

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний Факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О. А. Чаркіна
« ____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2024 р.

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АРХЕТИПІЧНОЇ ТА ЗАХИСНОЇ СТРУКТУРИ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота
студентки групи ЗППм-23
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Кучинської Людмили Сергіївни

Керівник канд. пед. наук, доцент
кафедри практичної психології
Чаркіна О.А.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Кучинська Людмила Сергіївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Кучинська Л. С. _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	0
шибка! Закладка не определена.	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЗАХИСНИХ СТРУКТУР ПСИХІКИ ОСОБИСТОСТІ ТА АРХЕТИПІВ.....	8
1.1. Огляд архетипів в психології.....	8
1.2. Чинники та передумови виникнення захисних механізмів особистості.....	12
1.3. Актуальність дослідження в контексті впливу війни на психіку людини.....	16
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКО-ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ НА ВИЯВЛЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ АРХЕТИПОМ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ЗАХИСНИМИ МЕХАНІЗМАМИ	21
2.1. Опис вибірки та методів діагностики архетипів та захисних механізмів.....	21
2.2. Кореляційний аналіз результатів дослідження.....	29
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТА ДОПОМОГА ПРИ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДАХ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	36
3.1. Психологічні засади профілактики стресових розладів.....	36
3.2. Обґрунтування програми з подолання стресу та покращення якості життя.....	46
3.3. Аналіз результатів апробації профілактичної програми.....	58
Висновки до розділу 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна війна в Україні актуалізувала проблему психологічного стану людей, які опинилися в екстремальних умовах. Війна несе за собою руйнування, втрату близьких, страх за життя, що може призвести до значних психологічних травм. В таких умовах важливо зрозуміти, як особистість адаптується до екстремальних умов, які фактори впливають на цю адаптацію, та як можна допомогти людям зберегти своє психічне здоров'я.

Дослідження зосереджене на теоретичній та емпіричній природі особистих архетипів, аспектах захисних механізмів особистості та психологічного благополуччя. Загальноприйнята патогенна мета-перспектива завжди була зосереджена на хворобі, патології або аномалії. Нова парадигма, котра використовується у цьому дослідженні зосереджується на важливих аспектах функціонування людини та її психологічному благополуччю.

Згідно з теоретичним дослідженням архетипів, архетипи – це психологічні кореляції та символічні представлення типової інстинктивної поведінки людини, наприклад, як ставлення, почуття, способи дій, процеси мислення та імпульси [11]. Ці емоційно-уявні психічні структури функціонально формують особисті переживання, а отже, і поведінку щодо ситуацій та об'єктів, що особливо яскраво прослідковується під час війни.

Архетипи діють як керівні механізми на шляху розвитку, наділяючи людину певними вродженими психологічними якостями, надаючи вираження певним основним якостям та інтегруючи частини особистості. У різних вимірах людини архетипи є інстинктивними символічними репрезентаціями цих Я-потенціалів/Я-сильних сторін, які надають особистості навички подолання та діють як невротичні захисні структури [30].

Теоретико-методологічна основа дослідження. Серед численних робіт, присвячених вивченню особливостей захисних структур особистості, найбільшої уваги заслуговують праці І. Ю. Антоненко, Л. Д. Заграй, Ю. А. Михальська та ін.; психологічний супровід під час війни розглянутий в публікаціях О. А. Чаркіної, Н. Г. Іванової, С. О. Гарькавець та ін.; архетипи та архетипічні образи описані у роботах Л. В. Дикіної, М. Мазур, О. Боровицька.

Метою дослідження є обґрунтування припущення щодо взаємозв'язку архетипічної та захисної структур особистості в кризових життєвих ситуаціях (під час війни).

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз існуючих підходів до вивчення архетипічної та захисної структур особистості, визначити понятійний апарат дослідження, описати методи дослідження взаємозв'язку архетипічної та захисної структур особистості.

2. Реалізувати програму емпіричного дослідження архетипічної та захисних структур особистості в умовах війни, виявити взаємозв'язок між ними, а також визначити фактори, які впливають на цей взаємозв'язок.

3. Провести математико-статистичну перевірку результатів дослідження на основі кореляційного аналізу.

4. Розробити і реалізувати корекційну програму через наслідки впливу захисних механізмів на психіку особистості.

5. Узагальнити результати дослідження у вигляді структурованих висновків.

Об'єкт дослідження: особистість в умовах війни.

Предмет дослідження: взаємозв'язок архетипічної та захисної структур особистості.

Гіпотеза дослідження. Архетипічна та захисні структури особистості взаємопов'язані та впливають на адаптацію особистості до екстремальних умов війни.

Методи дослідження. Для здійснення дослідження були використані наступні методи:

- Теоретичні: аналіз літературних джерел, класифікація, систематизація, узагальнення наукових даних, системний підхід, абстрагування.
- Емпіричні: опитування, тестування, біографічний метод. До діагностичного комплексу включені такі методики дослідження: опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; методику «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман); методику «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан); «Коротку шкалу стійкого подолання труднощів» (BRCS); тестування на визначення архетипу особистості (розробка М. Ткалич, Г. Чатченко за методологією теорії архетипу та психологічних типів К.Г. Юнга, теорії архетипів К.С. Пірсон, робіт Дж. Хілмана, М-Л. фон Франц).
- Методи корекційного впливу: техніки релаксації, дихальні вправи, медитація; методика вправ mindfulness (розробка Джона Кабат-Зінна, як спосіб допомогти людям ефективно керувати стресом, болем та хворобами за допомогою практики усвідомленості); раціонально-емоційної поведінкової терапії (Альберт Еліс), також комплекс вправ на релаксацію, роботу із спогадами, пошук ресурсних станів.
- Методи математико-статистичної обробки результатів: визначення відсоткового співвідношення, середніх показників; кореляційний аналіз даних за критерієм К. Пірсона.

Практичне значення. Дослідження поглибить розуміння психологічних механізмів адаптації особистості до екстремальних умов, а знання про захисні структури, що пов'язані з архетипами, може допомогти психотерапевту підібрати більш ефективні методи терапії для кожного клієнта. Дослідження безпосередньо архетипів може призвести до розробки нових методів терапії, які фокусуються на роботі з глибинними психологічними патернами.

Якщо казати про самопізнання, то розуміння захисних структур може допомогти нам усвідомити, як ми захищаємося від емоційного болю, і навчитися більш здоровим способам справлятися з труднощами та критичними ситуаціями.

Наукова новизна дослідження: дослідження вперше комплексно вивчає взаємозв'язок архетипічної та захисної структур особистості в умовах війни.

Організація та база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось серед працівників Саксаганського виконкому районної у місті ради (м. Кривий Ріг). Емпірична вибірка – 30 жінок. Вікова категорія досліджуваних – від 25 до 60 років.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 46 джерел, з яких 20 є англomовними; ілюстрована 2 таблицями; не вміщує додатки. Основний зміст дослідження викладено на 50 сторінках. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЗАХИСНИХ СТРУКТУР ПСИХІКИ ОСОБИСТОСТІ ТА АРХЕТИПІВ

1.1. Огляд архетипів в психології

Тема теоретико-методологічного аналізу феномену захисних структур психіки особистості та архетипів відкриває широкі можливості для дослідження в психології. Цей аналіз може включати розгляд механізмів психічного захисту, які особистість використовує для адаптації до соціального середовища, а також роль архетипів у формуванні базових патернів поведінки та переживань.

Захисні механізми психіки особистості – це процеси, які дозволяють індивіду захистити своє «Я» від конфліктів та тривог, заперечуючи або викривляючи реальність [1]. Знаменитий психоаналітик Зигмунд Фройд першим систематизував ці механізми, до яких він відносив заперечення, витіснення, раціоналізацію та інші. Його донька, Анна Фройд, значно розширила цю теорію, додавши нові форми захисних механізмів, такі як сублімація, проєкція, формування реакцій. Захисні механізми варіюються від простих до складних і від несвідомих до напівсвідомих [14]:

- Примітивні механізми такі як заперечення і роздвоєння, частіше спостерігаються у дітей або у дорослих в екстремальних умовах.
- Дозріліші захисні механізми включають інтелектуалізацію і сублімацію, де конфлікти та емоції перетворюються в соціально прийнятні форми.

Теорія Карла Юнга, відома як аналітична психологія, є комплексною системою, яка охоплює низку концепцій про структуру та функціонування людської психіки [30]. Робота Юнга виходить за межі психоаналітичних теорій Фрейда, включаючи елементи містики, міфології та духовності. Модель психіки Юнга складається з трьох основних компонентів:

1. Еґо – представляє свідомий розум. Він включає наші поточні думки, спогади та сприйняття. Він відповідає за відчуття ідентичності та безперервності та є центром свідомості.
2. Особисте несвідоме – є унікальним для кожної людини і містить спогади, в тому числі ті, які були пригнічені або забуті. Він також включає комплекси, які є емоційно зарядженими групами ідей або образів.
3. Колективне несвідоме – універсальна частина несвідомого, спільною для всіх людей. Це сховище архетипів і спільних спогадів з нашого еволюційного минулого. Ця концепція є однією з найбільш оригінальних і суперечливих ідей Юнга.

Карл Юнг приділяв велику увагу аналізу символів і снів. Він вважав, що сни — це спосіб спілкування несвідомого зі свідомим розумом, часто за допомогою символічної мови. Тлумачення снів може дати розуміння невирішених проблем, прихованих бажань і процесу індивідуальності. Також він припускав, що психологічний розвиток триває протягом усього життя, на відміну від Фрейда, який більше зосереджувався на ранньому дитинстві. Психоаналітик визначив різні етапи життя, кожен зі своїми проблемами та завданнями. Юнг наголошував на важливості другої половини життя, де фокус зміщується від зовнішніх досягнень до внутрішнього зростання та самореалізації.

Концепція архетипів, безумовно, є важливою для аналітичної психології, якщо не сказати найважливішою. Формулювання теорії архетипів, яке почалося в 1912 році, знаменує собою розрив з теорією Фрейда, і є початком незалежного дослідження Юнга, хоча вперше термін «архетип» був використаний лише в 1919 році [44].

Незважаючи на те, що поняття архетипу слід розглядати як центральне в аналітичній психології, з самого початку навколо нього точилися теоретичні та емпіричні суперечки. Юнг завжди докладав великих зусиль, щоб показати, що його концепція архетипів була заснована на біології. Для Юнга термін архетип тісно пов'язаний з терміном «образ». Він припускає, що

архетипи постають передусім як образи, але не абстрактні, а наповнені емоціями, що дає їм енергію впливу на людські фантазії та поведінку. У цьому контексті він також використовує термін *numinous* (таємничий, містичний). Іншими словами, можна сказати, що архетипи – це канали для психічної енергії певної форми та напрямку.

Найважливішою характеристикою юнгівської концепції архетипів є їх універсальність, що означає, що вони поділяються всіма людьми, незалежно від часу та місця. Ця думка дуже важлива для аргументації Юнга, оскільки вони можуть проявитися знову – спонтанно у кожної людини в будь-який момент часу, а саме у випадку психопатології. Це ґрунтується на припущенні, що психологічний процес керується архетипами.

Основою концепції Юнга є ідея про те, що архетипи розвинулися в передісторії людей, тому звідси їх архаїчний характер. Вони є спадщиною, яка прийшла до нас, сучасних людей, з ранніх часів. У певному сенсі вони є нашою архаїчною природою і пов'язують нас із нашими предками. Ці архаїчні зразки, на думку Юнга, ближчі до природи. Відповідно, наявність архетипів, колективного несвідомого, до якого ми всі маємо доступ, дозволяє сучасній людині вести більш повноцінне життя [44].

Концепція архетипів відіграє важливу роль в структурі психіки та культурних проявах. Юнг описував архетипи як універсальні, передсвідомі символи та образи, які формують людські досвіди та поведінку. Він стверджував, що архетипи є основою колективного несвідомого і мають великий вплив на індивідуальні психологічні процеси. Юнгівська психологія вважає архетипи основними компонентами колективного несвідомого, які формують не тільки особисті, але й культурні поведінкові патерни [44]. Вони включають:

- Персону (Persona) – соціальну маску, яку індивід використовує у суспільстві.
- Тінь (Shadow) – частину особистості, яка містить пригнічені або неприйнятні для свідомості риси.

- Аніма і Анімус (Anima & Animus) – відповідно жіночі та чоловічі аспекти особистості.
- Самість (Self) – інтеграція всіх аспектів особистості.

Архетипи також важливі у вивченні культурних та соціальних контекстів. Вони дозволяють розкривати спільні патерни у різних культурах, що може сприяти кращому розумінню міжкультурних взаємодій та конфліктів. Кожна культура має свої унікальні архетипічні образи, які відіграють важливу роль у формуванні цінностей та норм. Наприклад, образи Героя, Мудреця, або Бунтаря зустрічаються у багатьох культурах, але їх вираження може суттєво варіювати залежно від соціокультурного контексту.

Сучасні дослідження фокусуються на взаємозв'язку захисних механізмів та архетипів із психічним здоров'ям. Наприклад, дослідження демонструють, як адаптивні захисні механізми можуть сприяти кращому психічному здоров'ю, тоді як примітивні механізми пов'язані з психологічними розладами. Психотерапевтичне застосування цих знань також розширюється. Психотерапія все частіше включає елементи роботи з архетипами та визнання їх ролі у формуванні особистості. Терапевти використовують методи, які допомагають пацієнтам ідентифікувати та інтегрувати тіньові аспекти своєї особистості, що сприяє глибшій самоідентифікації та самовдосконаленню.

Незважаючи на критику, концепція архетипів залишається впливовою в галузі психології, особливо в областях психотерапії та культурних досліджень. Вона надає цінні інструменти для розуміння глибинних аспектів людської природи та сприяє глибшому самопізнанню. Робота з архетипами може відкрити нові горизонти для особистісного зросту та самореалізації.

1.2. Чинники та передумови виникнення захисних механізмів особистості

Захисні механізми особистості – це неусвідомлювані психологічні стратегії, які використовуються для подолання тривоги, стресу та захисту від негативних емоцій. Вони є невід'ємною частиною психічного функціонування, допомагаючи індивіду адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Розуміння чинників та передумов виникнення захисних механізмів є важливим для розуміння психологічного здоров'я та розвитку особистості.

Психоаналітична теорія, заснована Зигмундом Фрейдом, вважає захисні механізми ключовим елементом психічного функціонування. За Фрейдом, основним джерелом виникнення захисних механізмів є внутрішній конфлікт між різними частинами психіки:

- Ід (Воно): примітивна, інстинктивна частина психіки, що прагне до негайного задоволення біологічних потреб та бажань, керуючись принципом задоволення.
- Его (Я): частина психіки, що розвивається з Ід, відповідає за взаємодію з реальністю та прийняття рішень, керуючись принципом реальності.
- Супер-Его (Над-Я): моральний та етичний центр психіки, що формується під впливом батьків та суспільства, містить ідеали та норми поведінки.

Ід прагне до задоволення своїх бажань, часто нехтуючи моральними обмеженнями. Супер-Его, навпаки, прагне до дотримання моральних норм та ідеалів, часто пригнічуючи бажання Ід. Цей конфлікт створює внутрішню напругу та тривогу. Его, як посередник між Ід та Супер-Его, намагається вирішити цей конфлікт, використовуючи захисні механізми. Захисні механізми дозволяють Его зменшити тривогу та напругу, спотворюючи або блокуючи неприйнятні імпульси та бажання, що надходять від Ід.

Прикладами захисних механізмів у психоаналітичній теорії є:

- Витіснення – неусвідомлене витіснення неприйнятних думок, почуттів або спогадів з свідомості.

- Проекція – приписування власних неприйнятних почуттів або думок іншим людям.
- Реактивне утворення – заміна неприйнятних почуттів або думок на протилежні.
- Раціоналізація – виправдання власної поведінки або думок логічними аргументами, навіть якщо вони не відповідають дійсності.
- Заперечення – відмова визнавати існування неприємної реальності або власних почуттів.

Психологічні чинники відіграють одну з головних ролей у формуванні та активації захисних механізмів особистості. Вони пов'язані з внутрішнім світом людини, її переживаннями, установками та особливостями мислення.

Коли бажання людини не відповідають можливостям або обмеженням реальності, виникає внутрішній конфлікт. Захисні механізми допомагають зменшити цей конфлікт, спотворюючи або блокуючи неприйнятні бажання. Те саме з протиріччям між власними цінностями або переконаннями – захисні механізми використовуються для збереження внутрішньої цілісності та узгодженості. Конфлікт між потребою в самоствердженні та страхом невдачі може призвести до використання захисних механізмів, таких як раціоналізація або проекція.

Психологічні травми стають також причиною виникнення захисних механізмів психіки [5]. Ранні дитячі травми, такі як фізичне або емоційне насильство, втрата близької людини або природні катастрофи, можуть сформувати стійкі захисні механізми, які допомагають впоратися з болем та страхом. Тривалий стрес може виснажити психологічні ресурси людини та призвести до використання захисних структур як способу адаптації.

Негативні або нереалістичні переконання про себе, інших людей або світ загалом можуть сприяти виникненню захисних механізмів. Схильність до спотворення інформації, наприклад, катастрофізація або чорно-біле мислення, може призвести до використання захисту, щоб зменшити тривоги та дискомфорт.

Соціальне середовище, в якому зростає та розвивається людина, суттєво впливає на формування та використання захисних механізмів. Соціальні чинники можуть як сприяти виникненню певних реакцій, так і послаблювати їх.

Авторитарний або надмірно контролюючий стиль виховання може сприяти формуванню захисних механізмів, таких як заперечення, проєкція або реактивне утворення. З іншого боку, підтримуючий та емоційно відкритий стиль виховання сприяє розвитку здорових стратегій подолання труднощів. Конфлікти між батьками, розлучення, насильство в сім'ї або інші травматичні події можуть призвести до формування стійких реакцій у дітей.

Родинні сценарії та очікування такі як, наприклад, невисловлені сімейні правила, можуть обмежувати свободу самовираження та сприяти використанню захисних механізмів для збереження прийняття та любові в сім'ї.

У різних культурах існують різні норми щодо вираження емоцій та поведінки. Наприклад, у деяких культурах відкрите вираження гніву або смутку може бути неприйнятним, що може призвести до створення захисної структури, такої як раціоналізація або інтелектуалізація.

Гендерні стереотипи можуть впливати на те, які захисні механізми вважаються прийнятними для чоловіків та жінок. Наприклад, чоловіки можуть бути більш схильними до використання механізмів, пов'язаних з придушенням емоцій, тоді як жінки можуть бути більш схильними до використання механізмів, пов'язаних з вираженням емоцій через соматичні симптоми.

Люди, які мають сильну соціальну підтримку, можуть бути менш схильними до використання захисних механізмів, оскільки вони мають можливість отримати допомогу та підтримку від інших. З іншого боку, люди, які відчувають соціальну ізоляцію або відторгнення, можуть бути більш схильними до використання захисних механізмів для зменшення болю та самотності. Також люди з низьким соціальним статусом або ті, хто зазнає

дискримінації, можуть бути більш схильними до захисних реакцій, таких як проєкція або заперечення, щоб впоратися з почуттям несправедливості та приниження.

Хоча психологічні та соціальні аспекти відіграють важливу роль у формуванні захисних механізмів, біологічні чинники також суттєво впливають на їх виникнення та функціонування.

Якщо розглядати, наприклад, генетичну схильність, деякі люди можуть мати більшу схильність до тривожності, що може призвести до частішого використання витіснення або заперечення. Це особливо проявляється у дослідженні близнюків та родинних зв'язків. Деякі мають нейрофізіологічні особливості такі як активація мигдалеподібного тіла, функціонування префронтальної кори або вплив нейромедіаторів.

Мигдалеподібне тіло – це ділянка мозку, відповідальна за обробку емоцій, особливо страху та тривоги. Підвищена активація мигдалеподібного тіла може сприяти виникненню захисних механізмів, спрямованих на зниження негативних емоцій.

Префронтальна кора відповідає за вищі когнітивні функції, такі як планування, прийняття рішень та контроль імпульсів. Недостатній розвиток або дисфункція префронтальної кори може ускладнювати свідому регуляцію емоцій та сприяти використанню примітивних захисних механізмів.

Нейромедіатори, такі як серотонін та дофамін, відіграють важливу роль у регуляції настрою та емоцій. Дисбаланс нейромедіаторів може впливати на емоційну стабільність та сприяти виникненню захисних реакцій.

Отже, захисні механізми особистості виникають під впливом складної взаємодії біологічних, психологічних, соціальних та психосоціальних чинників. Вони виконують важливу функцію в збереженні психологічного здоров'я та стабільності особистості. Розуміння цих чинників та передумов може допомогти в діагностиці та корекції психологічних проблем, а також сприяти особистісному розвитку та гармонізації внутрішнього світу людини.

1.3. Актуальність дослідження в контексті впливу війни на психіку людини

Війна, як явище, що супроводжує людство протягом всієї його історії, завжди залишала глибокі рани не лише на тілі суспільства, а й на психіці окремої людини. В умовах сучасного збройного конфлікту, що характеризуються високою інтенсивністю, застосуванням новітніх видів озброєння та інформаційними війнами, вплив на психічне здоров'я стає ще більш руйнівним та багатограним.

Актуальність дослідження впливу війни на психіку людини обумовлена кількома ключовими факторами:

- Масштабність проблеми.

Війна, як глобальне явище зачіпає мільйони людей – військових, цивільних, вимушених переселенців. Кожен з них переживає травматичний досвід, що може призвести до розвитку психічних розладів: посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних станів, порушень сну тощо.

- Довготривалі наслідки.

Вплив війни на психіку не обмежується періодом активних бойових дій. Психологічні травми можуть проявлятися роками і навіть десятиліттями після завершення конфлікту, впливаючи на якість життя людини, її соціальну адаптацію та здатність до повноцінної участі у суспільстві.

- Необхідність розробки ефективних методів допомоги.

Розуміння механізмів впливу війни на психіку дозволяє розробляти та впроваджувати ефективні методи психологічної допомоги та реабілітації постраждалих. Це включає індивідуальну та групову психотерапію, фармакологічне лікування, соціальну підтримку тощо.

- Превентивні заходи.

Превентивні заходи щодо зміцнення психічного здоров'я та підвищення стійкості до стресу в умовах війни можна розділити на індивідуальний рівень та громадський.

До індивідуального рівня можна віднести психологічну освіту, зміцнення соціальних зв'язків, розвиток копінг-стратегій.

Зміцнення ментального здоров'я кожного є запорукою добробуту всього суспільства. Для цього важливо проводити просвітницькі програми, щоб кожен знав, як піклуватися про своє психічне здоров'я, як керувати стресом та вчасно розпізнавати тривожні сигнали. Заохочувати людей до спілкування, участі у громадських ініціативах та волонтерстві. Міцні соціальні зв'язки – це потужний ресурс для подолання труднощів [34]. Пропагувати різноманітні хобі, творчість, медитацію та інші практики, які допомагають зняти напругу та відновити сили.

Розвиваючи ці навички, можливо створити міцний фундамент для психічного благополуччя кожної людини та суспільства загалом.

Громадський рівень включає в себе створення мережі психологічної підтримки, інформаційну кампанію, програми підтримки ветеранів та сімей загиблих.

Комплексна підтримка психічного здоров'я під час війни та після неї повинна включати в себе створення доступних просторів, де кожен може отримати кваліфіковану психологічну допомогу, підтримку та відчути себе почутим [22]. Поширення достовірної інформації про вплив війни на психіку, наявні ресурси допомоги та важливість своєчасного звернення до фахівців. Розробка та впровадження програм, що допомагають військовослужбовцям, ветеранам та їхнім сім'ям відновитися після травматичних подій, адаптуватися до мирного життя та знайти нові життєві орієнтири. Надання психологічної та соціальної допомоги сім'ям, які втратили близьких у війні, щоб допомогти їм пережити горе та знайти сили рухатися далі. Ці комплексні

заходи спрямовані на створення міцної мережі підтримки для всіх, хто постраждав від війни, та сприяють відновленню психічного здоров'я нації.

На державному рівні варто залучати фінансування для наукових досліджень впливу війни на психіку людини та якісну підготовку кваліфікаційних психологів у сфері роботи наслідків після військового збройного конфлікту. Превентивні заходи мають бути комплексним та системним підходом, що охоплює всі рівні – від індивідуального до державного.

Розуміння впливу архетипів на вибір захисних механізмів у відповідь на травматичний досвід війни відкриває нові горизонти у психотерапевтичній практиці [7]. Виявлення активних архетипів у постраждалих дозволяє психотерапевтам адаптувати методи лікування до індивідуальних потреб кожного пацієнта. Наприклад, для людини, у якій домінує архетип Воїна, ефективними можуть бути методи, що акцентуються на відновленні контролю та сили, тоді як для людини з архетипом Блазня – методи, що сприяють відновленню радості та почуття гумору.

Архетипи є проявами колективного несвідомого, тому їх вивчення дозволяє психотерапевтам глибше зрозуміти приховані мотиви та страхи пацієнтів [11]. Це відкриває можливості для роботи з травматичним досвідом на більш глибокому рівні, що може призвести до більш стійких позитивних змін. Вивчення взаємозв'язку архетипів та захисних механізмів може стимулювати розробку нових психотерапевтичних технік, що враховують архетипічну динаміку психіки. Наприклад, можна створювати спеціальні терапевтичні історії чи метафори, що резонують з певними архетипами, або використовувати мистецтво та музику для активації цілющих архетипічних енергій.

Розуміння того, які архетипи та захисні механізми найчастіше активуються у відповідь на військову травму, може допомогти розробити програми профілактики та раннього втручання для військовослужбовців, ветеранів та цивільного населення, що перебуває у зоні бойових дій. Знання

про цей взаємозв'язок може бути інтегроване до інших психотерапевтичних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія чи арт-терапія, збагачуючи їх та розширюючи можливості для допомоги постраждалим від війни.

Висновки до 1 розділу

У розділі було здійснено ґрунтовне дослідження теоретичних засад, що стосуються захисних механізмів психіки та архетипів, з акцентом на їх взаємодії в умовах війни. Розглянуто ключові концепції та підходи, що сформувалися в рамках психоаналізу, аналітичної психології та інших напрямків психологічної науки.

По-перше, було проведено детальний огляд концепції архетипів, запропонованої Карлом Юнгом. Визначено основні архетипи, їх символічне значення та роль у формуванні особистості. Особливу увагу приділено аналізу того, як архетипи можуть проявлятися у поведінці та реакціях людей на стресові ситуації, зокрема під час війни.

По-друге, було розглянуто різні класифікації та функції захисних механізмів психіки. Проаналізовано, як ці механізми допомагають людям адаптуватися до травматичного досвіду та зберігати психічну рівновагу. Було виявлено, що вибір та ефективність захисних механізмів можуть значною мірою залежати від індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду та культурного контексту.

По-третє, було обґрунтовано актуальність дослідження взаємозв'язку архетипів та захисних механізмів у контексті війни. Війна є потужним стресовим фактором, який може спричинити серйозні психологічні травми у людей. Розуміння того, як архетипи впливають на вибір та використання захисних механізмів у таких умовах, може відкрити нові можливості для розробки ефективних методів психологічної допомоги та реабілітації постраждалих.

У результаті проведеного аналізу було виявлено низку ключових моментів:

- Архетипи відіграють важливу роль у формуванні особистості та її реакції на стресові ситуації, включаючи війну.
- Захисні механізми є необхідними для адаптації до травматичного досвіду, але їх надмірне або неадекватне використання може призвести до психологічних проблем.
- Взаємодія архетипів та захисних механізмів є складним та багатогранним процесом, який потребує подальшого дослідження.
- Розуміння цієї взаємодії може мати значне практичне значення для розробки ефективних методів психологічної допомоги постраждалим від війни.

Отже, теоретико-методологічний аналіз, проведений у цьому розділі, закладає міцний фундамент для подальшого емпіричного дослідження. Отримані результати дозволять глибше зрозуміти психологічні процеси, що відбуваються у людей під час війни, та розробити індивідуалізовані підходи до психологічної допомоги та реабілітації, враховуючи індивідуальні особливості особистості та її архетипічну структуру.

РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКО-ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ НА ВИЯВЛЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ АРХЕТИПОМ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ЗАХИСНИМИ МЕХАНІЗМАМИ

2.1. Опис вибірки та методів діагностики архетипів та захисних механізмів

З метою вивчення взаємозв'язку архетипичних структур особистості та захисних механізмів психіки, було проведено емпіричне дослідження, учасницями якого стали жінки-співробітниці Саксаганського виконкому районної у місті Кривому Розу раді віком від 25 до 60 років. Вибірка складала 30 осіб.

Для виявлення особливостей впливу зазначених факторів, учасниці дослідження відносяться до експериментальної групи, де в процесі застосування методик і опитувальників вони (учасниці) визначили у себе схильність до розвитку стресу та тривожності у складних життєвих ситуаціях, а саме під час воєнних дій.

Вибір жінок-працівниць виконкому віком від 25 до 60 років як цільової аудиторії для дослідження архетипів та захисних структур психіки обумовлений кількома ключовими факторами. Соціально-демографічний аспект показує, що працівниці виконкому представляють різні соціальні верстви, рівні освіти, сімейні статуси та професійні ролі. Така різноманітність дозволяє отримати більш повне уявлення про поширеність та вираженість архетипів та захисних механізмів у жінок цієї вікової групи.

Жінки, що працюють у виконкомі, стикаються з різними стресовими факторами, пов'язаними з роботою, сімейним життям та соціальними ролями, що виділяє ще один аспект – психологічний. Це може впливати на формування та активізацію певних архетипів та захисних стратегій, що робить їх цікавою та актуальною групою для дослідження.

Проведення дослідження в рамках виконкому спрощує процес рекрутингу учасниць, організацію дослідницьких процедур та забезпечує високий рівень згоди на участь. Працівниці виконкому знаходяться в знайомому середовищі, що знижує рівень тривожності та сприяє більш відкритій та чесній участі у дослідженні.

Вивчення архетипів та захисних механізмів у представниць вказаної вікової групи дозволяє розширити знання про психологічні особливості жінок загалом та їх адаптаційні стратегії. Також результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів особистісного зростання та підвищення стресостійкості для жінок, що працюють у державних установах та організаціях.

Якщо казати про віковий діапазон від 25 до 60 років, то він охоплює важливі етапи розвитку особистості, пов'язані з кар'єрою, сім'єю та особистісними змінами. Дослідження архетипів та захисних механізмів у цьому віковому діапазоні дозволяє зрозуміти, як вони змінюються та впливають на життя жінки протягом різних періодів.

Таким чином, вибір жінок-працівниць виконкому віком від 25 до 60 років як цільової аудиторії є обґрунтованим з огляду на її репрезентативність, доступність, актуальність та практичну значущість для дослідження архетипів та захисних структур психіки.

Для поглибленого аналізу та виявлення взаємозв'язку між архетипами та захисними механізмами було обрано комплекс тестових методик. Проведене дослідження дозволить перевірити гіпотезу взаємозв'язку на емпіричному матеріалі та визначити, чи підтвердиться вона, чи потребує коригування. Отримані результати допоможуть краще зрозуміти складний взаємозв'язок між архетипами та захисними структурами психіки, що відкриє нові можливості для профілактики психологічного стану в умовах критичних життєвих ситуацій [34].

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire).

Опитувальник визначає переважаючі копінг-стратегії, які людина використовує для подолання стресових ситуацій [31].

Опитувальник складається з 50 тверджень (або 66/68 в деяких версіях), що описують різні способи реагування на стрес. Респондент оцінює, наскільки часто він використовує кожну стратегію за 4-бальною шкалою:

- 0 – ніколи
- 1 – рідко
- 2 – іноді
- 3 – часто

Опитувальник вимірює вісім основних копінг-стратегій, до яких входять планування, конфронтаційний допінг, прийняття відповідальності, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення, дистанціювання, позитивна переоцінка.

Підрахунок результатів складається з суми балів за всіма твердженнями, що належать до кожної шкали. Аналіз профілю копінг-стратегій визначає, які з них є найбільш та найменш характерними для вказаної вибірки респондентів [34].

Інтерпретація результатів враховує індивідуальні особливості кожної людини та конкретну стресову ситуацію, а саме воєнний конфлікт на території України.

Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) розроблена Р. Плутчиком, Х. Келлерман та Х. Конте.

Методика спрямована на діагностику механізмів психологічного захисту, які людина несвідомо використовує для подолання внутрішніх конфліктів та адаптації до стресових ситуацій. Вона дозволяє виявити, які захисні механізми є домінуючими у людини, а також оцінити їх інтенсивність.

Опитувальник LSI складається з 97 тверджень, що описують різні життєві ситуації та можливі реакції на них. Респонденту пропонується оцінити кожне твердження, відповідаючи «так» або «ні».

Обробка результатів складається з підрахунку балів за кожним з восьми захисних механізмів, отриманих за відповідними твердженнями. Отримані суми балів переводяться у проценти, використовуючи спеціальні таблиці норм. Проценти показують, який відсоток людей має такий самий або нижчий рівень вираженості кожного захисного механізму. На основі отриманих процентів будується профіль, який відображає індивідуальні особливості використання захисних механізмів.

Високі проценти (понад 75) свідчать про часте та інтенсивне використання відповідного захисного механізму. Це може бути ознакою того, що людина має труднощі зі свідомим вирішенням проблем та адаптацією до стресу. Середні (від 25 до 75) вказують на помірне використання захисного механізму. Це вважається нормою та свідчить про адекватну адаптацію до життєвих труднощів. Низькі проценти (менше 25) свідчать про рідкісне використання захисного механізму. Це може бути як ознакою гарної психологічної адаптації, так і сигналом про те, що людина не має достатньо ресурсів для подолання стресу.

Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) оцінює вісім основних захисних механізмів, серед яких [12]:

- заперечення (denial) – відмова визнавати існування неприємної реальності або емоцій.
- витіснення (repression) – витіснення неприйнятних думок, почуттів або спогадів з свідомості.
- регресія (regression) – повернення до більш ранніх, дитячих форм поведінки у відповідь на стрес.
- компенсація (compensation) – перекриття реальних або уявних недоліків шляхом розвитку інших здібностей або досягнень.

- проєкція (projection) – приписування власних неприйнятних думок, почуттів або мотивів іншим людям.
- заміщення (displacement) – перенаправлення емоцій (зазвичай гніву) з одного об'єкта на інший, менш загрозливий.
- інтелектуалізація (intellectualization) – надмірне використання абстрактного мислення або аналізу для уникнення емоційного переживання.
- реактивне утворення (reaction formation) – вираження почуттів, протилежних тим, які насправді відчуються.

Переваги методики LSI у тому, що вона дозволяє отримати детальну інформацію про індивідуальні особливості використання захисних механізмів. Опитувальник може бути використаний як для самостійної роботи, так і для консультації з психологом. Він допомагає зрозуміти, як людина справляється зі стресом та конфліктами.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI).

Методика розроблена Дж. Амірханом для діагностики домінуючих стратегій подолання стресу у людини. Вона дозволяє виявити, як людина реагує на складні життєві ситуації та які методи використовує для їх вирішення.

Методика складається з 32 тверджень, що описують різні способи реагування на стрес. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 (зовсім не згоден) до 3 (повністю згоден). Шкала методики ділиться на вирішення проблем (problem solving), пошук соціальної підтримки (seeking social support) та уникнення (avoidance).

Вирішення проблем відповідає за активне та цілеспрямоване вирішення проблемних ситуацій. Людина з високими показниками за цією шкалою схильна аналізувати проблему, шукати інформацію, розробляти план дій та залучати необхідні ресурси для її вирішення. Шкала вказує на високий рівень відповідальності, самостійності та впевненості у власних силах.

Пошук соціальної підтримки допомагає зі зверненням за допомогою та підтримкою до інших людей у складних ситуаціях. Людина з високими

показниками за цією шкалою активно шукає емоційну підтримку, поради та практичну допомогу у близьких, друзів, колег або фахівців. За цією шкалою у людини переважає високий рівень соціальної компетентності, емпатії та вміння будувати стосунки з іншими.

Уникнення призводить до ухилення від вирішення проблеми, ігнорування її існування або мінімізація її значення. Людина з високими показниками за цією шкалою може заперечувати проблему, відкладати її вирішення на потім, відволікатися на інші справи або шукати способи забути про неї. Шкала вказує на труднощі у прийнятті відповідальності, страх перед невдачею, низький рівень самооцінки та невпевненість у власних силах.

Підрахунок результатів відбувається підсумуванням балів за кожною шкалою. Для цього додаються бали за твердження, що належать до відповідної шкали.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) має ряд переваг, які роблять її корисним інструментом у психологічній діагностиці та консультуванні. Вона проста та зручна у використанні, а швидкість обробки результатів не займає багато часу. Методика дозволяє виявити не лише домінуючі стратегії подолання стресу, а й їхню інтенсивність. CSI може бути корисним інструментом у психологічному консультуванні, психотерапії, кар'єрному консультуванні, освіті та інших сферах, де важливо розуміти, як люди справляються зі стресом та труднощами.

Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS).

BRCS – це психометричний інструмент, розроблений для оцінки здатності людини до стійкого подолання труднощів. Він складається з 4 тверджень, що відображають ключові аспекти стійкості:

1. Я вірю, що можу розвиватися у позитивному напрямку, долаючи важкі ситуації.
2. Я активно шукаю способи поповнити втрати, з якими стикаюся у житті.

3. Я можу адаптуватися до змін та невизначеності.

4. Я можу зберігати позитивний настрій навіть у складних обставинах.

Респондент оцінює кожне твердження за 5-бальною шкалою Лікерта, де 1 означає «зовсім не погоджуюся», а 5 – «повністю погоджуюся».

Бали за всі 4 твердження підсумовуються. Інтерпретація залежить від сумарного балу, котрий може варіюватися від 4 до 20. Чим вищий бал, тим вищий рівень стійкості до труднощів.

BRCS використовується у різних сферах, включаючи психологічне консультування, організаційна психологія, наукові дослідження. Шкала стійкого подолання труднощів має низку переваг. Заповнення шкали займає лише кілька хвилин, але вона добре зарекомендувала себе у численних дослідженнях і може бути використана для оцінки стійкості у різних групах населення.

Тестування на визначення архетипу особистості (розробка М. Ткалич, Г. Чатченко).

Методика розроблена українськими психологинями Маріанною Ткалич та Ганною Чатченко. Її мета – визначити домінуючий архетип особистості респондента. Архетипи – це універсальні образи, що існують у колективному несвідомому та впливають на нашу поведінку, цінності та сприйняття світу.

Тест складається з 60 тверджень, розподілених на 12 шкал, кожна з яких відповідає певному архетипу:

1. Невинний – прагне безпеки, добра та простоти.
2. Славний малий – шукає приналежності та підтримки.
3. Герой – прагне досягти успіху та подолати перешкоди.
4. Опікун – піклується про інших та допомагає їм.
5. Пілігрим – прагне свободи, пригод та нових вражень.
6. Бунтар – прагне до змін та руйнування старого порядку.
7. Коханець – прагне до близькості, пристрасті та насолоди.
8. Творець – прагне до самовираження та творчості.

9. Трікстер – прагне до радості, гри та розваги.
10. Мудрець – прагне до знань, розуміння та істини.
11. Маг – прагне до трансформації та здійснення бажань.
12. Правитель – прагне до влади, контролю та порядку.

Респондент оцінює кожне твердження за 5-бальною шкалою Лікерта (1 – «зовсім не погоджуюся», 5 – «повністю погоджуюся»).

Підрахунок результатів. Бали за кожну шкалу підсумовуються окремо. Шкали з найвищими сумарними балами вказують на домінуючі архетипи особистості респондента. Психолог аналізує профіль респондента, враховуючи не лише домінуючі архетипи, а й інші шкали з високими балами, а також взаємодію між різними архетипами.

Методика є ефективним інструментом для виявлення ключових рис особистості, включаючи характер, цілі, таланти, страхи та «тіньові» аспекти. Тест дозволяє побудувати комплексний профіль особистості, базуючись на домінуючих архетипах. Він призначений для використання психологами, психотерапевтами та іншими фахівцями у сфері психічного здоров'я, а також може бути корисним для самоаналізу та особистісного розвитку.

2.2. Кореляційний аналіз результатів дослідження

Таблиця 1

		Шкала вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем	Стійке подолання труднощів
1	Шкала вирішення проблем	1.0	0.16	-0.34	0.52
2	Пошук соціальної підтримки	0.16	1.0	0.19	0.45
3	Уникнення проблем	-0.34	0.19	1.0	0.28
4	Стійке подолання труднощів	0.52	0.45	0.28	1.0

На основі кореляційної таблиці можна зробити кілька висновків щодо взаємозв'язків між різними шкалами. Шкала вирішення проблем і стійке подолання труднощів мають сильний позитивний кореляційний зв'язок – 0.52. Це свідчить про те, що особи, які більш ефективно вирішують проблеми, зазвичай також краще долають труднощі та мають стійкіші стратегії подолання стресу.

Уникнення проблем і вирішення проблем мають негативну кореляцію – -0.34. Ті, хто схильний уникати проблем, менш ефективно їх вирішують. Така негативна залежність є логічною, оскільки уникнення зазвичай протилежне активному вирішенню проблем.

Пошук соціальної підтримки та стійке подолання труднощів мають помірну позитивну кореляцію – 0.45. Це вказує на те, що люди, які більше шукають соціальної підтримки, зазвичай демонструють кращі здатності до подолання труднощів. Соціальна підтримка може бути важливим ресурсом у стресових ситуаціях [34].

Пошук соціальної підтримки та уникнення проблем мають слабкий позитивний зв'язок – 0.19. Деякі люди, які уникають вирішення проблем, все ж шукають соціальної підтримки для того, щоб зменшити власний стрес.

Уникнення проблем і стійке подолання труднощів мають позитивну, хоча і слабку кореляцію – 0.28. Цей зв'язок може вказувати на те, що уникнення проблем не обов'язково означає низьку здатність до подолання труднощів, але він менш сильний, ніж у випадку з активним вирішенням проблем.

Ефективне вирішення проблем тісно пов'язане з успішним подоланням труднощів, тоді як уникнення проблем негативно корелює з активним вирішенням. Пошук соціальної підтримки може бути важливим фактором для тих, хто добре долає труднощі, хоча сам по собі не є ключовим для вирішення проблем. Люди, які мають тенденцію уникати проблем, можуть частково компенсувати це через пошук соціальної підтримки або інші стратегії.

Вплив архетипів на стрес можна оцінити через їхні результати за шкалами стійкого подолання труднощів, вирішення проблем та інші стратегії, які безпосередньо впливають на рівень стресу. Розглянемо більш детально архетипи з найбільшими показниками до подолання стресу.

Архетип Коханець – високі бали за шкалою вирішення проблем (31) та стійкого подолання труднощів (18) свідчать про те, що цей архетип ефективно використовує активні стратегії для боротьби зі стресом. Люди з архетипом Коханця можуть краще організовувати свої дії та ефективно вирішувати проблеми, що знижує рівень стресу. Також вони мають помірні результати за пошуком соціальної підтримки (середній 23), що може допомагати у зменшенні стресу через залучення до соціальних ресурсів.

Архетип Опікун – високі бали за стійким подоланням труднощів (18) та середній рівень вирішення проблем (30) показують, що Опікуни також ефективно справляються зі стресом. Їхня здатність шукати соціальну підтримку (22) також є помірною, що вказує на те, що вони можуть звертатися до інших за допомогою для зниження стресу. Важливою стратегією для цього архетипу є емоційна стійкість, що дозволяє зберігати спокій у стресових ситуаціях.

Люди з архетипом Герой мають високі показники за шкалою вирішення проблем (28) та стійкого подолання труднощів (17), що вказує на їхню здатність активно боротися зі стресом через вирішення проблем. Їхній середній показник пошуку соціальної підтримки (21) свідчить про те, що Герої також можуть отримувати допомогу від оточуючих, що пом'якшує вплив стресу. Герой є прикладом архетипу, що поєднує особисту рішучість і можливість звертатися до соціальної підтримки для зниження стресу.

Активне вирішення проблем (високі бали за шкалою вирішення проблем) в усіх трьох архетипів є ключовим фактором зменшення стресу. Люди, які вирішують проблеми активно, менш схильні до хронічного стресу, оскільки вони не відчують себе безпорадними перед викликами. Стійке подолання труднощів також важливе, оскільки високі показники за цією

шкалою вказують на здатність зберігати стійкість і контролювати емоції в стресових ситуаціях. Соціальна підтримка (помірні бали за пошуком соціальної підтримки) допомагає архетипам знижувати стрес через взаємодію з іншими, що є додатковим ресурсом для подолання викликів.

Архетипи Коханець, Опікун і Герой знижують стрес через активне вирішення проблем, стійкість у подоланні труднощів та помірний пошук соціальної підтримки. Ці стратегії дозволяють їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями й уникати його негативного впливу.

Нижче наведена таблиця демонструє певний зв'язок між архетипом людини та захисними механізмами, які вона використовує.

Таблиця 2

	Архетип	Проекція	Заміщення	Заперечення	Регресія	Інтелектуалізація	Придушення
1	Коханець	12	11	10	11	9	10
2	Коханець	13	10	9	10	8	9
3	Коханець	11	11	10	10	8	10
4	Коханець	9	9	8	8	8	9
5	Коханець	10	10	9	8	8	9
6	Опікун	11	11	11	11	11	11
7	Опікун	10	9	10	10	9	10
8	Опікун	9	8	9	9	8	9
9	Опікун	9	9	9	8	9	9
10	Пілігрим	11	8	10	9	9	11
11	Пілігрим	8	7	7	8	7	8
12	Пілігрим	9	9	9	9	9	9
13	Пілігрим	8	8	9	7	9	7
14	Невинний	11	11	10	11	11	9
15	Невинний	10	10	10	10	10	9
16	Невинний	11	10	11	11	11	9
17	Невинний	10	9	9	8	9	9
18	Славний малий	8	10	11	10	11	8
19	Славний малий	11	8	11	8	11	8
20	Славний малий	9	9	9	9	9	9
21	Славний малий	11	11	11	11	9	9
22	Бунтар	10	7	7	6	7	7

23	Творець	9	9	8	8	8	9
24	Творець	10	9	9	9	9	8
25	Герой	9	9	9	9	9	9
26	Герой	11	11	11	9	11	11
27	Трікстер	10	10	9	9	10	8
28	Правитель	9	9	10	9	10	9
29	Правитель	10	10	9	10	11	9
30	Невизначений архетип	8	8	9	8	8	8

З таблиці видно, що кожен архетип має певні характерні захисні механізми, які повторюються або домінують. В архетипі Коханець домінують проекція та регресія, що узгоджується з його емоційною природою та схильністю до міжособистісних відносин. Опікун часто використовує заперечення та інтелектуалізацію, що відповідає його прагненню захищати інших і уникати особистих конфліктів, зберігаючи при цьому емоційну стійкість. Це вказує на те, що різні архетипи використовують різні захисні механізми для адаптації до стресових ситуацій, що є свідченням їхньої зв'язку.

Юнгіанські архетипи представляють глибинні колективні шаблони поведінки, а захисні механізми – це інструменти, якими психіка користується для зменшення стресу та вирішення внутрішніх конфліктів. Таким чином, кожен архетип буде мати свої унікальні підходи до боротьби зі стресом на основі своїх центральних характеристик. Наприклад, Герой як архетип, що націлений на боротьбу та вирішення проблем, частіше використовує проекцію, оскільки це допомагає йому відстоювати свої цінності та бачити зовнішній світ через призму власної правоти.

Психіка використовує захисні механізми залежно від особистісних характеристик, а архетипи можуть відображати загальну стратегію поведінки людини в умовах стресу. Відповідність між архетипом і захисними механізмами логічно пов'язана з природою архетипу. Емоційні архетипи (Коханець, Невинний) мають схильність до таких механізмів, як проекція і регресія, які допомагають уникнути дискомфорту через внутрішні конфлікти.

Раціональні архетипи (Опікун, Творець) частіше вдаються до інтелектуалізації або заперечення, щоб уникати емоційного напруження.

Отже, таблиця підтверджує існування зв'язку між архетипом людини та тими захисними механізмами, що вона використовує. Це можна пояснити тим, що архетипи відображають загальні стратегії поведінки, які впливають на те, як людина сприймає і обробляє стресові ситуації, а захисні механізми є проявом цих стратегій на психологічному рівні.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було проведено комплексне емпіричне дослідження, яке мало на меті виявити взаємозв'язок між архетипами особистості та захисними механізмами психіки. Дослідження базувалося на вибірці з 30 жінок-співробітниць державної установи, що дозволило отримати репрезентативні дані для цієї групи. Було використано низку діагностичних методик, зокрема опитувальники на виявлення архетипів і захисних механізмів, а також тестування копінг-стратегій для оцінки рівня стресостійкості та поведінкових реакцій у складних ситуаціях.

Результати кореляційного аналізу продемонстрували наявність взаємозв'язків між різними стратегіями подолання труднощів, такими як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем [3]. Найсильніша кореляція була виявлена між активним вирішенням проблем та стійким подоланням труднощів, що підтверджує гіпотезу про те, що активні дії сприяють зниженню рівня стресу. Водночас уникнення проблем негативно корелює з вирішенням проблем, що вказує на суперечливість цих стратегій.

Аналіз також показав, що архетипи значно впливають на вибір захисних механізмів [31]. Архетипи, такі як Коханець, Опікун та Герой, демонструють різні підходи до подолання стресу. Коханець і Невинний частіше використовують механізми, пов'язані з емоційною сферою, як-от

проекція та регресія, тоді як Опікун і Творець схильні до раціоналізації та інтелектуалізації стресових ситуацій.

Загалом, дослідження підтвердило гіпотезу про взаємозв'язок між архетипом особистості та її захисними механізмами. Ці висновки дозволяють краще розуміти психологічні стратегії людей у складних життєвих обставинах та можуть бути використані для розробки психологічних інтервенцій і програм підтримки.

РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТА ДОПОМОГА ПРИ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДАХ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Психологічні засади профілактики стресових розладів

Стресові розлади виникають у відповідь на перевантаження організму або вплив тривалих негативних факторів [38]. Профілактика цих розладів вимагає комплексного підходу, що включає психологічні, фізіологічні та соціальні методи, спрямовані на попередження надмірного стресу й адаптацію до складних обставин. Нижче розглянемо ключові аспекти цієї профілактики.

Кожна людина по-різному реагує на стресові ситуації, тому важливо враховувати індивідуальні особливості. Люди з розвинутими особистими ресурсами, такими як емоційна стабільність, саморегуляція та висока самооцінка, мають вищу стресостійкість [37]. Для профілактики необхідно виявляти власні тригери (наприклад, міжособистісні конфлікти чи робочі навантаження) та розробляти індивідуальні стратегії подолання стресу. Сюди входять техніки саморефлексії, що дозволяють краще зрозуміти власні реакції та емоції.

Саморефлексія – це процес аналізу власних думок, емоцій і поведінки з метою глибшого розуміння себе. Цей інструмент широко застосовується у психології та саморозвитку для покращення емоційної регуляції та підвищення рівня самосвідомості. Нижче наведені ключові техніки саморефлексії та їхні практичні приклади.

1. Ведення щоденника (експресивне письмо).

Письмовий запис думок та емоцій допомагає виявляти повторювані шаблони та тригери стресу. Дослідження показують, що експресивне письмо сприяє емоційному опрацюванню та зниженню рівня тривоги [34].

Приклад: щоранку записуйте свої думки або підбивайте підсумки дня, роблячи акцент на емоціях, які ви відчували.

2. Усвідомлена рефлексія.

Ця техніка полягає в обдумуванні подій без осуду чи оцінок. Вона тісно пов'язана з майндфулнес-практиками, які заохочують прийняття думок такими, якими вони є. Такий підхід сприяє зменшенню емоційної реактивності та збільшенню емоційної ясності.

Приклад: наприкінці дня приділіть 5–10 хвилин на те, щоб подумати про свої реакції на ключові події дня.

3. SWOT-аналіз для саморозвитку.

SWOT-аналіз (сильні сторони, слабкості, можливості, загрози) зазвичай використовується в бізнесі, але його можна адаптувати для саморефлексії. Він допомагає оцінити внутрішні ресурси та зовнішні виклики.

Приклад: розбийте аркуш на чотири частини та заповніть їх інформацією про свої сильні та слабкі сторони, можливості й загрози.

4. Рефлексивне опитування.

Цей підхід передбачає постановку запитань для поглибленого аналізу поведінки й емоцій. Запитання на кшталт «Що викликало моє роздратування сьогодні?» або «Що я можу зробити інакше?» сприяють розвитку самосвідомості.

Приклад: щодня відповідайте на одне з питань для кращого розуміння своїх емоцій та реакцій.

5. Інструменти самооцінки.

Самооцінювання допомагає відстежувати прогрес у розвитку емоційних навичок. Психологічні тести на визначення рівня емоційного інтелекту чи рівня стресу дають структуровані дані для аналізу.

Приклад: регулярно проходите онлайн-тести для відстеження змін у своїх емоційних реакціях або впевненості у собі.

6. Практика вдячності.

Рефлексія на тему того, за що ви вдячні, допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя. Це знижує рівень стресу та сприяє поліпшенню загального самопочуття.

Приклад: щовечора записуйте три речі, за які ви вдячні, щоб підтримувати позитивний настрій.

7. Візуалізація та ментальне відтворення подій.

Ця техніка передбачає обдумування минулих або майбутніх подій для кращого розуміння емоцій та поведінки. Вона часто використовується спортсменами для підготовки до складних ситуацій у змаганнях.

Приклад: уявіть нещодавню стресову ситуацію та подумайте, як би ви могли відреагувати інакше.

8. Рефлексія на основі зворотного зв'язку.

Зворотний зв'язок від колег або близьких допомагає краще усвідомити свої сильні й слабкі сторони. Рефлексія на основі такого зворотного зв'язку сприяє розвитку самоконтролю та емоційної усвідомленості.

Приклад: після отримання зворотного зв'язку запишіть свої думки та проаналізуйте їх.

Наступними у профілактиці стресу йдуть психоосвітні програми як інструмент підвищення обізнаності. Одним із ключових аспектів розуміння власного психоемоційного стану є навчання людей розпізнавати симптоми стресу та розуміти його природу. Людина повинна вміти ідентифікувати ранні ознаки стресу — тривогу, фізичну втому, роздратованість, порушення сну тощо. В рамках психоосвітніх програм люди навчаються методам когнітивно-поведінкової терапії, що допомагають коригувати негативні думки та установки. Підвищення рівня емоційного інтелекту дозволяє розвинути здатність контролювати емоції та уникати імпульсивної поведінки.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є науково підтвердженим підходом у лікуванні психологічних розладів, таких як депресія, тривога, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші проблеми психічного здоров'я [39]. Її основний принцип полягає у взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою: зміна однієї з цих складових може сприяти покращенню загального психічного стану.

1. Когнітивна реструктуризація (cognitive restructuring).

Ця техніка спрямована на виявлення і заміну негативних чи ірраціональних думок більш раціональними. Пацієнт навчається розпізнавати автоматичні думки, які викликають негативні емоції, і замінювати їх альтернативними, більш об'єктивними переконаннями.

Приклад: якщо людина вірить у те, що «Я завжди провалюю все», терапевт допомагає йому знайти докази того, що це не так, і сформулювати позитивніші переконання (наприклад, «Я маю вдалий досвід і можу навчитися з помилок»).

2. Поведенкова активація (behavioral activation).

Ця методика використовується для подолання депресії, коли людина уникає звичних активностей, що приносили їй задоволення. Терапевт допомагає клієнту поступово відновити участь у цих активностях, що сприяє поліпшенню настрою.

Приклад: клієнту рекомендують почати з невеликих завдань (наприклад, прогулянки або зустрічі з другом), поступово збільшуючи активність.

3. Експозиційна терапія (exposure therapy).

Цей метод застосовується для зниження тривоги та страхів. Пацієнт поступово стикається із ситуаціями чи об'єктами, яких він боїться, що допомагає знизити емоційну реакцію на них через поступову адаптацію (десенсибілізацію) [33].

Приклад: людина з соціальною тривогою може поступово навчатися спілкуватися з новими людьми, починаючи з простих ситуацій.

4. Навчання навичок самоконтролю (self-monitoring).

Цей метод включає ведення щоденників або трекерів емоцій, які допомагають відстежувати думки, емоції та поведінку протягом дня. Це дозволяє пацієнту краще розуміти свої шаблони поведінки та виявляти моменти, що потребують корекції.

Приклад: щоденник тривоги, де фіксуються моменти підвищеної тривоги та причини, що їх викликають, дозволяє краще зрозуміти й керувати своїми емоціями.

5. Техніка «Стоп-думка» (thought-stopping technique).

Ця методика застосовується для переривання небажаних або нав'язливих думок. Пацієнта навчають «зупиняти» небажану думку та замінювати її більш продуктивною або нейтральною.

Приклад: коли виникає нав'язлива думка про невдачу, пацієнт промовляє подумки або вголос: «Стоп!» і переходить до іншої діяльності.

6. Розвиток соціальних навичок (social skills training).

Терапевт допомагає пацієнту розвивати навички ефективного спілкування, самопредставлення та вирішення конфліктів. Це особливо корисно для людей із соціальною тривогою або тими, хто має труднощі в міжособистісних стосунках.

Приклад: практика діалогів і рольових ігор для відпрацювання навичок висловлення власних потреб.

7. Когнітивна десенсибілізація (cognitive defusion).

Цей метод допомагає людям дистанціюватися від своїх думок та емоцій, сприймаючи їх лише як тимчасові події у свідомості, а не як реальність. Це знижує емоційну реакцію на стресові думки та допомагає краще з ними впоратися.

Приклад: пацієнта навчають уявляти свої негативні думки як листочки, що пливають річкою, дозволяючи їм проходити повз без боротьби з ними.

Методи когнітивно-поведінкової терапії допомагають пацієнтам розпізнавати, аналізувати та змінювати неефективні моделі думок і поведінки. Завдяки регулярній практиці цих технік, люди вчаться ефективніше керувати емоціями, справлятися зі стресом і поліпшувати якість свого життя. КПТ застосовується для лікування широкого спектра розладів та є гнучким інструментом як для індивідуальної, так і для групової терапії.

Фізіологічна саморегуляція охоплює методи зниження напруги тіла. Дихальні вправи, зокрема діафрагмальне дихання, допомагають заспокоїти нервову систему та відновити нормальний ритм серцебиття. Прогресивна м'язова релаксація полягає в поетапному напруженні та розслабленні різних груп м'язів, що сприяє зняттю фізичного напруження. Аутогенне тренування дає можливість викликати відчуття тепла та важкості в тілі, стимулюючи розслаблення. Регулярні фізичні вправи також підвищують рівень ендорфінів, що покращує загальний настрій та знижує вплив стресу.

Фізіологічна саморегуляція включає техніки, спрямовані на підтримання балансу між тілом та розумом, зниження напруги та стресу. Ці методи впливають на нервову систему та гормональний фон, допомагаючи контролювати фізіологічні реакції на стрес. Нижче розглянуто ключові методи фізіологічної саморегуляції та їхні практичні приклади.

1. Контрольоване дихання (Breathing Techniques).

Дихальні вправи допомагають активізувати парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відновлення та заспокоєння організму. Найпоширеніші техніки: діафрагмальне дихання – глибоке дихання животом, знижує рівень кортизолу та сповільнює серцебиття; техніка «4-7-8» - вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд і видих на 8 секунд.

2. Прогресивна м'язова релаксація (Progressive Muscle Relaxation, PMR).

PMR передбачає поетапне напруження та розслаблення різних груп м'язів, щоб знизити м'язову напругу та поліпшити загальний психічний стан. Цей метод допомагає ідентифікувати м'язові блоки та зменшити фізичні симптоми тривоги.

Приклад: почніть з ніг, напружуючи м'язи на 5-7 секунд, а потім розслабляючи їх. Перейдіть до інших груп м'язів (живіт, груди, плечі, обличчя).

3. Аутогенне тренування (Autogenic Training).

Ця техніка поєднує елементи самонавіювання та релаксації. Людина вчиться викликати відчуття тепла й важкості в тілі, що сприяє глибокій релаксації. Використовується для зниження артеріального тиску, покращення сну та полегшення симптомів тривоги.

Приклад фрази: «Моя права рука тепла і важка». Поступово подібні фрази застосовуються до всього тіла.

4. Біологічний зворотний зв'язок (Biofeedback).

Метод біологічного зворотного зв'язку передбачає використання спеціальних пристроїв для вимірювання фізіологічних показників (серцебиття, дихання, температура тіла). Людина навчається контролювати ці показники в режимі реального часу, що допомагає зменшувати рівень стресу.

5. Йога та тілесно-орієнтовані практики.

Йога поєднує дихальні вправи, фізичні пози та медитацію, що сприяє гармонії тіла й розуму. Регулярна практика знижує рівень стресу та покращує гнучкість, баланс і загальне самопочуття. Інші тілесні техніки, такі як тай-чи чи пілатес, також сприяють зниженню тривоги та розслабленню.

6. Медитація та майндфулнес (Mindfulness Meditation).

Медитативні практики зменшують активність симпатичної нервової системи, відповідальної за реакції «бий або тікай» [35]. Майндфулнес навчає залишатися в теперішньому моменті та не піддаватися емоційним сплескам. Регулярна медитація знижує тривожність та покращує концентрацію.

Приклад: спробуйте «Сканування тіла» — сфокусуйте увагу на різних частинах тіла, поступово розслабляючи їх.

Методи фізіологічної саморегуляції допомагають гармонізувати роботу тіла та психіки, знижують рівень стресу та покращують загальне самопочуття. Регулярна практика цих технік зміцнює здатність справлятися з викликами, підвищуючи психічну стійкість та якість життя.

Соціальна підтримка є важливим чинником стресостійкості. Люди, які мають міцні стосунки з рідними та друзями, краще долають труднощі. Психологічний комфорт забезпечують не тільки сімейні зв'язки, а й участь у

групах підтримки чи терапевтичних групах, де люди діляться досвідом і отримують емоційну допомогу. Важливим є розвиток комунікативних навичок, які дозволяють конструктивно вирішувати конфлікти та уникати соціальної ізоляції.

Профілактика стресу на робочому місці передбачає моніторинг навантаження та створення умов для підтримки психічного здоров'я працівників. Важливо забезпечити баланс між роботою та відпочинком, адже перевтома може призвести до емоційного вигорання. Гнучкі графіки роботи, відрядження, розподіл обов'язків та створення позитивної атмосфери в колективі — ефективні інструменти профілактики. Крім того, керівники повинні навчатися конструктивному управлінню конфліктами та способам підтримки підлеглих.

Конструктивне вирішення конфліктів вимагає терпіння, співпраці та готовності слухати й розуміти іншу сторону. Використання запропонованих методів допомагає уникати ескалації, знижує рівень стресу та покращує міжособистісні стосунки. Ці підходи є ефективними як у професійному, так і в особистому житті.

1. Активне слухання (Active Listening).

Активне слухання передбачає зосередження на співрозмовнику, повторення ключових думок для підтвердження розуміння та виявлення емпатії. Це знижує напругу й показує опоненту, що його позицію чують і поважають.

Приклад: перефразуйте почуте: «Якщо я правильно зрозумів, ви вважаєте, що...».

2. Позиційний і інтересно-орієнтований підхід (Interest-based Negotiation).

Замість фокусування на позиціях (що саме вимагає кожна сторона), цей метод спрямований на виявлення глибинних інтересів, які стоять за вимогами. Це допомагає знайти спільне рішення, вигідне для всіх сторін.

Приклад: якщо співробітник наполягає на підвищенні зарплати, запитайте, які потреби стоять за цим – можливо, йому важливі гнучкіший графік або бонуси.

3. Медіація (Mediation).

Медіація передбачає залучення нейтральної третьої сторони, яка допомагає учасникам конфлікту знайти рішення. Медіатор полегшує спілкування та пропонує нові способи подолання розбіжностей.

Приклад: на робочому місці медіатор може організувати зустріч між конфлікуючими сторонами та створити умови для конструктивного діалогу.

4. Компроміс (Compromise).

Цей метод передбачає, що кожна сторона частково поступається своїми вимогами для досягнення прийняттого рішення. Компромісний підхід знижує напругу, але може не повністю задовольнити інтереси всіх сторін.

5. Співпраця (Collaboration).

Це стратегія, за якої учасники конфлікту працюють разом, щоб знайти рішення, яке повністю задовольнить інтереси всіх сторін. Цей підхід потребує часу та взаємної довіри.

Приклад: у проектній команді всі учасники обговорюють варіанти вирішення проблеми, щоб створити план, який врахує інтереси всіх.

6. Переговори без агресії (Non-violent Communication).

Цей метод фокусується на вираженні власних почуттів та потреб без критики й звинувачень іншої сторони. Він допомагає уникнути ескалації конфлікту та сприяє взаєморозумінню.

Приклад: замість фрази «Ти завжди ігноруєш мене» сказати: «Коли ти не відповідаєш на мої повідомлення, я відчуваю розчарування».

7. Затримка реакції (Cooling-off Period).

Цей метод передбачає тимчасову паузу в обговоренні конфлікту, щоб емоції вщухли. Це дозволяє уникнути імпульсивних рішень та дати час на обдумування ситуації.

Приклад: під час суперечки запропонувати зробити перерву та повернутися до обговорення через кілька годин або наступного дня.

8. Управління емоціями та регуляція стресу.

Контроль над емоціями під час конфлікту допомагає уникнути ескалації. Важливим є вміння вчасно розпізнавати гнів, тривогу або образи та використовувати техніки релаксації для їх зниження.

Приклад: під час напруженої розмови використовувати дихальні вправи, щоб зберігати спокій.

У деяких випадках, коли психологічні та фізіологічні методи не дають результатів, лікарі можуть призначати медикаменти для полегшення симптомів стресу. Це можуть бути седативні засоби для заспокоєння, антидепресанти для нормалізації настрою або препарати для покращення сну. Однак фармакологічне лікування слід використовувати лише за рекомендацією спеціаліста та в комплексі з іншими методами профілактики.

Отже, профілактика стресових розладів вимагає всебічного підходу, який поєднує роботу з власними думками, емоціями та поведінкою, соціальну підтримку та фізіологічні методи. Усвідомленість, саморефлексія та навички саморегуляції дозволяють людині краще адаптуватися до змін і подолати труднощі. Соціальне середовище та організаційні чинники також відіграють важливу роль у підтримці психічного здоров'я. Завдяки цьому підходу можна знизити ризик розвитку стресових розладів та підвищити якість життя.

3.2. Обґрунтування програми з подолання стресу та покращення якості життя

Корекція стресу є актуальним завданням сучасної психології, особливо в умовах зростання кількості зовнішніх загроз, таких як економічні та соціальні кризи, військові конфлікти тощо. Для розробки ефективних інтервенцій важливо враховувати психологічні особливості особистості, такі

як архетипи та захисні механізми, які впливають на поведінку людини під час стресових ситуацій. Другий розділ дослідження продемонстрував наявність зв'язку між архетипами та захисними стратегіями, що відкриває можливості для персоналізації програм психологічної підтримки. У цьому розділі розглядається застосування результатів другого розділу для вдосконалення програм корекції стресу.

Архетипи та захисні механізми є важливими психологічними конструкціями, які формують поведінкові патерни та впливають на реакції людини в стресових ситуаціях. Архетипи, як універсальні символічні образи, описані Карлом Юнгом, лежать у глибині несвідомого та визначають основні життєві сценарії людини. Захисні механізми, згідно з психоаналітичною теорією, допомагають психіці впоратися з внутрішніми конфліктами та зменшити рівень тривожності. Вибір терапевтичних інструментів повинен враховувати ці особливості для забезпечення ефективності психологічної допомоги. У цьому розділі ми розглянемо, як архетипи та захисні механізми впливають на вибір психотерапевтичних методів, спрямованих на подолання стресу та емоційних труднощів.

Архетипи, за Юнгом, є колективними образами, які проявляються через певні життєві ролі та цінності. Вони визначають основні стратегії поведінки людини в різних ситуаціях та впливають на вибір копінг-стратегій. Можна виділити ключові архетипи, які впливають на психотерапію.

Герой орієнтований на досягнення та вирішення проблем, часто проявляє активність у подоланні труднощів. Терапія для цього архетипу має включати методи, що розвивають стратегічне мислення, наприклад, раціонально-емоційну поведінкову терапію (РЕПТ).

Коханець спрямований на емоційні зв'язки, має потребу у підтримці та прийнятті. Для цього архетипу підходять техніки релаксації та групові терапії, які забезпечують емоційну підтримку.

Опікун прагне допомагати іншим та часто нехтує власними потребами. У терапії важливо навчити таких людей самопіклуванню та встановленню

меж. Медитації люблячої доброти (Metta meditation) сприятимуть розвитку турботи про себе. Таким чином, вибір терапевтичних інструментів повинен відповідати домінуючим архетипам клієнта, враховуючи його внутрішні потреби та поведінкові патерни.

Захисні механізми психіки, описані Фройдом, є автоматичними процесами, які знижують рівень тривожності шляхом витіснення або перетворення негативних емоцій. Різні захисні механізми потребують специфічних терапевтичних підходів.

Для роботи з проекцією ефективними будуть техніки усвідомленості (mindfulness), які допомагають розпізнавати власні емоції та думки. У випадках із запереченням доцільно використовувати РЕПТ, що допомагає змінювати сприйняття реальності через аналіз ірраціональних переконань. Техніки роботи зі спогадами допомагають відновити пригнічені емоції та усвідомити їхній вплив на теперішнє, що відповідає захисному механізму витіснення.

Захисні механізми є адаптивними, однак, якщо вони використовуються надмірно, це може ускладнювати психологічну адаптацію та потребує корекції.

Розуміння взаємодії між архетипами та захисними механізмами дозволяє глибше індивідуалізувати терапевтичний процес [30]. Наприклад, архетип Героя може часто використовувати раціоналізацію та проекцію, що робить ефективними когнітивні методи, такі як РЕПТ. Натомість архетип Невинного, який схильний до витіснення та заперечення, виграє від терапії, що включає усвідомленість та роботу зі спогадами.

Вибір терапевтичних інструментів залежить також від контексту стресових ситуацій. Наприклад, у випадках гострого стресу підходять дихальні вправи та релаксація, тоді як у роботі з хронічним стресом кориснішими будуть групові інтервенції та медитації для розвитку стійкості.

Програми, що поєднують різні терапевтичні підходи, враховуючи архетипи та захисні механізми, демонструють високу ефективність.

Наприклад, mindfulness-практики допомагають клієнтам знизити рівень тривожності та усвідомити власні захисні стратегії. РЕПТ навчає клієнтів змінювати ірраціональні переконання та розвивати конструктивні стратегії подолання стресу. Групова терапія є особливо корисною для архетипів, орієнтованих на соціальну підтримку (Коханець, Опікун), тоді як індивідуальна робота з терапевтом допомагає архетипам із більшою потребою в автономії (Герой, Правитель).

Архетипи, такі як Коханець, Герой та Опікун, впливають на поведінкові реакції під час стресу. Наприклад, архетип Героя характеризується активними діями та схильністю вирішувати проблеми, що допомагає ефективно долати стресові ситуації. Натомість Коханець та Невинний частіше використовують захисні механізми, як-от проєкцію чи уникнення, що може обмежувати їхню здатність ефективно справлятися зі стресом.

Ці дані свідчать про необхідність індивідуалізації підходів до корекції стресу, оскільки різні архетипи потребують різних інструментів для адаптації. Наприклад, архетипи з емоційною спрямованістю виграють від застосування технік релаксації та усвідомленості, тоді як архетипи з активною орієнтацією потребують методів, що сприяють вирішенню проблем та розвитку когнітивних навичок.

Наприклад, активні стратегії для архетипу Героя та Правителя включають в себе раціонально-емоційну поведінкову терапію. Люди з цими архетипами віддають перевагу активному вирішенню проблем. Цей підхід допоможе їм замінити ірраціональні переконання та розвивати конструктивні поведінкові стратегії. Використання медитацій, спрямованих на концентрацію, також допомагає підвищити ефективність дій.

Архетипи Коханця та Невинного схильні до емоційного реагування та можуть потребувати технік для зниження напруги та зняття емоційного стресу. Вправи на дихання, як-от техніка «4-7-8», допоможуть зменшити

рівень тривожності. Також ефективними будуть mindfulness-практики, які сприяють усвідомленню та прийняттю емоцій без осуду.

Підтримка для архетипів Опікуна та Пілігрима включає в себе групові інтервенції та програми пошуку соціальної підтримки – вони часто шукають допомоги з боку інших. Такі архетипи отримують користь від вправ на саморефлексію та розвитку емпатії, а також від медитацій люблячої доброти (Metta meditation).

Другий розділ дослідження показав, що захисні механізми, такі як проекція, уникнення та витіснення, можуть посилювати стрес і ускладнювати адаптацію до складних ситуацій. Водночас інтеграція цих механізмів у процес психотерапії дозволяє зменшити їхній негативний вплив.

Раціоналізація та заперечення, характерні для архетипів Правителя та Опікуна, можуть коригуватися за допомогою РЕПТ, де клієнт вчиться розпізнавати та коригувати неусвідомлені переконання. Проекція та регресія, що часто використовуються архетипами Коханця та Невинного, можуть бути зменшені за допомогою технік усвідомленості та роботи зі спогадами, що допомагає людині усвідомлювати власні емоції та потреби.

На основі даних другого розділу можна вдосконалити програму корекційного впливу через включення елементів, орієнтованих на специфічні архетипи та їхні захисні стратегії. Індивідуальні програми для кожного архетипу, наприклад, Героя, де він отримує інтервенції, спрямовані на вирішення проблем, тоді як Невинному допоможуть техніки релаксації.

Групові тренінги для розвитку соціальної підтримки будуть особливо корисними для архетипів Опікуна та Пілігрима, які цінують підтримку інших. Вправи на інтеграцію спогадів та ресурсних станів допоможуть зменшити вплив регресивних захисних механізмів та зміцнити емоційну стабільність.

Результати дослідження підкреслюють важливість урахування індивідуальних психологічних особливостей при розробці програм корекції стресу. Використання архетипів та розуміння захисних механізмів дозволяє

підвищити ефективність інтервенцій та створити умови для глибокої інтеграції змін у поведінці [32].

Психологічні та фізіологічні дослідження підтверджують, що хронічний стрес активує гіпоталамо-гіпофізарно-адреналінову вісь (HPA), що призводить до постійного підвищення рівня кортизолу – гормону стресу. Це може спричиняти порушення сну, серцево-судинні розлади, тривожність і депресію. Зниження рівня стресу потребує інтегративного підходу, який включає роботу з тілом, емоціями та свідомістю. Техніки релаксації, дихальні вправи та медитація довели свою ефективність у покращенні емоційного стану та відновленні внутрішньої рівноваги.

Релаксація є одним із ключових інструментів для зниження фізіологічних проявів стресу. Під час стресових реакцій активується симпатична нервова система, що призводить до підвищення серцебиття, кров'яного тиску та м'язової напруги. Техніки релаксації спрямовані на активацію парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за відновлення та релаксацію.

Прогресивна м'язова релаксація за Едмундом Джекобсоном вчить поступово напружувати та розслабляти різні групи м'язів, що зменшує фізичну та емоційну напругу. Аутогенне тренування спрямоване на досягнення глибокого розслаблення шляхом використання формул самонавіювання (наприклад, «Мої руки важкі та теплі»). Візуалізація допомагає переносити увагу на приємні образи, що викликають почуття спокою та відновлюють психічний баланс. Релаксаційні техніки покращують здатність людини зупиняти реакції на стресові подразники та регулювати емоційний стан.

Дихання відіграє важливу роль у регуляції нервової системи та може бути використане як інструмент швидкого заспокоєння. Під час стресу дихання стає поверхневим і нерегулярним, що погіршує оксигенацію мозку та підвищує рівень тривожності. Дихальні вправи допомагають нормалізувати дихальний ритм та знизити реактивність організму на стрес.

Діафрагмальне дихання акцентується на повному диханні, що включає рух діафрагми, допомагає активувати парасимпатичну нервову систему. Координаційне дихання (4-7-8) – вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд і видих на 8 секунд, сприяє швидкому заспокоєнню. Альтернативне дихання через ніздрі (пранаяма) знижує рівень стресу та стимулює ясність мислення. Дихальні техніки є особливо ефективними для швидкої саморегуляції під час гострих стресових реакцій.

Медитація є потужним інструментом для зміцнення емоційної стабільності та покращення загального самопочуття. Вона сприяє розвитку усвідомленості (mindfulness), що допомагає фокусувати увагу на теперішньому моменті та уникати автоматичних негативних реакцій. Наукові дослідження підтверджують, що регулярна медитація зменшує рівень кортизолу та сприяє позитивним змінам у роботі мозку.

Медитація на диханні допомагає зконцентрувати увагу на вдихах і видихах, що допомагає знизити рівень розумової метушні та тривожності. Сканування тіла як послідовне зосередження уваги на різних частинах, підвищує усвідомленість і сприяє зняттю напруги. Любляча доброта (metta meditation) допомагає розвивати позитивні почуття до себе та інших, що покращує емоційне благополуччя та міжособистісні стосунки.

Усвідомленість (mindfulness) останніми роками стала предметом значного наукового інтересу. Ця концепція, популяризована Джоном Кабат-Зінном, довела свою ефективність у зменшенні стресу та покращенні якості життя. Усвідомленість виходить із давніх буддійських практик, проте Джон Кабат-Зінн адаптував її до потреб сучасної медицини, створивши програму зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction). Даний підхід застосовується в різних сферах: від охорони здоров'я до психотерапії, і має доведену ефективність для пацієнтів із хронічним болем, депресією та тривожними розладами.

Концепція усвідомленості демонструє здатність перебувати у теперішньому моменті, сприймати свої думки, почуття та тілесні відчуття без

оцінок та критики. Суть практики полягає у тому, щоб розвивати сприйняття теперішнього моменту, що допомагає зменшувати автоматичні негативні реакції на стресові ситуації.

Джон Кабат-Зінн визначає усвідомленість як «пильну увагу до досвіду у теперішньому моменті, без бажання змінити його чи уникнути». Цей підхід підкреслює важливість неупередженого спостереження за власними переживаннями, що дозволяє людині відчувати себе більш контрольованою та зібраною навіть у складних ситуаціях.

Програма MBSR (аббревіатура від англійського Mindfulness-Based Stress Reduction, що перекладається як «Зниження стресу на основі усвідомленості») розрахована на 8 тижнів і включає щотижневі групові заняття по 2,5-3 години, а також щоденну домашню практику. Основними компонентами є медитація на диханні, сканування тіла, усвідомлена ходьба та рух, усвідомлене ставлення до емоцій та думок.

Ключовим аспектом MBSR є те, що учасники вчаться зупинити автоматичні реакції на стрес і реагувати на виклики з позиції усвідомленості та прийняття. Протягом десятиліть проведені численні дослідження ефективності MBSR. Вони свідчать, що програма допомагає зменшити рівень стресу та тривожності, покращити якість сну та здатність до відпочинку, зменшити хронічний біль і полегшити сприйняття фізичних недуг, покращити концентрацію та емоційне благополуччя тощо.

Метаналізи показали, що практика MBSR є ефективним інструментом не тільки для психологічного благополуччя, але й для зниження психосоматичних проявів стресу, таких як головні болі, артеріальна гіпертензія та м'язова напруга.

Підхід MBSR активно застосовується у лікарнях, клініках та психологічних центрах для допомоги людям з різними психологічними та фізичними проблемами. Успіх цієї методики обумовлений її універсальністю та доступністю: вона підходить як для людей із хронічними захворюваннями, так і для тих, хто прагне зменшити рівень стресу у повсякденному житті [19].

Програма також сприяє формуванню нових поведінкових моделей, допомагаючи людям переживати складні ситуації без надмірного занепокоєння та приймати їх із позиції усвідомленості та прийняття.

Раціонально-емоційна поведінкова терапія (РЕПТ), розроблена Альбертом Еллісом у 1950-х роках, є однією з провідних когнітивно-поведінкових методик у сучасній психотерапії. Вона базується на переконанні, що емоційні проблеми виникають не через події самі по собі, а через те, як людина їх інтерпретує. РЕПТ допомагає змінювати деструктивні переконання на більш раціональні, що сприяє покращенню емоційного стану та поведінки.

Основна ідея РЕПТ полягає у тому, що не відсутність подій викликає емоції, а наше сприйняття та інтерпретація цих подій. Альберт Елліс створив АВС-модель, яка пояснює механізм виникнення емоцій та поведінкових реакцій: А (Activating Event) – подія або ситуація, яка викликає реакцію; В (Beliefs) – переконання або установки, через які людина інтерпретує подію; С (Consequences) – емоційні та поведінкові наслідки цих переконань.

Елліс стверджував, що деструктивні емоції, як-от тривога, злість чи депресія, виникають через ірраціональні переконання (наприклад, «Я повинен завжди бути успішним», «Мене повинні любити всі»). Терапія спрямована на виявлення та зміну таких переконань.

Пацієнти навчаються виявляти свої деструктивні установки, що породжують негативні емоції та неадекватну поведінку. Після виявлення ірраціональних думок терапевт разом із клієнтом розробляє більш логічні, раціональні переконання, наприклад: «Я можу намагатися досягти успіху, але це не означає, що я повинен бути досконалим у всьому». Терапія сприяє розвитку толерантності до неприємних ситуацій і допомагає людині сприймати труднощі як частину життя. Люди навчаються застосовувати раціональні переконання в повсякденному житті, що сприяє зміцненню емоційної стійкості.

Раціонально-емоційна поведінкова терапія включає кілька етапів. Терапевт спільно з клієнтом аналізує конкретні ситуації, що спричинили негативні емоції. Використовується АВС-модель для розуміння того, як переконання впливають на емоції та поведінку. Це процес заміни деструктивних переконань на більш раціональні. Терапевт заохочує пацієнта ставити собі питання: «Чи є мої переконання логічними?», «Чи допомагають вони мені досягати цілей?», «Чи відповідають вони реальності?». Пацієнта навчають не лише змінювати переконання, але й сприймати власні емоції без осуду. Це допомагає зменшити реактивність і розвивати саморегуляцію. У процесі терапії пацієнти виконують завдання, які спрямовані на практичне застосування нових переконань у житті. Це можуть бути щоденники думок або вправи з експериментальної поведінки.

Дослідження показали, що РЕПТ є ефективною для лікування різних психологічних проблем, включаючи тривожні розлади, депресію, страхи та фобії, залежності. Наукові огляди та метааналізи підтверджують, що РЕПТ допомагає пацієнтам не лише зменшити симптоми, але й розвинути психологічну стійкість, що запобігає рецидивам проблем. Попри ефективність, РЕПТ має свої обмеження. Терапія потребує активної участі пацієнта та самостійної роботи з переконаннями. РЕПТ критикують за те, що вона меншою мірою враховує несвідомі аспекти психіки та емоційні травми.

Раціонально-емоційна поведінкова терапія Альберта Елліса є однією з найвпливовіших когнітивно-поведінкових методик, яка довела свою ефективність у подоланні емоційних та поведінкових проблем. Основний внесок РЕПТ полягає в тому, що вона навчає людей змінювати своє ставлення до ситуацій і брати відповідальність за власні емоції та поведінку. Попри деякі обмеження, методика продовжує залишатися популярною завдяки своїй доступності та науково доведеній ефективності.

Психологічна робота з ресурсними станами та спогадами є важливою складовою сучасних психотерапевтичних практик, орієнтованих на зміцнення психологічної стійкості [22]. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що

людина здатна використовувати свої минулі позитивні досвіди як джерело емоційних та поведінкових ресурсів для подолання стресу, тривоги та інших викликів. Техніки роботи з ресурсними станами активно використовуються в таких напрямках як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), гештальт-терапія, позитивна психотерапія, а також у нейролінгвістичному програмуванні (НЛП).

Ресурсний стан – психоемоційний стан, у якому людина відчуває внутрішню силу, спокій та здатність діяти ефективно. Такий стан може ґрунтуватися на спогадах про успіхи, моменти радості чи підтримки, а також на уяві про можливі успішні сценарії майбутнього. Психотерапія передбачає виявлення, відновлення та закріплення цих ресурсних станів, щоб людина могла використовувати їх у складних життєвих ситуаціях.

Теорія нейропластичності свідчить, що мозок може змінювати свої зв'язки під впливом нових переживань. Практика фокусування на позитивних спогадах та ресурсах, що сприяє створенню нових нейронних шляхів, котрі допомагають змінити мислення та емоційні реакції.

Позитивна психотерапія (Носсрат Пезешкіан) підкреслює важливість використання позитивних досвідів як основи для подолання труднощів і зростання. Методика роботи з ресурсами дозволяє відновити баланс між негативними та позитивними аспектами життя.

Гештальт-терапія акцентує увагу на тому, що у кожної людини є приховані ресурси, які можна виявити та активувати за допомогою роботи зі спогадами, символами та метафорами.

Техніки та методи роботи з ресурсними станами включають в себе візуалізація позитивних спогадів – пацієнта просять згадати ситуації, коли він відчував впевненість, радість або підтримку. Важливо зануритися в цей спогад, відтворивши в уяві деталі: місце, запахи, звуки та емоції. Це допомагає активувати ресурсний стан у теперішньому моменті.

Техніка «Якір» – методика, поширена у НЛП, дозволяє закріпити позитивний ресурсний стан за допомогою конкретного стимулу (жесту, слова

або образу). У складних ситуаціях людина може використовувати цей «якір» для швидкого відновлення стану спокою та впевненості.

Робота з метафорами та символами допомагають активувати глибинні ресурси, які важко усвідомити раціонально. Наприклад, образ «могутнього дерева» може асоціюватися з внутрішньою стійкістю, а «сонце» – з енергією та натхненням.

Якщо у людини є травматичний досвід, терапевт може допомогти їй змінити інтерпретацію минулої події, додавши новий сенс або емоційний контекст. Це зменшує негативний вплив спогаду та відкриває можливість для появи ресурсного досвіду. Наукові дослідження підтверджують, що робота з ресурсними станами сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, зменшенню симптомів депресії, формуванню нових нейронних зв'язків, що закріплюють позитивне мислення. Зокрема, дослідження показують, що робота зі спогадами, навіть у випадках травматичного досвіду, допомагає змінити емоційний фон та зменшити негативні наслідки пережитого.

Попри значний позитивний вплив, робота з ресурсними станами має певні обмеження. Не всі клієнти готові працювати з минулими спогадами через їх емоційну болючість. Ризик уникнення негативних емоцій, коли фокус на позитивних ресурсах може призводити до ігнорування важливих, але неприємних переживань, які також потребують опрацювання.

Психологічна робота з ресурсними станами та спогадами є потужним інструментом для зміцнення психологічної стійкості та покращення емоційного благополуччя. Завдяки активізації позитивних переживань та зміні інтерпретацій минулого досвіду людина здатна знайти внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів. Попри певні обмеження, цей підхід залишається ефективним компонентом сучасної психотерапії та консультування, сприяючи розвитку особистісного зростання та підвищенню якості життя.

Отже, програма корекційного впливу, що включає техніки релаксації, дихальні вправи та медитацію, є ефективним інструментом для зниження

рівня стресу та підвищення якості життя. Використання цих методів дозволяє розвинути навички саморегуляції, підвищити стійкість до стресових ситуацій та відновити емоційний баланс. Регулярна практика сприяє формуванню нових поведінкових моделей, що забезпечують тривалий позитивний ефект та покращують загальне самопочуття. Такий підхід є доступним, універсальним та ефективним для широкого кола користувачів – від тих, хто має психологічні труднощі, до тих, хто прагне підтримувати здоровий спосіб життя в умовах сучасного світу.

3.3. Аналіз результатів апробації профілактичної програми

У сучасному суспільстві хронічний стрес є однією з найпоширеніших проблем, що негативно впливає на емоційний стан та фізичне здоров'я. Особливу увагу викликають жінки віком 40+, які часто переживають підвищений рівень стресу через вікові зміни, професійні виклики та родинні обов'язки. Ця категорія жінок потребує спеціальних підходів для розвитку навичок саморегуляції та зниження рівня тривожності. У дослідженні взяли участь 10 осіб із 30 опитаних, серед яких особливу увагу приділено жінкам віком від сорока й старше. Отримані дані свідчать про позитивний вплив програми на зниження рівня стресу, покращення емоційного благополуччя та підвищення якості життя учасниць.

Дослідження проводилося на вибірці з 30 осіб, серед яких 10 взяли участь у профілактичній програмі. Програма включала такі компоненти, як техніки релаксації, дихальні вправи та медитація. Учасники виконували вправи під час занять і самостійно вдома протягом 4 тижнів. Для оцінки результатів використовувалися опитувальники на початку та після завершення програми, а також невелика бесіда з учасницями.

Після завершення програми більшість учасників (8 із 10) повідомили про зменшення рівня тривожності. Жінки відзначили, що навчилися використовувати дихальні техніки для швидкого заспокоєння у стресових

ситуаціях. 7 із 10 учасниць повідомили про покращення сну, зменшення нічних пробуджень та легше засинання. Жінки старшого віку зазначали, що медитації перед сном стали ефективним інструментом для розслаблення.

Результати показали, що програма допомогла учасникам краще розподіляти час та енергію між роботою та особистим життям. Жінки повідомили про зменшення почуття емоційного виснаження та вигорання на робочому місці. Відбулося покращення емоційної регуляції, що відзначається зниженням імпульсивних реакцій на стресові подразники. Учасниці частіше використовували дихальні вправи для контролю емоцій у складних ситуаціях. Також жінки старшого віку повідомили про зростання впевненості у собі та формування позитивного ставлення до власних недоліків.

Учасниці повідомили про зниження симптомів, таких як головний біль, м'язова напруга та підвищений артеріальний тиск, що були наслідками хронічного стресу, що і призвело до зниження психосоматичних проявів.

Програма корекційного впливу показала високу ефективність у зниженні рівня стресу та покращенні якості життя учасників. Особливо помітний вплив спостерігався у жінок віком 40+, які стикаються з підвищеними емоційними та фізичними навантаженнями. Використання технік релаксації та медитації сприяло гармонізації їхнього внутрішнього стану та допомогло краще керувати емоціями у складних ситуаціях.

Зменшення рівня тривожності та поліпшення сну є важливими результатами, оскільки вони безпосередньо впливають на загальне благополуччя. Крім того, значущим результатом стало зниження потреби в медикаментах, що свідчить про довготривалий позитивний ефект програми.

Отже, апробація профілактичної програми підтвердила її ефективність у подоланні стресу та підвищенні якості життя учасників. Програма забезпечила жінкам ефективні інструменти для саморегуляції та емоційного відновлення. Результати дослідження свідчать про те, що регулярна практика релаксаційних і дихальних вправ має позитивний вплив на фізичний і

психічний стан, сприяючи покращенню якості життя та зниженню стресових реакцій.

Висновки до 3 розділу

Розділ 3 розкриває комплексний підхід до профілактики та подолання стресових розладів, зокрема у складних умовах війни. Аналіз результатів дослідження підтверджує, що ефективна профілактика потребує інтеграції психологічних, фізіологічних та соціальних методів, спрямованих на розвиток стійкості та адаптацію до стресових обставин. У центрі уваги перебуває робота з індивідуальними потребами та особливостями кожного учасника, включаючи архетипічні структури та захисні механізми психіки.

Ключовим елементом профілактики є саморефлексія, що дозволяє розпізнати власні емоційні реакції та шаблони поведінки, які викликають стрес. Використання щоденників, усвідомленої рефлексії та інструментів самооцінки допомагає глибше зрозуміти власні емоційні потреби та ресурси, що сприяє кращому контролю стресових ситуацій. Значну роль відіграють також психоосвітні програми, які підвищують рівень обізнаності учасників щодо природи стресу та методів його подолання [5].

Ефективними інструментами для зниження рівня стресу та поліпшення емоційного благополуччя стали дихальні вправи, техніки релаксації та медитації. Вони допомагають нормалізувати фізіологічні реакції, зменшити тривожність і покращити якість сну. Використання програми зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR) за методикою Джона Кабат-Зінна дозволило учасникам розвинути навички присутності у моменті та знизити автоматичні реакції на стресові подразники [5].

Раціонально-емоційна поведінкова терапія (РЕПТ) Альберта Елліса довела свою ефективність у зміні ірраціональних переконань та розвитку конструктивних стратегій поведінки. Інтеграція цієї методики в програму

дозволяє учасникам краще справлятися зі стресовими ситуаціями, змінюючи свої негативні когнітивні патерни на позитивні.

Аналіз архетипів та захисних механізмів психіки вказує на важливість індивідуалізації терапевтичного процесу. Зокрема, різні архетипи потребують різних підходів: активні стратегії підходять для архетипів Героя чи Правителя, тоді як Коханець та Опікун потребують емоційної підтримки та роботи із самопідтримкою. Врахування цих особливостей у процесі терапії сприяє більшій ефективності інтервенцій та швидшій адаптації до стресу.

Апробація програми показала, що її застосування є особливо важливим для жінок віком 40+, які стикаються з підвищеним рівнем стресу через поєднання професійних, родинних та особистих обов'язків. Результати свідчать про значне зниження рівня тривожності, покращення сну, зменшення симптомів емоційного вигорання та покращення якості життя.

Отже, розділ демонструє, що інтеграція технік усвідомленості, РЕПТ, роботи зі спогадами та релаксаційних практик у програму корекційного впливу є ефективною стратегією для подолання стресу та підвищення якості життя. Програма не лише сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню психоемоційного стану, але й формує довготривалі стійкі моделі поведінки, які допомагають учасникам адаптуватися до стресових ситуацій у майбутньому.

ВИСНОВКИ

Робота, що складається з трьох розділів, представила комплексний підхід до вивчення феномену стресу, захисних механізмів психіки та архетипів особистості, а також ефективних методів їх корекції. Дослідження ґрунтується на теоретичному аналізі, діагностичних емпіричних дослідженнях і розробці програми з подолання стресу, яка інтегрує психологічні та фізіологічні методи.

Перший розділ заклав теоретичний фундамент для всього дослідження, розглянувши концепції захисних механізмів та архетипів. Було встановлено, що захисні механізми психіки, як-от витіснення, проекція та раціоналізація, відіграють важливу роль у зниженні рівня тривоги та внутрішньої напруги. Ці механізми допомагають особистості пристосуватися до складних життєвих ситуацій, однак їх надмірне використання може призводити до психологічних розладів.

Архетипи, описані Карлом Юнгом, такі як Герой, Коханець, Опікун і Тінь, визначають поведінкові патерни та впливають на стратегії реагування на стрес. Юнгіанська концепція колективного несвідомого підкреслює універсальність архетипів, що дозволяє адаптувати їх розуміння у різних культурних та соціальних контекстах. У цьому розділі було зроблено акцент на тому, що успішна психологічна підтримка має враховувати взаємодію між захисними механізмами та архетипами, оскільки вони визначають поведінку та впливають на стресостійкість особистості.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення того, як архетипи та захисні механізми взаємодіють у процесі адаптації до стресу. Дослідження охоплювало жінок віком 25-60 років і продемонструвало різницю в реакціях на стрес залежно від домінуючого архетипу. Наприклад, жінки з архетипом Героя використовували активні стратегії подолання стресу, тоді як архетипи Невинного або Коханця проявляли схильність до уникнення та емоційної проекції.

Результати дослідження підкреслили необхідність індивідуалізації психотерапевтичних підходів. Було встановлено, що адаптивні механізми захисту (наприклад, сублімація) сприяють збереженню психічного здоров'я, тоді як примітивні механізми, як-от заперечення чи витіснення, ускладнюють процес адаптації. Цей розділ також довів, що розуміння архетипічних особливостей допомагає терапевтам краще прогнозувати поведінку та розробляти ефективні інтервенції.

У третьому розділі було представлено та апробовано програму з подолання стресу, яка інтегрує техніки усвідомленості (mindfulness), раціонально-емоційну поведінкову терапію (РЕПТ), дихальні вправи та релаксаційні практики. Програма враховувала результати попередніх розділів та була адаптована до потреб учасників із різними архетипами та захисними механізмами. Особливу увагу приділено жінкам віком 40+, які часто стикаються з підвищеним рівнем стресу через поєднання професійних і сімейних обов'язків.

Апробація програми продемонструвала її ефективність: зменшився рівень тривожності, покращилася якість сну, зменшилися симптоми емоційного вигорання та психосоматичних розладів. Використання mindfulness допомогло учасникам розвинути навички усвідомленості та емоційної регуляції. Техніки РЕПТ сприяли зміні ірраціональних переконань та розвитку позитивного мислення. Дихальні вправи та релаксаційні методи стали ефективними інструментами для швидкого зниження рівня стресу у повсякденному житті.

Дослідження продемонструвало, що інтеграція архетипів та захисних механізмів психіки в процес психотерапії та розробку програм з подолання стресу сприяє підвищенню їх ефективності. Робота підтвердила важливість урахування індивідуальних особливостей особистості при розробці психотерапевтичних інтервенцій. Архетипи та захисні механізми визначають реакції на стрес та стратегії адаптації, що вимагає гнучких та персоналізованих підходів у терапії.

Розроблена та апробована програма з подолання стресу стала ефективним інструментом для зниження тривожності та покращення якості життя. Використання різноманітних технік, зокрема mindfulness, РЕПТ та релаксаційних вправ, дозволило врахувати потреби учасників із різними психологічними профілями. Програма довела свою універсальність та може бути адаптована для різних груп населення, включаючи жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах.

У підсумку, робота робить вагомий внесок у розвиток психологічної науки, демонструючи, як інтеграція теоретичних концепцій (архетипів та захисних механізмів) із практичними методами психотерапії може покращити адаптацію до стресу та підвищити якість життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко І. Ю. Процес педагогічної взаємодії крізь призму психологічного захисту особистості [Електронний ресурс] / І. Ю. Антоненко // Теорія і практика сучасної психології. – 2010. – Вип. 1. – С. 52–56. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2010_1_13
2. Антоненко І. Ю. Системний підхід до вивчення психологічного захисту особистості в системі педагогічної взаємодії [Електронний ресурс] / І. Ю. Антоненко // Теорія і практика сучасної психології. – 2011. – Вип. 2. – С. 5–8. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2011_2_3
3. Артюхіна Н. В. Особливості взаємозв'язку стратегій та стилів психологічних захистів у майбутніх психологів з різними видами особистісної та професійної ідентичності [Електронний ресурс] / Н. В. Артюхіна, В. І. Поточна // Габітус. – 2022. – Вип. 41. – С. 103–109. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_41_19
4. Боровицька О. Проблема активації архетипних форм психіки індивіда в процесі його ідентифікації (до питання захисних реакцій особистості) [Електронний ресурс] / О. Боровицька // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2014. – Вип. 2. – С. 11–15. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2014_2_5
5. Гарькавець С. О. До проблеми психологічного супроводу особистості в умовах воєнного стану [Електронний ресурс] / С. О. Гарькавець, Л. П. Волченко // Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя : матер. міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 14–15 вересня 2023. – Режим доступу: <http://surl.li/dfzcky>
6. Дикіна Л. В. Архетипи та архетипічні образи [Електронний ресурс] / Л. В. Дикіна // Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки : матер. наук.-практ. Інтернет-конф., м. Одеса,

2 лютого – 2 березня 2017 р. – Одеса, 2017. – С. 149–150. – Режим доступу:

<http://surl.li/dxgybm>

7. Заграй Л. Д. Практики соціально-психологічного захисту особистості в умовах ризиків і небезпек [Електронний ресурс] / Л. Д. Заграй // Психологічні перспективи. – 2015. – Вип. 26. – С. 133–142. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_26_14

8. Зливков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ : Педагогічна думка, 2016. – 219 с. – Режим доступу: <http://surl.li/wsejbt>

9. Іванова Н. Г. Захист від негативних інформаційно-психологічних впливів в умовах гібридної війни [Електронний ресурс] / Н. Г. Іванова, Ю. І. Андрусин, О. О. Паливода // Інформаційна безпека людини, суспільства, держави. – 2020. – № 1–3. – С. 76–82. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/iblsd_2020_1-3_11

10. Кондратюк С. М. Теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості [Електронний ресурс] / С. М. Сердечна Л. А. Кондратюк // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – Хмельницький, 2015. – № 11. – С. 115–118. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2015_11_29

11. Мазур М. Історико-філософська інтерпретація архетипів особистості як символічних образів колективного безсвідомого в рецептивному полі психоаналітичних поглядів Карла Густава Юнга [Електронний ресурс] / М. Мазур // Грані. – 2020. – Т. 23, № 9. – С. 40-64. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani_2020_23_9_6

12. Макаренко С. Методи і способи психологічного захисту особистості в умовах екстремальних ситуацій [Електронний ресурс] / С. Макаренко // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. –

Вип. 14 (1). – С. 202–210. – Режим доступу:
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pepr_2013_14\(1\)_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pepr_2013_14(1)_28)

13. Михальська Ю. А. Особливості механізмів психологічного захисту особистості [Електронний ресурс] / Ю. А. Михальська, С. О. Ренке // Проблеми сучасної психології. – 2015. – Вип. 30. – С. 417–427. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_30_37

14. Михальська Ю. А. Психологічний захист особистості: панорама теоретико-методологічних постулатів [Електронний ресурс] / Ю. А. Михальська // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. – Київ, 2012. – Т. 24, ч. 6. – С. 281–289. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_6_38

15. Никоненко І. О. Механізми психологічного захисту як чинники формування копінг-стратегій особистості [Електронний ресурс] / І. О. Никоненко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – Херсон, 2015. – Вип. 2 (1). – С. 57–60. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2015_2\(1\)_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2015_2(1)_13)

16. Олійников О. А. Сучасні підходи до класифікації психологічного захисту особистості [Електронний ресурс] / О. А. Олійников // Вісник Національного університету оборони України. – 2011. – Вип. 3. – С. 152–156. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2011_3_32
159.923:355.01(082)

17. Психологічний супровід особистості в умовах війни. Технології розвитку резильєнтності : матер. щорічної звітної наук.-практ. конф. студ. і молодих учених / за ред. З. М. Мірошник, О. А. Чаркіної. – Кривий Ріг : КДПУ, 2023. – 165 с. *Абонемент бібліотеки* 159.923:355.01(082)

18. Психологічний супровід особистості в часи війни. Технології подолання життєвих криз : матер. щорічної звітної наук.-практ. конф.

студентів і молодих учених / за ред. З. М. Мірошник, О. А. Чаркіної. – Кривий Ріг : КДПУ, 2022. – 126 с. *Абонемент бібліотеки* 316.642.2:355.01

19. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни: Роздуми психотерапевта про війну / В. Станчишин. – Київ : Віхола, 2022. – 288 с. *Абонемент бібліотеки*

20. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості [Електронний ресурс] / Л. В. Степаненко // Теорія і практика сучасної психології. – 2017. – № 1. – С. 37–41. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2017_1_8

21. Тохтамиш О. М. Захисний психологічний механізм проєкції та його зв'язок з самосприйняттям особистості [Електронний ресурс] / О. М. Тохтамиш // ScienceRise. – 2015. – № 5 (1). – С. 74–78. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/texc_2015_5\(1\)_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/texc_2015_5(1)_16)

22. Яворська-Ветрова І. В. До питання психологічної підтримки особистості в умовах воєнного стану [Електронний ресурс] / І. В. Яворська-Ветрова // Психологічна допомога обдарованим учням та студентам в умовах воєнного стану : тези доп. XIV наук. –практ. семінару, м. Київ, 20 жовтня 2022 р. – Київ, 2022. – С. 55–56. – Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/733302/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_20.10.2022.pdf#page=55

23. Горноста́й, П. (2019). ГРУПОВІ ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ЯК ФОРМА РЕАГУВАННЯ НА КОЛЕКТИВНІ ТРАВМИ. Проблеми політичної психології, 22(1), 89-114. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol22-Year2019-27>

24. Оксютович, М., & Мельничук, Д. (2023). КОНСТРУКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОГЕННИХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ. Вчені записки Університету «КРОК», (1(69), 253–260. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-253-260>

25. Гриньова, Н. (2023). A PERSON'S PERSONAL POTENTIAL AS A CONDITION FOR OVERCOMING COMPLICATED LIFE

SITUATIONS. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 2(30-02), 19–24. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-30-00-011>

26. Ткачук Т. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*. 2019. Том 42. Вип. 1. С. 181-188

27. Вдовиченко А. В. Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. 20 с.

28. Arenliu, A., Bertelsen, N., Saad, R., Abdulaziz, H., & Weine, S.M. (2020). War and displacement stressors and coping mechanisms of Syrian urban refugee. Families living in Istanbul. *Journal of Family Psychology*, 34(4), 392–401. <https://doi.org/10.1037/fam0000603>

29. Besharat, M.A., & Khajavi, Z. (2013). The relationship between attachment styles and alexithymia: Mediating role of defense mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry*, 6, 571-576. Doi:10.1016/j.ajp.2013.09.003

30. Roesler, C. (2020). Jungian theory of dreaming and contemporary dream research—Findings from The research project ‘Structural Dream Analysis’. *The Journal of Analytical Psychology*, 65(1), 44–62. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12566>

31. Folkman S. And Lazarus R.S. Coping and emotion. *Monat A. And Richard S. Lazarus. Stress and Coping*. N.-Y., 1991, 207- 227.

32. Grinhova, N. (2023). A person's personal potential as a condition for overcoming complicated life situations. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 2(30-02), 19–24. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-30-00-011>

33. Kira, I. A., et al. (2013). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on IQ in two highly traumatized adolescent groups. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(2), 128–139. <https://doi.org/10.1037/a0028406>

34. Prati, G., & Pietrantoni, L. (2010). The relation of perceived and received social support to mental health among first responders: A meta-analytic

review. *Journal of Community Psychology*, 38(3), 403–417.
<https://doi.org/10.1002/jcop.20371>

35. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378–401.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>

36. Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>

37. Aldwin, C. M., Yancura, L. A., & Boeninger, D. K. (2012). Coping, resilience, and allostasis in the face of stress. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 20(3), 105–115. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000066>

38. Hobfoll, S. E., et al. (2011). Traumatic stress and resilience in times of war: A review of recent developments in understanding resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 1–9. <https://doi.org/10.1002/jts.20746>

39. Solomon, Z., & Dekel, R. (2012). The contribution of attachment orientation to PTSD and posttraumatic growth among former prisoners of war. *Psychiatry*, 75(3), 241–255. <https://doi.org/10.1521/psyc.2012.75.3.241>

40. Schumm, J. A., et al. (2014). Examining the link between posttraumatic stress disorder and aggressive driving in OEF/OIF veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(6), 626–634.
<https://doi.org/10.1037/a0037136>

41. VanderWeele, T. J. (2015). Explanation in causal inference: Methods for mediation and interaction. *Oxford University Press*.

42. Ungar, M. (2012). Researching and theorizing resilience across cultures and contexts. *Preventive Medicine*, 55(5), 387–389.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.07.021>

43. Seligman, M. E. P., & Fowler, R. D. (2011). Comprehensive Soldier Fitness and the future of psychology. *American Psychologist*, 66(1), 82–86.
<https://doi.org/10.1037/a0021898>

44. Knox, J. (2011). Self-agency in psychotherapy: Attachment, autonomy, and intimacy. *Journal of Analytical Psychology*, 56(5), 507–528.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-5922.2011.01934.x>
45. Stein, M. (2015). Jung's map of the soul: An introduction.
46. Samuels, A. (2016). The political psyche: Explorations in Jungian psychology and contemporary culture. *International Journal of Jungian Studies*, 8(3), 167–185.