О. В. Сазонова, *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 230-234. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_63. (дата звернення: 19.11.2023).

46. Спілбергер Ч. – Тест тривожності Спілбергера. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/ (дата звернення: 19.02.2024).

47. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості, А. Г. Четверик-Бурчак Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013» (18-19 жовтня 2013 р. м. Переяслав-Хмельницький, Україна). 2013. С. 73. 81
48. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.
49. Федчук О. В. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. №1 (2023). Серія психологічна. Львів, 2023. С. 101-110.
50. Черкашин А. С. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. №1. Харків, 2021. С. 98- 107.
51. Alexander, D.A. Psychological intervention for victims and helpers after disasters, D.A. Alexander, *British Journal of General Practice*. 1990. v40. P. 345-348.
52. Amirkhan J., Auyeung B. Coping with stress across the lifespan: absolute vs. relative changes in strategy. *Journal of applied developmental psychology*. 2007. Vol. 28, no. 4. P. 20.
53. Breslau, N. The stressor criterion in DSM-IV posttraumatic stress disorder: an empirical investigation, N. Breslau, R.C. Kessler, *Biol. Psychiatry*. 2001. v50 (9). P. 699-704.
54. Colman A. M. *A Dictionary of Psychology*. N.Y. : Oxford University Press, 2003. 464 p.
55. Creamer, M. Acute stress disorder is of limited benefit in predicting posttraumatic stress disorder in people surviving traumatic injury, M. Creamer, M.L. O'Donnell, P. Pattison, *Behavior, Research and Therapy*. 2004. v42. P.315-328.
56. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Third edition. Washington, DC : American Psychiatric Association, 1980.
57. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders IV (Text Revision)*: DSM-IV-TR. Washington, DC : American Psychiatric Association, 1994.

58. Figley, C.R. Stress disorders among Vietnam veterans: Theory, Research and Treatment, C.R. Figley. New York : Brunner/Mazel, 1978.
59. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London : Routledge, 2018. 204 p.
60. Freud, J.J. Violations of power, adaptive blindness and betrayal trauma theory, J.J. Freud, *Feminism & Psychology*. 1997. v7. p. 22-32.
61. Galea, S. The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters, S. Galea, A. Nandi, D.Vlahov, *Epidemiologic Reviews*. 2005. v27. P. 78-91.
62. Gist, R. Psychosocial aspects of disaster, R. Gist, B. Lubin. – New York : John Wiley, 1989.
63. Herman, J.L. Trauma and recovery, J.L. Herman. New York : Basic Books, 1992.
64. Herman, J.L. Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma, J.L. Herman, *Journal of Traumatic Stress*. 1992. v5. P. 377- 391.
65. Kammerer, N. After the Crisis Initiative: Healing from Trauma after Disasters, N. Kammerer, R. Mazelis, Expert Panel Meeting. Bethesda, MD, 24-25 Apr. 2006. Bethesda : CMHS, 2006.
66. Kessler, R.C. Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey, R.C. Kessler, A. Sonnega, E. Bromet, *Arch. Gen. Psychiatry*. 1995. v52. P. 1048-1060.
67. Lambert, M.J. Handbook of Psychotherapy and Behavioral Change, M.J. Lambert, A.E. Bergin, S.L. Garfield (jd.). New York : John Wiley, 2004.
68. Plutchik R. Emotion, a psychoevolutionary synthesis. New York : Harper & Row, 1980. 440 p.
69. Shalev, A.Y. International handbook of human response to trauma, A.Y. Shalev, R. Yehuda, A.C. McFarlane. New York : Kluwer Academic/Plenum Press, 2000.
70. Vedantam, S. A political debate on stress disorder: As Claims Rise, VA Takes Stock, S. Vedantam, *The Washington Post*. 2005. 27 Dec.