

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ВПЛИВ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ НА
САМОІДЕНТИФІКАЦІЮ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ**

Виконав: студент II курсу,
групи 8.0532 -з-дн
спеціальність: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Чугунов Вадим Віталійович
Керівник: д. психол. н., професор
кафедри психології Шевченко Н.Ф.
Рецензент: к. психол. н., доцент кафедри
психології Губа Н.О.

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 – «Психологія»

Освітня програма Психологія

Спеціалізація – Психотерапія і консультування

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« ____ » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ (СТУДЕНТОВІ)

Чугунову Вадиму Віталійовичу

1. Тема роботи: Вплив механізмів психологічного захисту на самоідентифікацію в умовах соціальної ізоляції

керівник роботи Шевченко Наталія Федорівна, д. психол.н., професор, професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз наукової психологічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: встановити теоретичні аспекти дослідження особливостей функціонування механізмів психологічного захисту на тлі соціальної ізоляції у контексті їх взаємовідношення з самоідентифікацією; систематизувати викривлення механізмів психологічного захисту на тлі соціальної ізоляції у контексті їх впливу на самоідентифікацію індивіда; емпірично дослідити вплив механізмів психологічного захисту на самоідентифікацію в умовах соціальної ізоляції.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н.Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н.Ф., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу		Виконано
2	Робота над вступом		Виконано
3	Робота над першим розділом		Виконано
4	Робота над другим розділом		Виконано
5	Написання висновків		Виконано
6	Передзахист		Виконано
7	Нормоконтроль		Виконано

Студент _____

Керівник роботи _____ Н.Ф. Шевченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 62 сторінок, 3 таблиці, 78 джерел.

Мета роботи полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні особливостей впливу механізмів психологічного захисту на самоідентифікацію в умовах соціальної ізоляції.

Об'єкт дослідження – самоідентифікація.

Предмет дослідження – особливості впливу механізмів психологічного захисту на самоідентифікацію в умовах соціальної ізоляції.

В основу дослідження покладено припущення про те, що в умовах соціальної ізоляції механізми психологічного захисту набувають аномальної інтенсивності, що може вчиняти суттєвий вплив на ідентичність індукуючи її кризу та подальше викривлення.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз та систематизація наукових джерел, синтез концепцій та підходів до вивчення ідентичності, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми дослідження; емпіричні – тестування за психодіагностичними методиками.

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що: уточнено та доповнено деякі теоретичні аспекти особливостей функціонування механізмів психологічного захисту на тлі соціальної ізоляції у контексті їх взаємовідношення з самоідентифікацією – на основі аналізу літературних джерел деталізовано теоретичний зв'язок механізмів заперечення, витіснення, регресії, компенсації, проєкції, заміщення, інтелектуалізації та реактивного утворення з соціальною ізоляцією.

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ, СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ, САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ, ІДЕНТИЧНІСТЬ.

SUMMARY

Master's qualification work: 62 pages, 3 tables, 78 sources.

The purpose of the work is the theoretical and empirical study of the peculiarities of the influence of psychological protection mechanisms on self-identification in conditions of social isolation.

The object of research is the self-identification.

Subject – features of the influence of psychological protection mechanisms on self-identification in conditions of social isolation.

The study is based on the assumption that in conditions of social isolation, the mechanisms of psychological protection acquire abnormal intensity, which can have a significant impact on identity, inducing its crisis and subsequent distortion.

Research methods: theoretical – analysis and systematization of scientific sources, synthesis of concepts and approaches to the study of identity, generalization of theoretical and empirical data on the research problem; empirical – testing by psychodiagnostic methods: "Life Style Index" (LSI, R. Plutchik, 1979) and Objective Measure of Status Ego-Identity, OMEIS, Grotevant, H. D., & Adams, G.R., 1984); statistical - methods of descriptive statistics and calculation of Spearman's rank correlation coefficient (r). All calculations were performed on a personal computer using the Statistica 13.0 program (StatSoft, USA, license number AXXR712D833214FAN5).

The scientific novelty of the study is that: some theoretical aspects of the functioning of the mechanisms of psychological protection against the background of social isolation in the context of their relationship with self-identification are specified and supplemented – based on the analysis of the main literary sources, the theoretical connection of the mechanisms of denial, displacement, regression, compensation, projection, substitution, intellectualization and reactive formation with social isolation.

The scenarios of the distortion of psychological protection mechanisms against the background of social isolation in the context of their impact on the self-identification of the individual are summarized and systematized – a number of distortion effects are described (the effect of reducing social comparison, the effect of limiting role realization, the effect of hyperbolizing introspection, the effect of questionnaire idealization, the effect of detraining psychosocial skills). The effect of psychological protection mechanisms on self-identification in conditions of social isolation is specified through empirical research.

The keywords: mechanisms of psychological protection, social isolation, self-identification, identity.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ.....	12
Концептуалізація механізмів психологічного захисту у контексті психодинамічного напрямку психології.....	12
Ракурс розгляду механізмів психологічного захисту в інших психологічних парадигмах.....	16
Проблематизація механізмів психологічного захисту у сучасній психології.....	22
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОІЗОЛЯЦІЇ ЯК ПРОЯВУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ.....	25
2.1. Аналіз ролі механізмів психологічного захисту у процесі соціальної ізоляції.....	25
2.2. Сучасні уявлення щодо впливу соціальної ізоляції на самосприйняття.....	33
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ НА САМОІДЕНТИФІКАЦІЮ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ.....	39
3.1 Дослідження рівнів прояву механізмів психологічного захисту в контингенті дослідження.....	39
3.2. Дослідження стану самоідентифікації в контингенті дослідження.....	45
3.3. Дослідження зв'язку між активністю механізмів психологічного захисту та станом самосприйняття в контингенті дослідження.....	48
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. У період 2020-2023 років соціальна ізоляція в Україні трансформувалася в ключову суспільно-психологічну проблему, яка виявила свій глибокий вплив на індивідів різних демографічних категорій. Соціальна ізоляція, що розпочалася з «Lockdown» під час пандемії COVID-19, продовжилася завдяки комплексу адміністративних та інфраструктурних рестрикцій, а також заходів, спрямованих на забезпечення громадської безпеки внаслідок повномасштабного вторгнення російської федерації у лютому 2022 року, та на сьогодні охоплює більше 3-х років (Шевченко Н.Ф. та співавт. [1]).

Важливість розгляду впливу такої тривалої соціальної ізоляції на процеси самоідентифікації виявила нові горизонти для психологічних досліджень. Перед 2020 роком акцент наслідків соціальної ізоляції був спрямований, переважно, на старші демографічні групи, акцентуючи на явищах самотності, емоційного дисбалансу та зміщенні самосприйняття. Однак, сучасна ситуація в Україні потребує глибшої рефлексії та модифікації підходів у дослідженні даної проблематики (Шевченко Н.Ф. та співавт. [1]).

В сучасних умовах, для глибокого розуміння викликів, що стоять перед процесами самоідентифікації та формуванням ідентичності в контексті тривалої соціальної ізоляції, на передньому плані стоїть необхідність дослідження ролі та функціонування психологічних захисних механізмів в популяції України.

Психодинамічний напрямок психології, акцентує увагу на тому, що механізми психологічного захисту діють як іманентний компонент структури особистості, допомагаючи індивіду вирішувати внутрішні конфлікти та протистояти загрозам ідентичності. У ситуаціях, коли особистість стикається з інтенсивними стресорами, такими як соціальна ізоляція, ці механізми стають основою для психологічного благополуччя (Blos, 1967 [13], Cramer, 2000 [25], Freud, 1923 [32], Zayed, 1999 [78], Vaillant, 1992 [70], Kernberg, 1976 [44], J. Trapnell та P. Campbell (2016) [22],).

Проте, довготривале покладання на механізми психологічного захисту без зовнішньої підтримки та ефективних копінг-стратегій призводить до їх перевантаження, а далі – викривлення та дисфункції. В таких обставинах ідентичність може почати деформуватися, під впливом психологічних наслідків соціальної ізоляції (Шевченко Н.Ф. та співавт. [1], Ozer, 2003 [56], С. Hawkey та Т. Casiozzo (2003) [21], Raskin, 1979 [58], В. van der Kolk, 2015 [71]).

Отже важливість розуміння, того як механізми психологічного захисту впливають на ідентичність, стає ключовим аспектом сучасного психологічного дискурсу в Україні. У цьому контексті тема дослідження «Вплив механізмів психологічного захисту на самоідентифікацію в умовах соціальної ізоляції» є обґрунтованим вибором.

Об'єкт дослідження: самоідентифікація.

Предмет дослідження: особливості впливу механізмів психологічного захисту на самоідентифікацію в умовах соціальної ізоляції.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити особливості впливу механізмів психологічного захисту на самоідентифікацію в умовах соціальної ізоляції.

В основу дослідження покладено припущення про те, що в умовах соціальної ізоляції механізми психологічного захисту набувають аномальної інтенсивності, що може вчиняти суттєвий вплив на ідентичність індукуючи її кризу та подальше викривлення.

Для досягнення мети дослідження нами було визначено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти вивчення механізмів психологічного захисту у зв'язку з проблемою самоідентифікації.

2. Встановити теоретичні аспекти дослідження особливостей функціонування механізмів психологічного захисту на тлі соціальної ізоляції у контексті їх взаємовідношення з самоідентифікацією.

3. Систематизувати викривлення механізмів психологічного захисту на тлі соціальної ізоляції у контексті їх впливу на самоідентифікацію індивіда.

4. Емпірично дослідити вплив механізмів психологічного захисту на самоідентифікацію в умовах соціальної ізоляції.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та систематизація наукових джерел, синтез концепцій та підходів до вивчення ідентичності, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми дослідження; *емпіричні* – тестування за психодіагностичними методиками: «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI, Р. Плутчик, 1979 [24]) та Опитувальник об'єктивного вимірювання статусу еґо-ідентичності (Objective Measure of Status Ego-Identity, OMEIS, Grotevant, H. D., & Adams, G. R., 1984 [43]); статистичні – методи описової статистики та обчислення коефіцієнту рангової кореляції Спірмана (r). Усі розрахунки здійснювали на ПЕОМ за допомогою програми «Statistica 13.0» («StatSoft», США, № ліцензії AXXR712D833214FAN5).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Запорізького державного медико-фармацевтичного університету. Вибірку респондентів склали 120 осіб студентського віку (20-24 роки), з них – 68 юнок, 52 юнаки.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що: уточнено та доповнено деякі теоретичні аспекти особливостей функціонування механізмів психологічного захисту на тлі соціальної ізоляції у контексті їх взаємовідношення з самоідентифікацією – на основі аналізу літературних джерел деталізовано теоретичний зв'язок механізмів заперечення, витіснення, регресії, компенсації, проєкції, заміщення, інтелектуалізації та реактивного утворення з соціальною ізоляцією. Узагальнено та систематизовано сценарії викривлення механізмів психологічного захисту на тлі соціальної ізоляції у контексті їх впливу на самоідентифікацію індивіда – описано низку ефектів викривлення (ефект редукції соціального порівняння, ефект обмеження рольової реалізації, ефект гіперболізації інтроспекції, ефект анкетної ідеалізації, ефект детренування психосоціальних навичок). Уточнено шляхом емпіричного дослідження вплив механізмів психологічного захисту на самоідентифікацію в умовах соціальної ізоляції.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 56 сторінок. Робота проілюстрована 3 таблицями. Бібліографічний список складається з 78 найменувань, 77 з яких іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ НА ТЛІ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

1.1. Концептуалізація механізмів психологічного захисту у контексті психодинамічного напрямку психології

Психодинамічний підхід в психології залишається фундаментальним в аналізі механізмів психологічного захисту. Згідно з літературою, ці механізми розглядаються як несвідомі стратегії, призначені для стабілізації внутрішнього стану індивіда у відповідь на потенційну загрозу (Cramer, 2000 [25]).

Основний вклад у розробку цієї концепції зробив З. Фройд, який розглядав механізми психологічного захисту як ключові для розуміння динаміки частини психіки, що не може бути усвідомленою. Його широко відомі роботи акцентують увагу на процесах, які дозволяють особистості трансформувати первісні імпульси таким чином, щоб вони ставали соціокультурно прийнятними (Freud, 1923 [32]).

А. Фройд, продовжуючи дослідницький напрям свого батька, розвивала концепцію механізмів психологічного захисту, вважаючи їх результатом як свідомих, так і неусвідомлених впливів (Freud, A., 1936 [30]). Вона розглядала їх у контексті взаємодії трьох основних компонентів особистості психоаналітичної моделі, вказуючи на їхню роль у підтримці психологічної рівноваги індивіда.

З. Фройд та А. Фройд вивчали механізми психологічного захисту, але Анна приділяла більше часу та досліджень п'яти основним механізмам: репресії, регресії, проекції, формування реакції та сублимації. Усі механізми психологічного захисту є відповіддю на тривогу та способами, якими свідомість та підсвідомість керують стресом у соціальній ситуації (Freud, 1936 [30]; Freud, A., 1936 [30], Zayed, 1999 [78]).

Сучасні дослідження підтверджують думку початку ХХ сторіччя, що механізми психологічного захисту відіграють вирішальну роль у регуляції психологічного гомеостазу та модулюють системну реакцію на психологічний стрес, допомагаючи особистості знаходити баланс у відповідь на внутрішні та зовнішні виклики (Vaillant, 1992 [70]). В сучасному психодинамічному дискурсі, особливо в контексті дослідження адаптаційних стратегій та саморегуляції, ідеї психоаналізу продовжують розвиватися. В даному контексті слід виділити Отто Кернберга, який став ключовою постаттю в постфрейдівському періоді розвитку розуміння механізмів психологічного захисту, цим активно розширюючи рамки психоаналітичної доктрини у цьому напрямку (Kernberg, 1976 [44]). Згідно з його дослідженнями, рефлексія особистості ґрунтується на концепції об'єктних відносин, в рамках якої він розглядає інтеграцію позитивних та негативних психічних об'єктів як основний механізм формування ідентичності в процесі психологічного розвитку. Цей процес має велике значення для розуміння, того як внутрішні конфлікти стають основою для активації механізмів психологічного захисту (Kernberg, 1976 [44]). У дискурсі Кернберга, механізми психологічного захисту є інтегральною частиною психіки, і вони активно взаємодіють у процесі самоідентифікації та структурування ідентичності. Вони допомагають особистості вирішувати внутрішні конфлікти, спрямовуючи її реакції на зовнішні виклики та стреси (Kernberg, 1976 [44]). Ця концепція дає матеріал для розуміння динаміки психологічного благополуччя та можливостей адаптації особистості в сучасному світі (Mahler, 1975 [47], Zayed, 1999 [78]).

Після революційних для свого часу поглядів Фрейда та їх розвитку у дискурсі Кернберга, дослідження механізмів психологічного захисту отримали поадльший розвиток завдяки роботам Д. Вейланта. Він підійшов до цього питання з нового ракурсу, розглядаючи захисні механізми не лише як засоби боротьби із психічними травмами, а й як відображення рівня психічної зрілості особистості (Vaillant, 1992 [70]). Центральним елементом концепції Д. Вейланта є ідея ієрархічної організації механізмів психологічного захисту. Він розглядає їх у спектрі від примітивних до зрілих, де кожен рівень відповідає

певному стадії психічного розвитку особистості (Vaillant, 1992 [70]). При цьому, примітивні механізми частіше асоціюються зі станом аномального функціонування, тоді як зрілі механізми відображають нормативність адаптації і саморегуляції (Zayed, 1999 [78]). Важливим у цьому контексті є те, що Д. Вейлант розглядає механізми захисту не як статичні конструкти, а як динамічні процеси. Він вказує, що з плином часу та в залежності від життєвих обставин, особистість може розвивати або модифікувати свої захисні механізми, переходячи від одного рівня до іншого в рамках розробленої їм ієрархії (Vaillant, 1992 [70]).

Ця концепція розширила розуміння психіки, принаймні у психодинамічному підході, акцентуючи увагу на важливості психологічної адаптації і резиліентності, а також сформувала напрямок подальших досліджень на тому, як особистість може використовувати різні механізми захисту для досягнення психологічного благополуччя.

Загальним розвитком вищеописаного напрямку є концепція того, що завдяки захисним механізмам особа може підтримувати стабільність своєї самооцінки, уявлень про себе та світ навколо. Вони виконують «буферну» функцію, запобігаючи тому, щоб психічні травми та інтенсивний стрес не торкались «фундаменту» або «ядра» особистості. Однак у ситуаціях, коли особа не може справитися із тривогою чи страхом, ці механізми можуть спотворювати реальність з метою захисту психіки та самої особистості.

Основні види механізмів психологічного захисту, що на сьогодні використовуються як дескриптори психологічного функціонування описані у широко прийнятих дослідженнях Р. Плутчіка. У тому числі завдяки розробленому їм опитувальнику. Далі наведено загальні характеристики цих механізмів.

Заперечення. Цей механізм включає в себе відмову визнавати існування травматичного або стресового досвіду. Люди, які використовують заперечення, можуть ігнорувати болючі або загрозливі ситуації, несвідомо вдаючи для себе, що вони не існують.

Витіснення. Це невідомий механізм, за допомогою якого травматичний або стресовий досвід виштовхуються зі свідомості. Витіснення може слугувати захистом від болю, але також може призвести до неусвідомлених конфліктів і інтенсивної психологічної напруги.

Регресія. У відповідь на травматичний або стресовий досвід, індивід може повернутися до менш зрілих форм поведінки. Регресія дозволяє особі відчувати себе в безпеці та захищеною, уникаючи відповідальності та проблем дорослого життя.

Компенсація. Люди використовують компенсацію для приховування власних слабкостей або невпевненості, розвиваючи сильні сторони в інших областях, ухиляючись від прямого вирішення ситуації у контексті якої має місце травматичний або стресовий досвід.

Проекція. Цей механізм включає в себе перенесення власних почуттів, думок або характеристик на іншу особу. Люди, які використовують проекцію, можуть відчувати себе менш загрозливими або винуватими, перекладаючи відповідальність на інших.

Заміщення. Замість того, щоб виражати негативні емоції відносно джерела травматичного або стресового досвіду, особа може перенаправити ці почуття на більш безпечні об'єкти або ситуації. Заміщення допомагає уникнути конфліктів, але може призвести до проблем в особистих відносинах.

Інтелектуалізація. Цей механізм включає в себе використання логіки та аналізу для віддалення себе від емоційних аспектів травматичного або стресового досвіду. Хоча інтелектуалізація може допомогти в заспокоєнні та уникненні емоційного болю, вона також може відділити особу від її справжніх почуттів.

Реактивне утворення. Цей механізм включає в себе перетворення травматичного або стресового досвіду у їх протилежність. Особа може діяти на протилежному кінці спектру, щоб приховати свої справжні відчуття, але це може призвести до нездорової поведінки та емоційного дискомфорту.

Методика аналізу механізмів психологічного захисту приведена у роботах Р. Плутчика є корисним інструментом для розуміння того, як люди справляються із внутрішніми конфліктами, травматичним або стресовим досвідом, а також допомагає фахівцям у галузі психології у визначенні рівнів адаптивності індивіда.

1.2. Ракурс розгляду механізмів психологічного захисту в інших психологічних парадигмах

Сучасні систематики механізмів психологічного захисту так або інакше сформовані на тлі психоаналітичних концепцій. Між тим, цей напрямок дослідження функціонування особистості проблематизується й за межами психодинамічного підходу. Більше того, зниження уваги до психоаналітичних концепцій протягом другої половини ХХ та початку ХХІ століть, призвело до розширення поглядів саме у «не-психоаналітичних» напрямках.

У другій половині ХХ століття спостерігалось переосмислення прийнятих психологічних парадигм. Традиційний психоаналітичний підхід до розуміння психологічного функціонування зазнав виклику завдяки формуванню напрямку когнітивної психології (Neisser, 1967 [53]). Новий когнітивний напрямок зосереджувався на процесах інформаційної обробки, пропонуючи більш структурований і аналітичний підхід до розуміння людської поведінки (Atkinson & Shiffrin, 1968 [6], Young, 1994 [77]). Поки у психоаналітичному підході захисні механізми розглядалися як засоби, за допомогою яких людина могла уникнути внутрішніх конфліктів, когнітивні психологи розширили цей погляд, стверджуючи, що поведінка є результатом активної інтерпретації та реакції на довкілля, а не диктується несвідомими мотивами (Bandura, 1986 [7], Young, 1994 [77]).

В рамках когнітивного дослідження механізмів психологічного захисту, ключовою є ідея, що особистість може перекривлювати або переосмислювати реальність з метою адаптації до психічного стресу (Beck, 1976 [11]). Такі механізми, як заперечення, раціоналізація та інтелектуалізація, які раніше

асоціювалися переважно з психоаналітичним розумінням несвідомої захисту, в контексті когнітивної теорії отримали додатковий рівень аналізу (Young, 1994 [77]). Центральне місце в когнітивному підході займає вивчення когнітивних викривлень, що є системними помилками в сприйнятті та мисленні (Beck, 1967 [11]). А. Елліс, як один з провідних теоретиків у цій області, розробив концепцію ірраціональних переконань, яка вказує на те, як ці переконання можуть сприяти дисфункціональному мисленню і поведінці (Ellis, 1976 [22]).

Ще один напрямок психологічного аналізу – біхевіоризм. Даний напрямок доповнює когнітивний погляд на особистість та зосереджується на емпіричному аналізі поведінки, віддавши перевагу спостережуваному над інтерпретацією суб'єктивних або латентних процесів (Watson, 1913 [73]). У цьому контексті механізми психологічного захисту розглядаються через призму редукціонізму, де поведінка розглядається як результат навчання на основі взаємодії зі стимулами (Skinner, 1953 [63], Wegner, 1977 [74]). Основна ідея біхевіоризму, що виявляється через поняття уникання та підкріплення, глибоко корениться в дослідженнях поведінки тварин та людей. Уникання, як ключовий біхевіористичний термін, демонструє стратегії організму щодо превенції потенційно небажаних подій, включаючи емоційний дискомфорт або біль (Mowrer, 1947 [52]). Ця концепція уникання має паралелі з психоаналітичними теоріями захисних механізмів, які орієнтуються на захист від внутрішнього дискомфорту (Freud, 1926 [32]).

Біхевіоризм акцентує увагу на зовнішніх стимулах та процесах навчання, що формують поведінку індивіда (Skinner, 1953 [63]). У цьому контексті, підкріплення виступає важливим механізмом, який спонукає індивіда до повторення певної поведінки. Натомість психоаналітичний підхід, за роботами Фрейда (1926 [26]) та його наступників, концентрується на внутрішніх психодинамічних процесах, таких як латентні підсвідомі конфлікти.

Центральні розбіжності між цими двома підходами постають через їх інтерпретацію етіології та мотиваційних основ поведінки. Доктрина біхевіоризму розглядає поведінку як результативний відгук на конкретний стимул, що рефлектує принципи навчання (Watson, 1913 [73]). З іншого боку,

психоаналітичний напрям розглядає поведінку через призму внутрішніх конфліктів та захисних механізмів (Freud, 1926 [26]). Важливо врахувати, що обидва підходи визнають адаптивну природу поведінки, дозволяючи індивіду коректувати свої відповіді на основі змін у довкіллі (Bandura, 1986 [7], Wegner, 1977 [75]). Тому обидва підходи, у синергії, пропонують більш цілісний погляд на комплексність людської психіки та поведінки.

Гуманістичний підхід у психології виник як прагнення бачити людину в її повноті, не обмежуючись лише динамікою несвідомого чи стимул-реакція взаємодії, які домінували в психоаналітичному та біхевіористському підходах відповідно (Maslow & Rogers, 1970 [50]). Центральне місце у гуманістичній психології займає поняття самоактуалізації, яке описує процес, за допомогою якого людина прагне досягти свого повного потенціалу та реалізувати свої можливості.

К. Роджерс, один із провідних представників цього напрямку, вважав, що в умовах повної прийнятності та емпатії людина здатна до осмислення своїх почуттів, переживань і досвідів, що, в свою чергу, сприяє психологічному росту (Rogers, 1951 [59]). Його погляд на соціокультурні норми та цінності, які можуть бути суперечливими або обмежувати вираження справжнього «Я» особистості, розкриває потенційні джерела внутрішнього конфлікту (Rogers, 1961 [60], Wegner, 1977 [74]).

Важливо зазначити, що гуманістична психологія не лише критикує попередні теорії, але і пропонує новий погляд на психотерапію, акцентуючи увагу на створенні сприятливого терапевтичного середовища для особистісного росту та розвитку.

У контексті гуманістичної психології, захисні механізми розглядаються не лише як відповідь на зовнішні соціальні виклики, але й як засоби, за допомогою яких особистість зберігає свою ідентичність і автентичність (Rogers, 1961 [60]). Для Роджерса, розуміння та осмислення цих механізмів є вирішальним для досягнення внутрішньої гармонії і самоактуалізації (Rogers, 1959 [59]). Механізми психологічного захисту, виявляючись у різних формах, зокрема, від заперечення до раціоналізації, виконують роль мосту між

зовнішнім світом і внутрішніми досвідами особистості, дозволяючи їй адаптуватися до життєвих обставин (Freud, 1936 [30]).

Хоча гуманістичний підхід погоджується з деякими традиційними концепціями, він пропонує альтернативний ракурс на розуміння людської натури. Замість акценту на патології або девіаціях, як це було в попередніх підходах, він ставить на перший план потенціали, можливості та багатогранність людської особистості (Maslow, 1970 [50]). Вивчаючи гуманістичні концепції, ми можемо зрозуміти, що людина не просто пасивний продукт свого досвіду, а активний учасник у його формуванні, який прагне до самовираження та самовдосконалення (Rogers, 1961 [61]).

Екзистенціальна психологія, яка розбудовується на основах екзистенціалізму — філософії, що зосереджена на осмисленні людського існування та особистісного вибору, пропонує унікальний погляд на особистість та її способи адаптації до викликів існування (Yalom, 1980 [76]). Основна відмінність цього підходу полягає в аналізі глибоких екзистенційних проблем, які виникають у життєвому траєкторії кожної особистості.

Провідні екзистенціальні психологи, такі як В. Франкл (Frankl, 1969 [29]) та Р. Мей (May, 1950 [52]), акцентують увагу на аспектах людського існування, які виходять за рамки звичних психоаналітичних чи когнітивних концепцій. Вони досліджують екзистенційні джерела тривоги, такі як страх смерті, відчуття відчуження, пошук сенсу життя та відчуття власної неадаптованості, розглядаючи їх як основні мотиватори людської поведінки (Frankl, 1969 [29]; May, 1950 [52]).

У ракурсі екзистенціальної парадигми механізми психологічного захисту можуть слугувати стратегіями, за допомогою яких особистість намагається стикатися із, або відвертати екзистенційні тривоги. Наприклад, особа може користуватися механізмом заперечення, щоб уникнути міркувань про свою смертельність, або звертатися до раціоналізації, щоб знайти життєвий сенс у певних діях або відносинах, навіть якщо вони внутрішньо сумнівні (Yalom, 1980 [76]).

Екзистенціальний підхід у психології звертає велику увагу до поняття автентичності, самосвідомості та здатності людини ставитися до своїх фундаментальних страхів і тривог (May, 1950 [52]). У контексті цього підходу механізми психологічного захисту можуть виконувати двоїсту роль. З одного боку, якщо вони допомагають особі ефективно адаптуватися до зовнішньої реальності, вони можуть бути корисними (Yalom, 1980 [76]). З іншого боку, якщо такі механізми стають перешкодою для особистісного росту та самоідентифікації, вони можуть призводити до психологічних конфліктів і душевних страждань (Frankl, 1969 [29]).

Таким чином, екзистенціальна психологія надає глибоке розуміння механізмів психологічного захисту, вказуючи на важливість осмислення способів, якими особистість може знаходити сенс і порозуміння у своїх екзистенційних викликах і тривогах. Це, в свою чергу, визнається ключовим аспектом для досягнення психічної рівноваги та гармонії (May, 1950 [52]).

З іншого боку, еволюційна психологія вносить свій вклад у розуміння механізмів психологічного захисту, пропонуючи їх як результат еволюційних адаптацій, спрямованих на виживання та репродукцію наших предків (Buss, 2015 [5]). З цієї точки зору, захисні стратегії, такі як "заперечення" або "пригнічення", можуть виступати в ролі ключових інструментів для впорання з соціальними та екологічними викликами, які стояли перед людиною в палеоліті (Tooby & Cosmides, 1990 [78]). Наприклад, заперечення може дозволяти індивіду діяти без ошелешливого страху в критичних ситуаціях, тим самим підвищуючи його шанси на виживання (Trivers, 2011 [82]). Також механізм проєкції, що допомагає переносити власні конфліктні емоції на інших, може сприяти соціальній згуртованості, уникаючи прямих конфліктів (Nesse, 2001 [54]).

Сучасні дослідження в області еволюційної психології приділяють особливу увагу когнітивним процесам і впливу еволюції на формування людської психіки (Bateman, 2010 [9]). Механізми психологічного захисту вивчаються як важлива частина цього процесу, вони розглядаються як

адаптивні реакції, що дозволяли нашим предкам виживати та продовжувати свій рід (Cosmides & Tooby, 2013 [6]).

Деякі механізми психологічного захисту, які сьогодні можуть виглядати незрозуміло у контексті сучасних соціокультурних умов, ймовірно, мали адаптивні переваги (Barkow, Cosmides, Tooby, 1992 [8]). Враховуючи механізм деніації, можна припустити, що він виконував роль регулятора емоційної реакції на загрозливі ситуації, забезпечуючи більш обдуману відповідь на виклики зовнішнього середовища (Nesse, 2001 [54]).

Механізми психологічного захисту, такі як репресія, інколи трактуються як розвинені способи емоційного регулювання. В історичному контексті, де соціальна інтеграція в первісних гуманоїдних спільнотах була ключовою для виживання, здатність модулювати або навіть приховувати свої істинні емоції могла сприяти запобіганню міжособистісних конфліктів (Nesse & Ellsworth, 2009 [55]).

Подібно, проекція, яка дозволяє людям сприймати свої внутрішні конфлікти через лінзу інших осіб, може служити важливим інструментом для підтримки соціальної гомеостазу в спільноті, пересуваючи потенційні деструктивні емоції та конфлікти (Baumeister, 1999 [10]).

Проте, акцентуючи на еволюційних основах механізмів психологічного захисту, необхідно враховувати інші важливі чинники, такі як культурні та соціальні, які також формують та визначають їх застосування (Triandis, 2001 [68]). В цьому світлі, інтеграція еволюційних, культурних і соціальних підходів в дослідженні механізмів психологічного захисту відкриває нові горизонти для глибшого розуміння їх ролі в людській психіці (Markus & Kitayama, 2010 [49]).

Культурно-історичні чинники часто визначають соціо-психологічну динаміку, зокрема у контексті механізмів психологічного захисту. Особливості та реакції соціокультурних груп на виклики сформовані під впливом культурних цінностей, норм і історичних особливостей (Triandis, 2001 [68], Tajfel, 1979 [64]).

Суспільства з превалюючими колективістськими нормами, які акцентують увагу на груповій єдності, мають тенденцію формувати механізми психологічного захисту, що спрямовані на підтримку групової гармонії (Hofstede, 2001 [38], Tajfel, 1979 [64]). Це може бути особливо очевидно, коли порівнюються реакції на виклики в індивідуалістичних та колективістських культурах (Janis, 1972 [40]). Наприклад, де індивідуалізм може схилитися до особистісних стратегій захисту, таких як репресія, колективізм може користуватися стратегією мовчання як засобом уникнення конфлікту або як вияв лояльності до групи (Kim & Markus, 1999 [45], Maia, 2010 [48]).

Травматичні події, особливо на національному рівні, можуть вести до формування колективних механізмів психологічного захисту, спрямованих на зміцнення соціальної спільноти (Janis, 1972 [40]). Такі стратегії, як колективне заперечення реальності або переписання історії, можуть бути використані для відновлення соціальної ідентичності після травми (Alexander, 2004 [5]).

1.3. Проблематизація механізмів психологічного захисту у сучасній психології

Механізми психологічного захисту традиційно є ключовою темою психології. Хоча більшість напрямків психологічних досліджень погоджуються, що механізми психологічного захисту служать засобами, за допомогою яких особистість впорядковує свій внутрішній світ, реагує на зовнішні виклики та адаптується до навколишнього середовища, підходи до їх аналізу та інтерпретації цих механізмів відрізняються у різних напрямках (Bowlby 1980, [15, 16, 17, 18]).

В рамках психодинамічної традиції, механізми психологічного захисту розглядаються як способи, за допомогою яких особистість ухиляється від болючих або небажаних думок та почуттів. Ці механізми з'являються у дитинстві та спрямовані на зменшення внутрішньої тривожності (Freud, 1936 [30]).

Когнітивна традиція досліджує механізми захисту через призму обробки інформації, розглядаючи, як люди викривляють чи переінтерпретовують реальність для зменшення психологічного стресу (Beck, 1967 [12]).

Екзистенціальні психологи розглядають механізми захисту у контексті життєвих тривог, таких як страх перед смертю чи пошук життєвого сенсу (Yalom, 1980 [76]).

В рамках еволюційної психології, захисні механізми можуть мати адаптивні корені, допомагаючи особині виживати у викликаючому оточенні (Buss, 1995 [5]).

З точки зору біхевіоризму, механізми психологічного захисту можна спостерігати та аналізувати через поведінку особи, наприклад, уникання стресових ситуацій (Watson, 1913 [73]).

Соціальна психологія вказує на культурні особливості в проявах та сприйнятті механізмів психологічного захисту. Колективні травми та культурні особливості можуть впливати на використання цих механізмів (Markus & Kitayama, 2010 [49]).

Отже, дослідження механізмів психологічного захисту в різних напрямках психології дозволяє концептуалізувати те, як люди адаптуються до викликів середовища, як на особистому, так і на соціокультурному рівнях.

В контексті сучасного психологічного дискурсу, де обговорення ролі та функції механізму психологічного захисту має системний характер, особливо важливо розглядати проблему відсутності уніфікованої систематики цих механізмів. Цей аспект стає центральним у межах сучасної психологічної парадигми, де підхід до розуміння психіки лежить через призму взаємодії конструктів особистості з зовнішнім середовищем.

Можна стверджувати, що початкові концепції захисних механізмів виникли ще у добу зародження психоаналізу, де вперше висловлена думка про існування підсвідомих процесів, які спрямовані на забезпечення психоемоційного рівноваги особистості. Однак, із часом, дослідницька спільнота почала усвідомлювати, що номенклатура та специфікація цих механізмів може бути набагато більш диференційованою .

Тут слід зазначити, що кожна наукова школа та теоретичний підхід додавали свої інтерпретації і розширення до цієї концепції. Це призвело до того, що сьогодні існує безліч варіацій та класифікацій захисних механізмів, які, хоча й базуються на спільних основах, але мають ряд відмінностей.

Також важливо розуміти, що мова йде не лише про теоретичні розбіжності. Прикладною складовою цієї проблеми є те, що різні культури, етнічні групи та соціальні спільноти можуть інтерпретувати та використовувати захисні механізми по-різному. Це означає, що підхід до розуміння і роботи з цими механізмами повинен бути культурно-адаптивним та урахувати соціокультурні особливості конкретного індивіда чи групи.

Проте, незважаючи на всі ці складнощі, дослідницька спільнота погоджується з тим, що існування захисних механізмів є незаперечним. Це підтверджено численними емпіричними дослідженнями, які демонструють роль цих механізмів у формуванні реакцій особистості на стресові ситуації, у взаємодії зі складними життєвими обставинами та в адаптації до них.

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОІЗОЛЯЦІЇ ЯК ПРОЯВУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

2.1. Аналіз ролі механізмів психологічного захисту у процесі соціальної ізоляції

Соціальна самоізоляція завжди привертала увагу дослідників, особливо в області клінічної психології, де вона сприймалася як відхилення в нормативній поведінці особистості. Однак з появою глобальних обмежень через пандемію COVID-19 дослідження цього явища набули нового змісту, і тепер вони включають не тільки клінічний, але й соціально-психологічний контексти. В Україні соціальні обмеження в контексті «lockdown» продовжилися вже в ракурсі адміністративних, інфраструктурних та безпекових обмежень пов'язаних з повномасштабним вторгненням з боку російської федерації, що додає до проблеми вимір особистісного рівня реагування на виражений стрес та відповідний ракурс розгляду соціальної ізоляції у контексті проявів механізму психологічного захисту (Шевченко Н.Ф. та співавт. [1]).

Соціальна ізоляція в контексті психології багато разів розглядалася як результат або прояв низки психологічних механізмів захисту (Janoff-Bulman, 1989 [41], 1992 [42]). Існуючі дослідження в галузі психоаналізу та глибинної психології надають рамковий контекст для розуміння цього явища (Horowitz, 1986 [39]).

Механізм психологічного захисту «заперечення» відіграє важливу роль в структурі психологічного захисту індивіда, спрямованих на зменшення внутрішнього конфлікту та дискомфорту, викликаного стресовими ситуаціями та негативними життєвими обставинами (Bonanno, 2004 [14]). Цей механізм характеризується відмовою від сприйняття реальності та фактичного стану речей, спотворенням об'єктивних даних, що сприймаються, та ігноруванням інформації, яка може викликати тривогу чи емоційний дискомфорт.

Прояви заперечення можуть бути особливо помітними в умовах соціальної ізоляції. Індивіди, які знаходяться в стані соціальної відокремленості, можуть демонструвати тенденцію до невизнання власного відчуття самотності, знецінення значущості соціальних зв'язків та їх впливу на психологічний стан (Cacioppo & Patrick, 2003 [21]). Цей процес може бути обумовлений прагненням зменшити емоційний біль, пов'язаний з ізоляцією, і зберегти внутрішню рівновагу (Bowlby [15-18], Van Dernoort Lipsky, 2009 [72]).

У контексті стресових ситуацій заперечення може проявлятися як відмова визнавати наявність стресора або його вплив на власний психологічний стан (Horowitz, 1986 [39]). Цей механізм може слугувати захистом від перевантаження емоційними реакціями та забезпечувати тимчасове полегшення від напруги (Lazarus & Folkman, 1984 [46]). Проте його тривале використання може призводити до ігнорування необхідності адаптації до стресових обставин і, як наслідок, до затримки в розв'язанні проблеми (Bonanno, 2004 [14]).

Заперечення може бути пов'язане з різними психопатологічними станами, такими як анксіозні розлади, депресія та інші афективні порушення. Важливість визначення та розуміння цього механізму полягає в його впливі на формування та розвиток психопатологічних симптомів, а також на ефективність адаптації індивіда до навколишнього середовища (Brandt, 2022 [19]).

Варто зазначити, що заперечення, як і більшість інших механізмів психологічного захисту, не є абсолютно негативним чи позитивним. Його адаптивність чи малоадаптивність залежить від контексту його використання, тривалості та гнучкості застосування. Важливість дослідження цього механізму полягає в його впливі на психологічний стан індивіда, його взаємодію з соціальним середовищем та на його здатність до саморегуляції в умовах стресу та соціальної ізоляції (Bonanno, 2004 [14]).

«Витіснення» являє собою один із центральних механізмів психологічного захисту, що був вперше описаний Зигмундом Фрейдом у контексті психоаналітичної теорії. Витіснення включає в себе відсунення в невідомість болісних або неприємних думок, спогадів та почуттів, з метою

зниження або уникнення анксіозності та емоційного дискомфорту (Janoff-Bulman, 1989 [41], 1992 [42], Van Dernoot Lipsky, 2009 [72]).

Функціонування механізму витіснення відзначається складністю та багатогранністю (Horowitz, 1986 [39], Van Dernoot Lipsky, 2009 [72]). З одного боку, витіснення може бути ефективним способом короточасного зниження емоційного напруження, надаючи індивіду можливість відтермінувати протистояння з травмуючою ситуацією до моменту, коли буде можливо її більш ефективно обробити (Holmes, 1990).

Водночас, надмірне або хронічне використання витіснення може призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що відсунуті в непідсвідомість думки та почуття можуть продовжувати впливати на поведінку, емоційний стан та міжособистісні взаємини індивіда, незважаючи на його невідомість цьому впливу (Briere, 2006 [20]).

Прояви витіснення можуть бути особливо вираженими в умовах стресу. Під впливом стресових факторів індивід може вдаватися до витіснення як способу тимчасового зниження напруги, що дозволяє йому підтримувати функціонування на зовнішньо адаптивному рівні (Vaillant, 1992 [70]). Проте, недостатня обробка стресогенних подій та емоцій, пов'язаних з ними, може сприяти накопиченню необробленого емоційного вантажу та, як наслідок, до розвитку психосоматичних симптомів або психопатологічних станів (Alexander, 2004 [5], Van Dernoot Lipsky, 2009 [72]).

Специфічність механізму витіснення полягає в тому, що індивід може не бути повністю усвідомленим щодо його використання. Внаслідок цього важливою задачею психологічної діагностики та аналізу є виявлення невідомих індивіду аспектів його внутрішнього світу, які можуть впливати на його психологічний стан та поведінку (Bonanno, 2004 [14], van der Kolk, 2015 [71]).

Застосування витіснення може також відігравати роль в міжособистісних взаємодіях та встановленні соціальних контактів. Індивіди, які схильні до витіснення, можуть демонструвати труднощі в обговоренні або визнанні конфліктних або болісних аспектів відносин, що може призводити до

ускладнення міжособистісного спілкування та вирішення конфліктів (Cramer, 2000 [25]).

Враховуючи це, витіснення як механізм психологічного захисту вимагає ретельного вивчення та аналізу, оскільки його роль в психічному функціонуванні індивіда є багатогранною та може мати як адаптивні, так і неадаптивні наслідки (Brandt, 2022 [19], van der Kolk, 2015 [71], Van Dernoot Lipsky, 2009 [72]).

«Регресія» є однією з фундаментальних концепцій психоаналітичної теорії, і вона описує процес, коли індивід відступає до більш ранніх, дитячих форм поведінки або психологічних станів як спосіб справляння зі стресом чи тривожністю (Freud, 1936 [30]). Регресія може проявлятися у різноманітних формах, включаючи дитячу мову, залежність від інших, уникання відповідальності та втіка в уявний світ (Herman, 1992 [37]).

В контексті стресу та соціальної ізоляції регресія може бути особливо вираженою. Під впливом високих рівнів стресу індивід може відчувати себе безпорадним і втрачати віру в свою здатність справлятися з ситуацією, що, у свою чергу, може стимулювати регресію до більш дитячих і залежних форм поведінки (Erikson, 1956 [25, 26]). Соціальна ізоляція, у свою чергу, може посилювати цей ефект, оскільки відсутність підтримки від оточуючих може залишити індивіда відчувати себе ще більш ізольованим і безпомічним (Brandt, 2022 [19]).

Цікаво, що регресія може мати не тільки негативні наслідки. У деяких випадках, тимчасовий відступ може надати індивіду можливість відновити свої емоційні ресурси та повернутися до вирішення проблеми з новими силами (Vaillant, 1992 [70]). Важливим фактором тут є ступінь і тривалість регресії, а також здатність індивіда повернутися до адаптивних способів вирішення проблем після зняття стресу (Charuvastra, 2008 [23]).

Регресія може також мати особливе значення у роботі з клієнтами у сфері психотерапії. Здатність терапевта розпізнавати і відповідати на регресивні потреби клієнта, надаючи підтримку і безумовне прийняття, може бути

ключовим фактором у забезпеченні безпечного терапевтичного простору і сприяти процесу зцілення (Klein, 1952).

Тим не менш, тривала або хронічна регресія може стати перешкодою для особистісного розвитку та самостійності, і це може вимагати уваги та інтервенції з боку психологів чи інших фахівців у сфері психічного здоров'я (Brandt, 2022 [19]).

Механізм психологічного захисту «компенсація» відіграє важливу роль у саморегуляції та адаптації індивіда до зовнішнього середовища та внутрішніх психічних станів. Компенсація включає в себе зусилля індивіда для покращення власних навичок та здібностей у сфері, де він відчуває недолік чи ваду, або ж розвиток сильних сторін у відповідь на сприйнятті слабкості (Adler, 1956 [3]).

Прикладами компенсації можуть бути ситуації, коли людина, яка відчуває себе невпевнено у соціальних взаємодіях, може зосередити свої зусилля на розвитку навичок спілкування або публічного виступу. Інший приклад - індивід, який відчуває недостатність фізичної сили, може звернутися до тренувань та фізичних вправ для покращення свого фізичного стану (Bonanno, 2004 [14]).

Однак, механізм компенсації може мати різні наслідки в залежності від контексту та способу його використання. В умовах стресу та соціальної ізоляції, компенсація може відігравати важливу роль у підтриманні самооцінки та психологічного благополуччя (Lazarus & Folkman, 1984 [46]). Індивіди можуть використовувати компенсацію як спосіб протистояння негативним впливам стресу, знаходячи альтернативні способи задоволення своїх потреб та досягнення успіху (Herman, 1992 [37]).

Водночас, надмірна чи неадекватна компенсація може призвести до дисфункціональних наслідків. Індивіди можуть звертатися до перебільшення своїх здібностей, ігнорування реальних обмежень та уникання відповідальності за невдачі, що може призвести до нереалістичних самооцінок та невідповідних очікувань (Horney, 1945).

Важливою задачею для психологів у роботі з індивідами, які вдаються до механізму компенсації, є сприяння розвитку адекватних стратегій справляння зі стресом та реалістичних самооцінок (Bonanno, 2004 [14], Pearlman, 1995 [57]). Це може включати роботу над усвідомленням власних сильних і слабких сторін, розвитком адаптивних стратегій справляння та підтримкою у процесі реального покращення здібностей і навичок (Brandt, 2022 [19]).

Механізм психологічного захисту «проекція» полягає у перенесенні власних неприйнятних думок, почуттів чи бажань на інших людей. Цей процес дозволяє індивіду зменшити внутрішні конфлікти, виправдовуючи власні негативні емоції або поведінку через приписування їх іншим (Freud, 1936 [30]).

Прикладами проекції можуть бути ситуації, коли людина, яка відчуває агресію чи ненависть до інших, вважає, що саме ці люди вороже налаштовані до неї. Або ж індивід, який відчуває власну невірність у стосунках, може звинувачувати свого партнера в зраді (Herman, 1992 [37]).

Механізм проекції може виявлятися особливо інтенсивно у стресових умовах або під час соціальної ізоляції. У ситуаціях підвищеного стресу, індивіди схильні відчувати підвищені рівні тривожності та емоційної напруги, що може підсилювати потребу в застосуванні механізмів психологічного захисту (Lazarus, 1999).

Соціальна ізоляція може поглиблювати вплив проекції через відсутність зовнішніх перевірок реальності та зменшення можливостей для об'єктивного відображення власних почуттів та думок (Bonanno, 2004 [14], Pearlman, 1995 [57]). У таких умовах, індивід може ставати більш схильним до спотворення реальності та приписування власних внутрішніх станів іншим людям (Brandt, 2022 [19]).

За відсутності адекватних соціальних контактів, механізм проекції може сприяти утворенню хибного сприйняття оточуючих та погіршенню міжособистісних стосунків. Це, в свою чергу, може призвести до поглиблення ізоляції, створюючи замкнене коло негативних психологічних впливів (Rüsch et al., 2005).

У зв'язку з цим, важливим завданням для психологів є виявлення та робота над корекцією механізмів проєкції, особливо у контексті стресу та соціальної ізоляції. Це може включати розвиток навичок самоспостереження, усвідомлення та аналізу власних емоцій і думок, а також навчання адекватним способам вираження та обробки емоцій (Herman, 1992 [37]).

Механізм психологічного захисту «заміщення» виявляється у перенесенні емоцій, відчуттів чи бажань, які не можуть бути виражені прямо, на більш прийнятний чи менш загрозливий об'єкт чи ситуацію (Freud, 1936 [30]). Цей процес допомагає індивіду знизити внутрішню напругу та конфлікт, перенаправляючи неприйнятні імпульси на менш конфліктогенні напрямки (Brandt, 2022 [19]).

Прояви заміщення можуть бути різноманітними і залежать від конкретної ситуації та особливостей індивіда. Наприклад, людина, яка відчуває агресію до свого начальника на роботі, може вивільнити цю агресію у спортзалі, займаючись інтенсивними фізичними вправами, або ж вдома, висловлюючи роздратування в стосунках з членами сім'ї (Masten, 2001 [51], Rutter, 2012 [62]).

В умовах стресу та соціальної ізоляції механізм заміщення може бути активований інтенсивніше. Стресові ситуації часто призводять до підвищення рівня тривожності та незадоволення, а соціальна ізоляція може обмежити можливості для вираження емоцій та вирішення конфліктів у прямих міжособистісних контактах. У таких умовах заміщення може стати способом вираження накопичених емоцій та зниження внутрішньої напруги (Lazarus & Folkman, 1984 [46]).

При цьому інтенсивне або тривале використання механізму заміщення може призвести до негативних наслідків, таких як деформація міжособистісних стосунків, погіршення самопочуття та розвиток психосоматичних розладів. Таким чином, важливо враховувати потенційні ризики та шукати баланс у використанні цього механізму (Masten, 2001 [51]).

Робота з механізмом заміщення в контексті психологічного консультування чи терапії полягає у виявленні ситуацій, в яких він активується, аналізі його впливу на поведінку та самопочуття індивіда, а також розвитку

більш адаптивних стратегій вираження емоцій та вирішення конфліктів (Rutter, 2012 [62]).

Механізм психологічного захисту «інтелектуалізація» характеризується використанням логічного аналізу, абстрактного мислення та об'єктивізації з метою уникнення безпосереднього емоційного переживання. Індивіди, що застосовують цей механізм, намагаються відокремити себе від емоційного компоненту ситуації, перетворюючи її на предмет інтелектуального аналізу (Brandt, 2022 [19]).

Прояви інтелектуалізації можуть бути різними: від звернення до наукових, філософських або технічних термінів, щоб описати емоційно забарвлені ситуації, до уникнення емоційної участі через фокусування на логіці та об'єктивних фактах (Masten, 2001 [51]).

У контексті стресу та соціальної ізоляції інтелектуалізація може стати способом захисту від інтенсивних емоцій, пов'язаних з цими умовами. Стрес, особливо тривалий, може привести до збільшення тривожності, депресії та інших емоційних розладів. Соціальна ізоляція може посилити ці емоційні реакції, обмежуючи доступ до соціальної підтримки та можливостей для обговорення своїх переживань. В таких умовах інтелектуалізація може бути способом захисту від перевантаження емоцій, дозволяючи індивіду відсунути емоційний досвід на задній план (Lazarus & Folkman, 1984 [46], Rutter, 2012 [62]).

Проте надмірне або неправильне використання інтелектуалізації може призвести до ізоляції від власних емоцій, що може ускладнити процес їх обробки та розуміння. Це може призвести до відчуженості, відсутності емоційної реакції у важливих життєвих ситуаціях та зниження загальної життєздатності (Vaillant, 1992 [70]).

Механізм психологічного захисту «реактивне утворення» характеризується процесом, у якому індивід виявляє почуття та реакції, протилежні до тих, які він дійсно відчуває, відштовхуючи неприйнятні або травматичні почуття на несвідомий рівень (Freud, 1936 [30], Rutter, 2012 [62]).

Цей захисний механізм допомагає індивіду уникнути ангсту, пов'язаного з суперечливими бажаннями або почуттями (Masten, 2001 [51]).

Реактивне утворення може мати різні форми, включаючи надмірну моралізацію, перебільшення дружелюбності або любові до об'єкта, який насправді викликає агресію або неприязнь. Цей механізм часто спостерігається у відносинах, де індивід може виявляти надмірну турботу та увагу до особи, яку він насправді вважає загрозовою або викликає негативні почуття (Freud, 1936).

В умовах стресу та соціальної ізоляції реактивне утворення може виявлятися у зміненому вигляді. Стресові стани підвищують вразливість до конфліктів внутрішніх почуттів, а соціальна ізоляція може посилювати потребу в захисті, ізолюючи індивіда від зовнішньої підтримки та відзеркалення. У таких умовах реактивне утворення може стати засобом самозахисту, допомагаючи індивіду підтримувати психологічну рівновагу, хоча і за рахунок викривлення реальності власних почуттів (Lazarus, 1984 [46]).

Хоча реактивне утворення може тимчасово зменшити ангст і конфлікт, воно може призвести до довгострокових проблем у психологічному здоров'ї, зокрема до відчуження від власних почуттів, зниження самосвідомості та ускладнення міжособистісних відносин. Саме тому важливо виявляти та працювати над цим механізмом у психологічній роботі, навчаючи індивідів бути чесними перед самими собою та іншими щодо своїх справжніх почуттів та потреб.

2.2. Сучасні уявлення щодо впливу соціальної ізоляції на самосприйняття

Існує обмежена кількість досліджень, що розглядають психологічні наслідки соціальної самоізоляції. Однак вже відомо про механізми зворотного зв'язку, які можуть загострювати причини її виникнення, створюючи так зване «порочне коло». Ізоляція часто веде до поглиблення почуттів самотності, тривоги та дезорієнтації, сприяючи стійкому відчуттю відчуження. Довготривала відсутність соціального контакту може збільшувати ризик

розвитку ряду психопатологічних явищ, таких як депресія, тривожні розлади та когнітивні дисфункції. З точки зору поведінки, втрата соціальних навичок може ускладнювати міжособистісну комунікацію, призводячи до відчуття дискомфорту у соціальних ситуаціях і спотвореного сприйняття взаємин з іншими людьми, що, в свою чергу, ускладнює процес ресоціалізації (Ozer, 2003 [56]).

Самоідентифікація вважається ключовим елементом психологічної структури особистості. Ця концепція стосується процесу визнання та осмислення індивідуальних особливостей, від специфічних характеристик до глибоких переконань та цінностей, які в сукупності визначають ідентичність особи. Цікавим є той факт, що ідентичність можна розглядати як змінливу й динамічну, адже багато її аспектів знаходяться під впливом зовнішнього середовища. Важливо зазначити, що здорова самоідентифікація асоціюється з гармонійним та аутентичним сприйняттям своєї індивідуальності, що передбачає детальне осмислення власних цінностей, переконань та інтересів. Подібне розуміння самого себе сприяє загальному психологічному благополуччю, впливаючи на такі аспекти, як самооцінка, внутрішнє задоволення життям і стабільність психічного стану (Raskin, 1979 [58], van der Kolk, 2015 [71]).

Порушення самоідентифікації є складним психологічним явищем, яке може мати глибокі наслідки для особистості. В основі такого порушення лежить втрата цілісності самосприйняття, яка викликає психологічний дисонанс. Різноманітні зовнішні фактори можуть активувати або поглибити цей стан. Серед них варто виділити травматичні події, соціальне відторгнення, а також різні форми культурного та соціального тиску. Такі обставини часто ведуть до виникнення кризи ідентичності (Ozer, 2003 [56]).

Особи, які зазнали такого порушення у своїй ідентичності, можуть проявляти цілий ряд психологічних симптомів. Зокрема, їх характеризує екзистенційна дезорієнтація, яка проявляється у втраті змісту та напрямку життя. Крім того, такі особи можуть відчувати значний стан стресу та різноманітні порушення психічного здоров'я. Вивчення цього явища є важливим для

розробки стратегій підтримки та відновлення психологічної рівноваги особистості (Raskin, 1979 [58], van der Kolk, 2015 [71]).

Соціальна ізоляція може мати значний вплив на процес самоідентифікації. Вивчення цієї теми виявило ряд ключових механізмів (Шевченко та ін., 2023 [1]):

«Ефект редукації соціального порівняння» в психології давно привертає увагу дослідників як ключовий механізм у формуванні самосприйняття та самоідентифікації особи. Згідно з теорією соціального порівняння, розробленою Festinger у 1954 році, особи постійно порівнюють себе з іншими, намагаючись визначити своє місце в соціумі. З часом концепція розширилась і удосконалилась, зокрема завдяки ідеї про "знижуюче порівняння", коли люди порівнюють себе з тими, хто гірше себе почуває, з метою покращити власну самооцінку [28].

Соціальне порівняння не тільки сприяє формуванню самоідентифікації, але і забезпечує індивіду важливий зворотний зв'язок про відповідність його поведінки соціальним нормам, як це показано в роботах Taylor та інших (1995). Отримання зовнішнього підтвердження своєї ідентичності має ключове значення для утвердження власної ідентичності (Шевченко та ін., 2023 [1]).

Однак, в умовах соціальної ізоляції виникає проблема: можливість для порівняння себе з іншими обмежена. Таке обмежене соціальне порівняння може призвести до відсутності зовнішнього зворотного зв'язку, що необхідний для корекції власного самосприйняття (Ozer, 2003 [56]). Такі обставини можуть спричинити невизначеність у власній ролі або статусі, а відсутність зовнішнього підтвердження може призвести до психологічних розладів, як зазначено у Шевченко та співавторів [1].

«Ефект обмеження рольової реалізації» займає важливе місце в сучасних дослідженнях з психосоціальних наслідків соціальної ізоляції. Ідея соціальної ролі є центральною у соціальній психології і охоплює очікування та поведінку особи, визначені її статусом у соціумі, як це було сформульовано в роботах Turner (1956). Кожна особа виконує ряд ролей: в родині, на роботі, у групі

друзів, у громадському житті тощо, що активно впливає на її самосприйняття та самоідентифікацію (Шевченко та ін., 2023 [1]).

Ozer підкреслював, що через ролі особи дізнаються про себе та формують своє відчуття власної цінності. Ці ролі також допомагають індивіду взаємодіяти з оточуючим світом, спілкуватися та адаптуватися до різноманітних соціальних умов (Ozer, 2003 [56]).

Проте, умови соціальної ізоляції ставлять під загрозу можливість виконувати ці ролі. Таке обмеження рольової реалізації може призводити до того, що особа втрачає відчуття цілісності та напрямку у житті. Особа може відчувати, що її соціальні аспекти ідентичності залишаються невираженими або недостатньо реалізованими.

Дослідники С. Hawkey та Т. Casiporro (2003) [21], вказують на негативні наслідки такого обмеження, включаючи зниження самооцінки, почуття відчуження та інколи депресію. У світлі великих соціальних обмежень, пов'язаних з карантинном або іншими формами ізоляції, зростає актуальність глибокого розуміння ефекту обмеження рольової реалізації та його впливу на психічне здоров'я і самоідентифікацію особи.

«Ефект гіперболізації інтроспекції» є об'єктом значущої уваги в психологічних дослідженнях, особливо в контексті досліджень соціальної ізоляції та самоідентифікації. Інтроспекція, процес спрямованого внутрішнього самодослідження, завжди відігравала ключову роль у формуванні особистісної свідомості, як це було акцентовано у роботах таких психологів, як В. van der Kolk, 2015 [71].

З поглибленням інтроспективних процесів під впливом ізоляції, особа має більше можливостей для аналізу власних переживань, відчуттів та думок. Такий глибокий самоаналіз може допомогти особі зрозуміти себе краще, виявити власні потреби та цінності, що, за словами А. Maslow (1970), може сприяти самореалізації [50].

Однак, якщо інтроспекція стає надмірною або односторонньою, це може призводити до потенційних проблем з самоідентифікацією. Morin (2006) підкреслює, що занадто інтенсивна саморефлексія може викликати аналіз

паралічу, при якому особа зависає у спіральному циклі переаналізу та невизначеності.

Така зосередженість на власних внутрішніх станах може також викликати перебільшення невеликих проблем, неприйняття себе та невпевненість у власній самоідентифікації, як це було зафіксовано в дослідженнях J. Trapnell та P. Campbell (2016) [22].

Отже, ефект гіперболізації інтроспекції, хоча й може сприяти глибокому самопізнанню, має свої ризики. Збалансоване поєднання інтроспекції з іншими формами соціальної та емоційної регуляції є ключовим для підтримки стабільної самоідентифікації та психічного благополуччя (Raskin, 1979 [58]).

«Ефект анкетної ідеалізації» в сучасному світі набуває особливого значення, особливо в умовах ізоляції, коли соціальні мережі стають вікном у зовнішній світ для багатьох осіб. Концепція представлення себе в Інтернеті була широко досліджена вченими, яка вказує на потребу індивідів представляти себе в найкращому світлі в онлайн-середовищі (Шевченко та співавт., 2023 [1]).

Соціальні мережі, такі як Facebook, Instagram та Twitter, дозволяють користувачам контролювати та налаштовувати своє онлайн-представлення, часто викривлюючи або ідеалізуючи реальність. Подібна ідеалізація може бути мотивована бажанням виглядати успішним, популярним або щасливим, як це підтверджено в дослідженні (Шевченко та співавт., 2023 [1]).

Однак таке ідеалізоване відображення реальності може мати побічні ефекти. Festinger (1957) [28] у своїй теорії соціального порівняння підкреслив, що люди постійно порівнюють себе з іншими, щоб формувати оцінку себе. Коли ці порівняння здійснюються із ідеалізованими образами в соціальних мережах, індивіди можуть відчувати, що вони не дотягують до встановлених стандартів, викликаючи низьку самооцінку та невдоволення собою.

Така дисгармонія між реальним сприйняттям себе та онлайн-представленнями інших може призвести до кризи ідентичності. Так, Vogel et al. (2014) підтвердили, що негативне соціальне порівняння в соціальних мережах може бути пов'язане із зниженням самооцінки і психологічним дискомфортом.

Враховуючи це, важливо розуміти та критично ставитися до інформації, яку ми споживаємо в соціальних мережах, особливо в умовах обмеженої соціальної взаємодії. Відповідне медіаграмотність та самосвідомість є ключовими для збереження здоров'я і стабільності самоідентифікації в цифрову епоху.

«Ефект детренування психосоціальних навичок» є ключовим аспектом у вивченні впливу тривалої соціальної ізоляції на індивіда. Наукова література демонструє, що соціальні навички, подібно до фізичних навичок, потребують регулярної практики для їх підтримки на належному рівні (Шевченко та ін., 2023 [1]).

Хоча це є тривіальним фактом, у роботах С. Hawkley та Т. Сасіорро (2003) [21], які внесли вагомий вклад в досліджувану нами тему, вкотре підтверджується, що люди є інтенсивно соціальними істотами, і їх благополуччя залежить від якісних міжособових взаємодій. Ці взаємодії вимагають розвинутих соціальних навичок, що допомагають у створенні й підтримці відносин.

Це стає особливо актуальним для осіб, які переживають тривалі періоди самоізоляції чи карантину. Після завершення періоду ізоляції, індивіди можуть відчувати труднощі у взаємодії з іншими, виявляючи невпевненість у соціальних ситуаціях або нездатність інтерпретувати соціальні сигнали (Raskin, 1979 [58]).

Відновлення психосоціальних навичок після тривалої ізоляції може вимагати часу та підтримки. Це підтверджено дослідженнями, які показують, що соціальна підтримка та спеціально розроблені інтервенції можуть сприяти ресоціалізації і поверненню до нормального життя.

РОЗДІЛ 3.

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕХАНІЗМІВ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ НА САМОІДЕНТИФІКАЦІЮ В
УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ**

**3.1. Дослідження рівнів прояву механізмів психологічного захисту в
контингенті дослідження**

Задля дослідження рівнів прояву механізмів психологічного захисту в контингенті дослідження було проведено тестування з використанням опитувальника «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI, Р. Плутчик, 1979). Його результати наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Середні рівні прояву механізмів психологічного захисту в контингенті
дослідження згідно до даних опитувальника «Індекс життєвого стилю»**

Механізм психологічного захисту	Процентиль (Т-бали) (n=120)	
	М	±m
Заперечення	78,33	15,49
Витіснення	86,93	13,55
Регресія	72,33	16,47
Компенсація	54,68	24,75
Проекція	46,06	21,05
Заміщення	79,13	10,64
Інтелектуалізація	60,18	19,77
Реактивне утворення	31,13	19,65

Застосування механізму «Заперечення» у популяції студентів, яка зазнала тривалих обмежень соціальної активності та хронічного стресу внаслідок бойових дій в Україні, виявляється у значенні $78,33 \pm 15,49$ на шкалі процентилей, що свідчить про високий рівень активації даного механізму. Подібний рівень заперечення може бути інтерпретований як спроба індивідів мінімізувати вплив стресових факторів на їхнє психоемоційне стан, а також відкинути сам факт наявності загрози.

Необхідно врахувати, що даний механізм захисту може виконувати адаптивну функцію в короткостроковій перспективі, забезпечуючи тимчасове полегшення від переживань і стресу. Втім, тривале застосування заперечення може призвести до неврахування реальних потреб в психологічній підтримці та можливості адекватного реагування на стресові події.

З огляду на тривалість і інтенсивність стресорів, можна припустити, що відсутність можливості впливати на ситуацію, а також брак соціальної підтримки, може сприяти посиленню використання механізму заперечення. В цьому контексті, індивіди можуть відчувати себе ізольованими та відчуженими, що у свою чергу може вплинути на формування їхньої ідентичності та сприйняття себе як частини соціальної групи.

– Механізм витіснення, демонструючи високі показники в контексті дослідження ($86,93 \pm 13,55$), репрезентує значущий аспект у формуванні самосприйняття та ідентичності студентів. Враховуючи тривалу ізоляцію та вплив хронічного стресу, витіснення функціонує як механізм психологічного захисту, який дозволяє індивідам зберігати зовнішню адаптивність, при цьому пригнічуючи тривожні думки та емоції.

Цей процес впливає на внутрішній образ студентів, формуючи деформоване самосприйняття. Під впливом витіснення індивід може формувати ідеалізоване бачення власної особи, ігноруючи або мінімізуючи негативні аспекти власного досвіду та емоційного стану. Таке перекручене самосприйняття може призвести до невідповідності між внутрішнім станом та зовнішнім вираженням емоцій, що у свою чергу може вплинути на формування автентичної ідентичності.

Цей механізм також може сприяти формуванню обмеженого саморозуміння. Індивіди можуть уникати самоаналізу та рефлексії щодо власних переживань, що важливо для зростання особистості та розвитку зрілої ідентичності. Вони можуть залишати в тіні аспекти своєї особистості, які важливо визнавати та інтегрувати для формування цілісного образу самості.

– Високий рівень активації механізму регресії, зафіксований у студентів ($72,33 \pm 16,47$), набуває особливої значущості в контексті реакції на стресові чинники, спричинені триваючими військовими діями та соціальною ізоляцією. Регресія як психологічний механізм виражає тенденцію особистості відгукуватися на підвищені рівні стресу, повертаючись до більш ранніх, дитячих форм поведінки і сприйняття себе.

Цей процес впливає на формування самосприйняття та ідентичності студентів, надаючи їм ілюзорне відчуття захисту та безпеки через психологічне «повернення додому». В той же час, регресія може вести до зниження самостійності, збільшення залежності від інших (особливо від батьків або фігур авторитету) та уникнення відповідальності. Це, у свою чергу, формує образ самості, що базується на невпевненості, пасивності та залежності.

Студенти, що проявляють високий рівень регресії, можуть виявляти труднощі в утвердженні власної ідентичності, відчувати занижену самооцінку та відчуття неконтрольованості ситуації. Їхня ідентичність може ставати фрагментованою, оскільки вони не здатні повноцінно інтегрувати досвід дорослішання та прийняття відповідальності за своє життя.

В контексті тривалої соціальної ізоляції та військових дій, студенти можуть звертатися до регресії як до способу психологічного самозахисту, водночас не усвідомлюючи потребу у розвитку більш зрілих механізмів адаптації. Регресія може спричинити уповільнення процесу психосоціального розвитку, відтермінуючи формування стійкої та автентичної ідентичності.

– Механізм компенсації в контексті стресових ситуацій та відповіді на них виявляється у студентській популяції зі середнім показником (54,68) та значною варіативністю ($\pm 24,75$), що розкриває варіанти використання різноманітних стратегій адаптації до складних життєвих обставин. Механізм

компенсації дозволяє особистості знаходити альтернативні шляхи розвитку, спрямовані на зменшення впливу стресових чинників, та формувати позитивні аспекти власного життя.

Проте, велика варіативність показника може свідчити про те, що умови соціальної ізоляції та триваючі військові дії створили особливі умови для використання механізму компенсації. Варіативність може бути обумовлена індивідуальними особливостями студентів, їх попереднім досвідом, а також доступністю ресурсів для компенсації.

Неможливість використання таких засобів компенсації, як участь у волонтерських проектах, допомога іншим чи участь у соціальних подіях, може призводити до відчуття безпорадності та ізоляції. З одного боку, це може спонукати окремих студентів до пошуку альтернативних способів самореалізації та розвитку нових навичок, які допоможуть їм адаптуватися до нових умов. З іншого боку, неможливість знайти ефективні способи компенсації може призводити до погіршення самопочуття та підвищення рівня стресу.

– Механізм проекції у контексті аналізу самосприйняття та формування ідентичності студентської молоді під час військових дій та соціальної ізоляції виявляється на порівняно низькому рівні (46,06) з водночас значною варіативністю ($\pm 21,05$). Механізм проекції, як психологічний захист, дозволяє індивідам переносити власні негативні почуття, емоції та думки на інших людей, тим самим зменшуючи внутрішні конфлікти і напругу.

В умовах чітко визначеної зовнішньої загрози, як-то агресія з боку російської федерації, механізм проекції може виявитися менш актуальним, оскільки об'єктивна реальність вимагає від особистості мобілізації власних ресурсів для протистояння загрозі. У таких умовах індивіди можуть менше вдаватися до проекції, адже військова небезпека і соціальна ізоляція ставлять їх перед необхідністю реального сприйняття ситуації та пошуку ефективних способів впоратися з викликами.

Незважаючи на загальну тенденцію до зниження активності механізму проєкції, велика варіативність показників може вказувати на те, що для деяких студентів цей захисний механізм все ще залишається актуальним. Це може бути пов'язано з особистісними особливостями, рівнем зрілості, попереднім досвідом переживань та способами впоратися зі стресом.

Процес формування самосприйняття та ідентичності в таких умовах вимагає від особистості здатності до рефлексії, аналізу власних почуттів та думок, а також усвідомлення власної ролі у відповіді на зовнішні виклики. Менша схильність до проєкції може сприяти більш реалістичному сприйняттю себе та оточуючого світу, допомагаючи формувати більш зрілу і стійку ідентичність.

– Високий рівень активації механізму заміщення у студентів, як показано в дослідженні (79,13 з варіативністю $\pm 10,64$), може вказувати на тенденцію цієї групи до перенаправлення своїх стресових емоцій та тривожності на аспекти життя, які є менш значущими або менш загрозливими. Цей механізм може слугувати способом саморегуляції емоційного стану, дозволяючи індивіду зменшити внутрішній тиск і відчуття напруженості.

Водночас, заміщення може мати складний і багатогранний вплив на самосприйняття та ідентичність студентів. З одного боку, цей механізм може допомагати індивіду впоратися з високим рівнем стресу, що є характерним для ситуації війни та соціальної ізоляції. З іншого боку, він може призвести до того, що реальні причини стресу та тривоги будуть ігноруватися або недооцінюватися, що може ускладнити процес адаптації та відновлення після стресових подій.

Заміщення може впливати на процес самоідентифікації студентів, спотворюючи їхнє усвідомлення власних емоцій та потреб. Спрямовуючи емоції на менш значущі об'єкти або ситуації, індивід може уникати зіткнення з більш складними та болісними аспектами своєї особистості, що в довгостроковій перспективі може призвести до формування заниженої самооцінки та внутрішньої несумісності.

Крім того, така поведінка може призвести до конфліктів у міжособистісних відносинах, оскільки інші можуть не розуміти, чому індивід реагує так сильно на, на перший погляд, незначущі події або обставини. Це може ускладнити процес соціалізації та взаємодії з оточуючими, що є критично важливим у контексті війни та ізоляції, коли підтримка соціального оточення є надзвичайно важливою.

– Інтелектуалізація як механізм психологічного захисту передбачає процес, у ході якого індивід переводить свої емоційні реакції та переживання у сферу інтелектуального аналізу, намагаючись розуміти та контролювати їх через логіку та раціональне мислення. Дослідження показало, що середній показник інтелектуалізації серед студентів становить 60,18 з варіативністю $\pm 19,77$.

Цей показник може вказувати на те, що деякі студенти активно намагаються аналізувати свої відчуття та емоції, шукаючи логічні та раціональні пояснення своїм реакціям на стресові ситуації. Однак важливо відзначити, що хоча цей підхід може допомогти зменшити інтенсивність емоційної реакції та забезпечити відчуття контролю, він також може призвести до відчуження від власних емоцій і, як наслідок, до неповного розуміння своїх істинних почуттів.

Ситуація високого рівня стресу, пов'язана з агресією з боку Російської Федерації, а також соціальною ізоляцією, створила особливі умови для психологічного стану студентів. Тривога та страх, викликані реальною загрозою життю та здоров'ю, могли завадити ефективному використанню інтелектуалізації як способу справляння із стресом. У таких умовах внутрішні ресурси індивіда можуть бути сильно виснажені, що ускладнює процес раціонального аналізу та об'єктивного осмислення власних реакцій.

– Низький показник реактивного утворення серед студентів, який складає 31,13 із варіативністю $\pm 19,65$, відображає їх схильність не приховувати свої справжні почуття під маскою протилежних емоцій. Така динаміка може бути зумовлена особливістю самосприйняття та ідентичності в умовах військового конфлікту та соціальної ізоляції.

Студенти, які перебувають у стані ізоляції, можуть відчувати зменшення можливостей для демонстрації своїх емоцій іншим, що призводить до внутрішнього відображення власних переживань. Вони не можуть «грати ролі» або прикидатися, що відчують щось інше, оскільки відсутність соціальних контактів зменшує потребу в подібній самопрезентації.

Крім того, конкретний характер загрози, пов'язаний з військовим конфліктом, не залишає простору для формування протилежних емоцій. Студенти опиняються в ситуації, де реальність надто очевидна та вимагає безпосередньої реакції. В таких умовах реактивне утворення, як механізм психологічного захисту частково втрачає свою актуальність.

3.2. Дослідження стану самоідентифікації в контингенті дослідження

Задля дослідження стану самоідентифікації в контингенті було використано Опитувальник об'єктивного вимірювання статусу еґо-ідентичності (Objective Measure of Status Ego-Identity, OMEIS-R, Grotevant, H. D., & Adams, G. R., 1984). Опитувальник передбачає 4 статуси еґо-ідентичності:

«Дифузна еґо-ідентичність» – стан ідентичності індивіда, який не відчуває потреби в дослідженні альтернатив (тобто не пройшов кризи) і не сформував системи цінностей, переконань і зобов'язань. Діапазон референтних значень у загальній популяції згідно до авторів: 21-32 бали.

«Прийнята еґо-ідентичність» – стан ідентичності індивіда, також не пройшов кризи, проте має певну і стійку систему цінностей, переконань і зобов'язань, сформовану не внаслідок власних активних пошуків, а через ідентифікацію з батьками чи іншими значущими особами. Діапазон референтних значень у загальній популяції згідно до авторів: 12-26 балів.

«Мораторій ідентичності» стан ідентичності індивіда, який в даний момент часу перебуває в ситуації активного переживання кризи і пошуку його вирішення, але не має певної і стійкої системи цінностей, переконань і зобов'язань. Діапазон референтних значень у загальній популяції згідно до авторів: 21-34 бал.

«Досягнута его-ідентичність» – стан ідентичності індивіда, який пройшов кризу і має самостійно сформовану і унікальну систему особистісно значущих цінностей, переконань і зобов'язань. Діапазон референтних значень у загальній популяції згідно до авторів: 25-36 балів.

Результати дослідження наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Стан самоідентифікації в контингенті дослідження за опитувальником об'єктивного вимірювання статусу его-ідентичності (інтраперсональна его-ідентичність)

Стан (інтраперсональна его-ідентичність)	Бали		Референтний діапазон
	М	$\pm m$	
Дифузна его-ідентичність	32,55	3,45	21-32
Прийнята его-ідентичність	16,78	3,03	12-26
Мораторій ідентичності	36,88	2,65	21-34
Досягнута его-ідентичність	20,64	4,55	25-36

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок про те, що в середньому студенти мають високий рівень дифузної его-ідентичності ($32,55 \pm 3,45$). Референтний діапазон для цього показника складає від 21 до 32 балів. Враховуючи, що середній бал виходить за верхню межу референтного діапазону, можна зробити припущення, що багато студентів відчувають невизначеність у своїй ідентичності.

Дифузна его-ідентичність характеризується відсутністю активного пошуку особистісних цінностей, упевненості в собі та стійких життєвих обов'язків. Індивіди з високим рівнем дифузної его-ідентичності можуть відчувати невпевненість у власних переконаннях та цінностях, що, в свою чергу, може призводити до певної пасивності та відсутності ініціативи у прийнятті важливих життєвих рішень.

Високий рівень дифузної его-ідентичності також може вказувати на те, що студенти можуть відчувати труднощі з визначенням свого місця в суспільстві та з формуванням стійкого внутрішнього "Я". Вони можуть бути

схильними до зовнішнього впливу та можуть не мати чітко виражених власних переконань.

Отримані дані по показнику "Прийнята еґо-ідентичність" свідчать про те, що в середньому студенти мають бал 16,78 зі стандартним відхиленням 3,03. Це розташовується в межах референтного діапазону від 12 до 26 балів, що вказує на помірний рівень прийняття еґо-ідентичності.

Студенти, що мають помірний рівень прийнятої еґо-ідентичності, зазвичай мають стійку систему цінностей і обов'язків, сформовану під впливом батьків, родини або інших значущих дорослих особистостей. Ці студенти, як правило, не відчують потреби у активному пошуку власних цінностей і переконань, оскільки вже прийняли ті, які їм були запропоновані. Вони можуть бути конформними і менш схильними до сумнівів щодо своїх життєвих виборів.

Однак, хоча такий стан еґо-ідентичності може сприяти стабільності і передбачуваності, він також може обмежувати особистісний розвиток і самостійність. Студенти можуть не розвивати власні переконання та цінності, які б відображали їхні унікальні індивідуальні якості.

З отриманих даних видно, що середній бал студентів за показником "Мораторій ідентичності" становить 36,88 при стандартному відхиленні 2,65. Цей результат виходить за межі референтного діапазону (21-34), що може свідчити про інтенсивний процес пошуку ідентичності серед студентів.

Мораторій ідентичності характеризується періодом активного дослідження і переосмислення своїх цінностей, уподобань, переконань і життєвих цілей. Це час, коли індивід відчуває невпевненість, пошук і дослідження, намагаючись зрозуміти, хто він є та куди він рухається в житті.

Важливо зазначити, що такий інтенсивний пошук може бути як позитивним, так і стресовим досвідом для індивіда. З одного боку, це може сприяти розвитку більш глибокого і зрілого розуміння себе, що може призвести до формування міцної і автентичної ідентичності. З іншого боку, інтенсивний пошук ідентичності може бути пов'язаний з відчуттям невизначеності, стресу та тривоги, якщо індивід відчуває труднощі у вирішенні своєї кризи ідентичності.

З аналізу даних видно, що середній бал студентів за показником «Досягнута еґо-ідентичність» становить 20,64, при стандартному відхиленні 4,55. Цей результат знаходиться нижче нижньої межі референтного діапазону (25-36), що може свідчити про деякі труднощі, з якими студенти стикаються під час формування стійкої та унікальної еґо-ідентичності.

Досягнута еґо-ідентичність означає, що індивід пройшов через кризу ідентичності, провів активний пошук і зміг сформувати свою власну систему цінностей, уподобань і життєвих орієнтирів. Це вважається зрілим і стійким станом ідентичності, що сприяє внутрішньому відчуттю цілісності, самоактуалізації та добробуту.

Низький середній бал за цим показником може вказувати на те, що частина студентів має труднощі з формуванням своєї ідентичності, що може бути пов'язано з низкою факторів. Це може бути наслідком недостатнього самопізнання, впливу соціального тиску, невпевненості в собі або невизначеності щодо майбутнього.

3.3. Дослідження зв'язку між активністю механізмів психологічного захисту та станом самосприйняття в контингенті дослідження

Задля дослідження зв'язку між активністю механізмів психологічного захисту та станом самосприйняття в контингенті було проведено кореляційний аналіз. Кореляційні зв'язки між показниками обчислювалися з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмана (r). Показники кореляційного зв'язку у залежності від значення коефіцієнта кореляції класифікували за шкалою Чеддока, зокрема, значення коефіцієнту «0 – 0,29» – вкрай слабка кореляція; «0,30 – 0,49» – слабка кореляція «0,50 – 0,69» – середня кореляція; «0,70 – 0,89» – висока кореляція; «0,90 – 1,0» – вкрай висока кореляція, або функціональний зв'язок. Результати подано у таблиці 3.3.

Сила кореляційного зв'язку між активністю механізмів психологічного захисту за та станом самоідентифікації в контингенті дослідження

Его-ідентичність \ Механізм	Дифузна	Прийнята	Мораторій	Досягнута
Заперечення	0,03	0,42*	-0,01	0,47*
Витіснення	0,06	-0,12	0,11	0,14
Регресія	0,61*	-0,12	0,38*	-0,26*
Компенсація	0,12	0,23	-0,16	0,51*
Проекція	0,08	0,06	0,09	0,12
Заміщення	-0,01	0,14	-0,08	0,22
Інтелектуалізація	-0,13	0,21	-0,14	0,37
Реактивне утворення	-0,01	0,44*	0,02	0,28
Знаком * відмічені показники r, що є достовірними ($p \leq 0,05$).				

Далі представлено нашу інтерпретацію показників сили кореляційного зв'язку у тих випадках, коли такий зв'язок мав статистично достовірний характер.

– Заперечення та прийнята Его-ідентичність. Слабка позитивна кореляція ($r=0,42$, $p \leq 0,05$) може свідчити про те, що особи з прийнятою его-ідентичністю, які мають стабільну систему цінностей та обов'язків, формовану через ідентифікацію з батьками або іншими значущими фігурами, схильні використовувати механізм заперечення. Важливо враховувати, що ці особи можуть відчувати соціальну ізоляцію, оскільки вони приймають зовнішні стандарти, ігноруючи власні внутрішні потреби або бажання. Вони можуть заперечувати будь-які сигнали про невідповідність між їхніми власними бажаннями та зовнішніми очікуваннями, що може призводити до відчуття ізолюваності та відсутності зв'язку з іншими, які поділяють подібні внутрішні переживання.

– Заперечення та досягнута Его-ідентичність. Слабка позитивна кореляція ($r=0,47$, $p\leq 0,05$) ілюструє, що індивіди, які пройшли через кризу ідентичності та сформували свою унікальну систему цінностей та обов'язків, можуть використовувати заперечення як спосіб зменшення внутрішньої напруги, викликані конфліктами під час цього процесу. Соціальна ізоляція може бути присутньою і тут, оскільки особи, які формують власну ідентичність, можуть відчувати відсутність розуміння або підтримки з боку тих, хто дотримується більш традиційних або встановлених поглядів. Використання заперечення допомагає їм підтримувати свою новоутворену ідентичність, незважаючи на зовнішні тиски чи нерозуміння з боку соціального оточення.

В обох випадках, заперечення служить як захисний механізм, що допомагає індивідам управляти внутрішніми конфліктами та соціальними тисками, хоча це також може призводити до відчуття соціальної ізоляції та відчуженості.

– Регресія та дифузна Его-ідентичність. Середня позитивна кореляція ($r=0,61$, $p\leq 0,05$) із дифузною его-ідентичністю може вказувати на те, що особи, які перебувають у стані невизначеності щодо своїх цінностей та обов'язків, схильні до використання регресії як способу справляння зі стресом чи конфліктом. В цьому стані індивіди можуть відчувати соціальну ізоляцію, оскільки вони не мають чіткої системи підтримки або зрозумілих собі напрямків у житті. Вони можуть вдаватися до дитячих чи примітивних форм поведінки як способу "втечі" від цієї невизначеності та ізоляції.

– Регресія та мораторій ідентичності. Слабка позитивна кореляція ($r=0,38$, $p\leq 0,05$) із мораторієм ідентичності може вказувати на наявність зв'язку між періодом пошуку себе та використанням регресії. В цьому стані активного дослідження особи можуть відчувати себе відірваними від своїх попередніх підтримуючих структур і соціальних зв'язків, що може призвести до відчуття ізоляції. Регресія, у свою чергу, може стати способом тимчасового "перезавантаження" та відновлення сил перед тим, як повернутися до вирішення своїх життєвих завдань.

– Регресія та досягнута Его-ідентичність. Слабка негативна кореляція ($r=-0,26$, $p\leq 0,05$) із досягнутою его-ідентичністю може свідчити про те, що особи з чітко сформованою системою цінностей та обов'язків менше схильні до використання регресії. Оскільки вони вже досягли певної стабільності та ясності у своїй ідентичності, вони можуть відчувати меншу потребу в ізоляції чи "втечі" від реальності, маючи ефективні стратегії справляння зі стресом та вирішення конфліктів, які не вимагають повернення до більш дитячих форм поведінки.

– Компенсація та досягнута Его-ідентичність. Слабка позитивна кореляція ($r=0,51$, $p\leq 0,05$) між компенсацією та досягнутою его-ідентичністю може вказувати на те, що особи, які досягли стабільності та ясності у своїх цінностях та обов'язках, здатні використовувати компенсацію як ефективний спосіб подолання особистісних викликів. Це може бути особливо важливо у ситуаціях соціальної ізоляції, коли підтримка з боку оточення обмежена.

В таких умовах, особи із досягнутою его-ідентичністю можуть виявитися самотніми у своїх випробуваннях, однак їхня внутрішня стабільність і ясність можуть служити міцним фундаментом для самопідтримки. Компенсація може допомогти їм перетворити відчуття ізоляції та самотності на можливість для саморефлексії, саморозвитку та самовдосконалення.

Замість того, щоб піддаватися негативним емоціям чи відчуттю відчуженості, особи із досягнутою его-ідентичністю можуть використовувати цей час, щоб зосередитися на своїх сильних сторонах, розвивати нові навички та компетенції, що в підсумку може сприяти їхньому особистісному розвитку та зменшити відчуття ізоляції. Таким чином, компенсація може служити не лише як засіб подолання внутрішніх слабкостей, але і як стратегія протидії соціальній ізоляції, допомагаючи індивідам знаходити сенс і цінність у власних досвідах, навіть коли вони відчувають себе самотніми.

– Реактивне утворення та прийнята Его-ідентичність. Слабка позитивна кореляція ($r=0,44$, $p\leq 0,05$) між реактивним утворенням та прийнятою его-ідентичністю висвітлює цікавий аспект самосприйняття та самозахисту у осіб, що ідентифікують себе через прийняті цінності та обов'язки. Такі особи,

формуючи свою систему вірувань на основі авторитетних фігур, схильні активно використовувати реактивне утворення для підсилення власних переконань. Вони не просто підкріплюють свої позитивні якості, але й відхиляють будь-які альтернативні думки або поведінку, що могли б суперечити їхнім усталеним цінностям. Таким чином, реактивне утворення діє як двогранний механізм, з одного боку підсилюючи їхні позитивні риси, а з іншого – служачи засобом самозахисту, який допомагає їм уникати внутрішніх конфліктів та сумнівів. Ця стратегія дозволяє підтримувати стабільність їхньої самоідентичності, укріплюючи їхню віру в прийняті переконання та водночас захищаючи їх від потенційних загроз для власного “Я”.

ВИСНОВКИ

1. Проведено аналіз теоретичних аспектів вивчення механізмів психологічного захисту у зв'язку з проблемою самоідентифікації. Встановлено, що механізми психологічного захисту являють собою психодинамічний концепт, що набув широкого розповсюдження у психології особистості в різних дискурсивних контекстах: психоаналітичному, когнітивному, біхейворизму, екзистенційної, гуманістичної та соціальної психології. Насьогодні, внаслідок гетерогенності психологічного дискурсу немає сталого та вичерпного переліку механізмів психологічного захисту, між тим сама концепція є загальноприйнятною. Найчастіше у профільних дослідженнях фігурують механізми: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація та реактивне утворення. Взаємозв'язок між цими механізмами психологічного захисту та самоідентифікацією насьогодні залишається недостатньо вивченим та потребує як емпіричних так і теоретичних досліджень.

2. Досліджено теоретичні аспекти дослідження особливостей функціонування механізмів психологічного захисту на тлі соціальної ізоляції у контексті їх взаємовідношення з самоідентифікацією. Встановлено, що такі механізми психологічного захисту як заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація та реактивне утворення, згідно до аналізу літературних джерел, знаходиться у взаємозв'язку з соціальною ізоляцією.

В умовах соціальної ізоляції витіснення як механізм психологічного захисту може виявлятися більш інтенсивним, дозволяючи індивіду підтримувати адаптивність на поверхневому рівні. Соціальна ізоляція сприяє регресії до інфантильних форм поведінки у контексті відчуття безпорадності при відсутності соціальних контактів. Механізм компенсації може призводити до дисфункціональних наслідків, таких як нереалістичні самооцінки та невідповідні очікування, що не коригуються соціально. Проекція в умовах

соціальної ізоляції може бути посилена через відсутність зовнішніх механізмів перевірки реальності, що веде до поглиблення спотворення реальності та ускладнення міжособистісних стосунків. Заміщення виявляється інтенсивніше в умовах стресу та ізоляції, обмежуючи можливості для адекватного вираження емоцій. Інтелектуалізація може стати домінуючим механізмом захисту від інтенсивних емоцій, асоційованих з тривалим стресом та ізоляцією. Реактивне утворення в таких умовах може проявлятися в змінній формі, ізолюючи індивіда від зовнішньої підтримки та поглиблюючи внутрішній дистрес.

3. Систематизовано викривлення механізмів психологічного захисту на тлі соціальної ізоляції у контексті їх впливу на самоідентифікацію індивіда. Виділено низку ефектів викривлення, а саме: ефект редукції соціального порівняння, ефект обмеження рольової реалізації, ефект гіперболізації інтроспекції, ефект анкетної ідеалізації, ефект детренування психосоціальних навичок. Кожен з виділених ефектів має встановлене теоретичне обґрунтування, але не описаний як такий в контексті досліджуваної проблеми.

4. Емпірично досліджено вплив механізмів психологічного захисту на самоідентифікацію в умовах соціальної ізоляції. На основі поданих даних можна зробити висновок, що в групі з 120 осіб встановлено, що заперечення має високу активність ($78,33 \pm 15,49$), що свідчить про тенденцію учасників уникати визнання реальності неприємних ситуацій чи почуттів; витіснення демонструє ще вищий рівень активності ($86,93 \pm 13,55$), що може вказувати на намагання осіб виключити зі своєї свідомості труднощі та конфліктні моменти; регресія також виявляється досить активною ($72,33 \pm 16,47$), показуючи потенційний зворотний поворот до дитячих форм поведінки під час стресу; компенсація має середній рівень активності ($54,68 \pm 24,75$), що може вказувати на спроби індивідів врівноважити свої внутрішні конфлікти або компенсувати свої слабкості; проекція показує відносно низьку активність ($46,06 \pm 21,05$), що може свідчити про меншу схильність осіб перекладати свої внутрішні конфлікти чи проблеми на інших; заміщення демонструє високу активність ($79,13 \pm 10,64$), вказуючи на тенденцію виражати свої почуття та емоції через інші, менш прямі чи соціально прийнятні форми; інтелектуалізація має

помірний рівень активності ($60,18 \pm 19,77$), показуючи схильність до раціоналізації та аналітичного підходу при вирішенні внутрішніх конфліктів; реактивне утворення має низьку активність ($31,13 \pm 19,65$), вказуючи на рідкісні спроби виражати протилежні почуття або емоції в ситуаціях, де їх прямий прояв відчувається як заборонений або небезпечний.

5. Аналізуючи дані дослідження інтраперсональної его-ідентичності в групі, можна зробити наступні висновки: дифузна его-ідентичність виявляється на рівні $32,55 \pm 3,45$, що перевищує верхню межу референтного діапазону (21-32). Прийнята его-ідентичність має рівень $16,78 \pm 3,03$, що потрапляє у референтний діапазон (12-26). Мораторій ідентичності має високий показник $36,88 \pm 2,65$, що виходить за межі референтного діапазону (21-34). Досягнута его-ідентичність має показник $20,64 \pm 4,55$, що знаходиться на нижній межі референтного діапазону (25-36).

6. При аналізі кореляційних зв'язків між активністю механізмів психологічного захисту та станом самоприйняття було виявлено низьку кореляційних зв'язків. Дифузна его-ідентичність сильно позитивно корелює з регресією ($r=0,61$), що може свідчити про те, що особи з високим рівнем невизначеності у своїй ідентичності схильні вдаватися до дитячих форм поведінки та реагування у стресових ситуаціях. Прийнята его-ідентичність позитивно корелює з запереченням ($r=0,42$) та реактивним утворенням ($r=0,44$), що може вказувати на те, що особи, які сформували свою ідентичність та прийняли її, можуть використовувати ці механізми для підтримки своєї самооцінки та самоприйняття. Мораторій ідентичності позитивно корелює з регресією ($r=0,38$), що може свідчити про те, що особи, які перебувають у процесі пошуку своєї ідентичності, схильні до повернення до більш дитячих та незрілих форм поведінки. Досягнута его-ідентичність позитивно корелює з запереченням ($r=0,47$) та компенсацією ($r=0,51$), але негативно – з регресією ($r=-0,26$). Це може вказувати на те, що особи з сформованою ідентичністю використовують заперечення та компенсацію для підтримки своєї самооцінки, але менш схильні до повернення до дитячих форм поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шевченко Н.Ф., Чугунов В.В., Стоялренко А.М., Дьома І.С., Городокін А.Д. До проблеми систематизації механізмів викривлення самоідентифікації на тлі соціальної ізоляції в Україні. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 3. С. 55-63.
2. Aanstoos, C. M., Serlin, I., Greening, T. A history of Division 32 (Humanistic Psychology). In D. A. Dewsbury (Ed.), *Unification through division: Histories of the divisions of the American Psychological Association*, Vol. 5, pp. 85–112. *American Psychological Association*, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1037/10356-004>
3. Adler, Alfred. *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings*. 1st ed. New York: Basic Books, 1956. 503 p.
4. Akhtar, S. *Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis*. 1st ed. London: Routledge, 2009. 404 p.
5. Alexander, J. C. Towards a Theory of Cultural Trauma. In J. C. Alexander, R. Eyerman, B. Giesen, N. J. Smelser, & P. Sztopka (Eds.), *Cultural Trauma and Collective Identity* (pp. 1-30). University of California Press, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1525/california/9780520235946.003.0001>
6. Atkinson, R. C., Shiffrin, R. M. Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes. In K. W. Spence, & J. T. Spence (Eds.), *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory* (Vol. 2, pp. 89-195). New York: Academic Press, 1968. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/s0079-7421\(08\)60422-3](http://dx.doi.org/10.1016/s0079-7421(08)60422-3)
7. Bandura, A., National Inst of Mental Health. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc., 1986. 320 p.
8. Barkow, J. H., Cosmides, L., Tooby, J. (Eds.). *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture*. Oxford University Press, 1992. 678 p.

9. Bateman, A., Fonagy, P. Mentalization-based treatment for borderline personality disorder. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association* (WPA), 2010. №9(1), 11–15, DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00255.x>
10. Baumeister, R. F., Leary, M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 1995. 117(3), 497–529,. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
11. Beck, A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press, 1976. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9779-4_2
12. Beck, A. T. Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects. New York: Harper and Row, 1967. 370 p.
13. Blos, P. The Second Individuation Process of Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 1967. №22, 162-186.
14. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *The American psychologist*, 2004 №59(1), 20–28,. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
15. Bowlby, J. A secure base. Clinical applications of attachment theory. Routledge, London, 1988. 180 p.
16. Bowlby, J. Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss. New York: Basic Books, 1969. 326 p.
17. Bowlby, J. Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger. New York, NY: Basic Books, 1973. 302 p.
18. Bowlby, J. Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression. New York: Basic Books, 1980. 367 p.
19. Brandt, L., Liu, S., Heim, C., Heinz, A. The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. *Translational psychiatry*, 2022. №12(1), 398. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02178-4>
20. Briere, J., Scott, C. Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment. New York: Sage Publications, 2006. 428 p.

21. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C. Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine*, 2003. №46(3), P. 39-52,
22. Campbell, M., Decker, K. P., Kruk, K., Deaver, S. P. Art Therapy and Cognitive Processing Therapy for Combat-Related PTSD: A Randomized Controlled Trial. *Art therapy: journal of the American Art Therapy Association*, 2016. №33(4), 169–177, DOI: <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1226643>
23. Charuvastra, A., Cloitre, M. Social bonds and posttraumatic stress disorder. *Annual review of psychology*, 2008. №59, 301–328, DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085650>
24. Conte, H. R., Apter, A. The Life Style Index: A self-report measure of ego defenses. In H. R. Conte, R. Plutchik (Eds.), *Ego defenses: Theory and measurement* (pp. 179–201). John Wiley & Sons, 1995.
25. Cramer, P. Defense mechanisms in psychology today. Further processes for adaptation. *The American psychologist*, 2000. №55(6), 637–646,. DOI: <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.6.637>
26. Erikson, E. H. *Childhood and Society*. Norton & Company, 1950. 448 p.
27. Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*. Norton & Company, 1968. 336 p.
28. Festinger, L. *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press, 1957. 291 p.
29. Frankl, V. E. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: New American Library, 1969. 176 p.
30. Freud, A. The Ego and the Mechanisms of Defense. In *The Writings of Anna Freud* (Vol. 2, pp. 3-191). New York, NY: International Universities Press, 1936. 191 p.
31. Freud, A. *The Ego and the Mechanisms of Defense*. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis, 1936. 203 p.
32. Freud, S. *Studies on Hysteria*. The International Psychoanalytical Press, 1895. 260 p.

33. Freud, S. *The Ego and the Mechanisms of Defense*. The Hogarth Press and Institute of Psycho-analysis, 1936. 191 p.
34. Freud, S. *The Neuro-Psychoses of Defence*. Standard Edition, 3, 1894. 30 p.
35. Freud, S. *The problem of anxiety*. W.W. Norton & Co., 1936.
36. Freud, S. *Three Essays on the Theory of Sexuality*. The International Psycho-Analytical Library, 1905. 243 p.
37. Herman, J. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books, 1992. 480 p.
38. Hofstede, G. *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations across Nations*. SAGE, Thousand Oaks, London, New Delhi, 2001. 596 p.
39. Horowitz MJ. Stress-response syndromes: a review of posttraumatic and adjustment disorders. *Hosp Community Psychiatry*. 1986. 37(3). P. 241-249. doi:10.1176/ps.37.3.241
40. Janis, I. L. *Victims of groupthink: A psychological study of foreign-policy decisions and fiascoes*. Houghton Mifflin, 1972. 277 p.
41. Janoff-Bulman, R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: *Applications of the schema construct*. *Social Cognition*. 1989. 7(2), 113–136. DOI: <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113>
42. Janoff-Bulman, R. *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press, 1992.
43. Jones, R. M., Streitmatter, J. L. Validity and reliability of the EOM-EIS for early adolescents. *Adolescence*, 22(87), 647–659, 1987.
44. Kernberg, O. *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson, 1975.
45. Kim, H., Markus, H. R. Deviance or uniqueness, harmony or conformity? A cultural analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 785–800, 1999. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.4.785>
46. Lazarus, R., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.

47. Mahler, M., Pine, F., Bergman, A. *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books, 1975.
48. Maia, T.V. Two-factor theory, the actor-critic model, and conditioned avoidance. *Learning & Behavior*, 38, 50–67, 2010. DOI: <https://doi.org/10.3758/LB.38.1.50>
49. Markus, H. R., Kitayama, S. Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420–430, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691610375557>
50. Maslow, A. H. *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row, 1970.
51. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
52. May, R. *The meaning of anxiety*. Ronald Press Company, 1950. DOI: <https://doi.org/10.1037/10760-000>
53. Neisser, U. *Cognitive psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1967.
54. Nesse, R. M. The smoke detector principle. Natural selection and the regulation of defensive responses. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 935, 75–85, 2001.
55. Nesse, R. M., Ellsworth, P. C. Evolution, emotions, and emotional disorders. *The American psychologist*, 64(2), 129–139, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0013503>
56. Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., Weiss, D. S. Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 129(1), 52–73, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.1.52>
57. Pearlman, L. A., Saakvitne, K. W. *Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors*. W. W. Norton & Company, 1995.

58. Raskin, R., Hall, C. S. A Narcissistic Personality Inventory. *Psychological Reports*, 45, 590, 1979. DOI: <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1979.45.2.590>
59. Rogers, C. R. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science*. Formulations of the Person and the Social Context (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw Hill, 1959.
60. Rogers, C. R. Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory. Houghton Mifflin, 1951.
61. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, Boston, 1961.
62. Rutter, M. Resilience as a Dynamics Concept. *Development and Psychopathology*, 24, 335-344, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/S0954579412000028>
63. Skinner, B. F. Science and Human Behaviour. New York: Free Press, 1953.
64. Tajfel, H., Turner, J. C. An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin, & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-37). Monterey, CA: Brooks/Cole, 1979.
65. Tavris, C., Aronson, E. Mistakes were made (but not by me): Why we justify foolish beliefs, bad decisions, and hurtful acts. Harcourt, 2007.
66. Terr, L. C. Childhood traumas: An outline and overview. *The American Journal of Psychiatry*, 148(1), 10-20, 1991. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.148.1.10>
67. Tooby, J., Cosmides, L. The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology & Sociobiology*, 11(4-5), 375-424, 1990. DOI: [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(90\)90017-Z](https://doi.org/10.1016/0162-3095(90)90017-Z)
68. Triandis, H. C. Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907-924, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-6494.696169>
69. Trivers, R. The folly of fools: The logic of deceit and self-deception in human life. Basic Books/Hachette Book Group, 2011.

70. Vaillant, G. E. Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers. American Psychiatric Pub, 1992.
71. van der Kolk, B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books, 2015.
72. Van Dernoot Lipsky, L. Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others. Berrett-Koehler Publishers, 2009.
73. Watson, J. B. Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158–177, 1913. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0074428>
74. Wegner, D.M., Vallacher, R.R. Implicit psychology: An introduction to social cognition. New York: Oxford University Press, 1977.
75. Werner, E. E. Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (pp. 115–132). Cambridge University Press, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511529320.008>
76. Yalom, I. D. Existential psychotherapy. Basic Books, 1980.
77. Young, J. E. Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach (Rev. ed.). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange, 1994.
78. Zayed, R. S., Mook, B. Jung's concept of the archetype: An existential phenomenological reflection. *The Humanistic Psychologist*, 27(3), 343–368, 1999. DOI: <https://doi.org/10.1080/08873267.1999.9986914>