m_educ_2026_119

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра практичної психології

Особливості захисних механізмів у жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 222 групи
Ісар Ірина Миколаївна
Керівник:
асист., канд. псих. наук
Барабащук Г. В.

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №__від _____ 2025 р.
Зав. кафедри_____доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Ісар І. М. Особливості захисних механізмів у жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ОКР «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 111 с.

Психологічні захисні механізми відіграють ключову роль у підтриманні внутрішньої рівноваги особистості, регуляції емоційних станів та подоланні стресових впливів. Водночас їхня структура і характер прояву можуть значною мірою залежати від рівня суб'єктивного благополуччя. Вивчення цих аспектів дозволяє краще зрозуміти особливості функціонування захисних механізмів та їхню роль в суб'єктивному благополуччі жінок у сучасних соціальних умовах, зокрема в умовах підвищеного психологічного навантаження.

У роботі здійснено аналіз наукових підходів до вивчення феномену психологічного захисту та суб'єктивного благополуччя в сучасній психології. Розглянуто функції та типи захисних механізмів, їхній зв'язок із копінг-стратегіями та психологічною стійкістю. Емпірична частина дослідження була спрямована на визначення рівнів суб'єктивного благополуччя жінок та порівняння особливостей використання захисних механізмів у групах із високим, середнім і низьким рівнем благополуччя. Отримані результати засвідчили, що у жінок із високим рівнем суб'єктивного благополуччя переважають адаптивні захисні механізми (компенсація, інтелектуалізація, планування, пошук соціальної підтримки), тоді як у жінок із низьким рівнем більш вираженими є неадаптивні (регресія, проекція, уникання та агресивні реакції).

Ключові слова: психологічні захисні механізми, суб'єктивне благополуччя жінок, копінг-стратегії, адаптація, емоційна регуляція.

ABSTRACT

Isar I. M. Features of defense mechanisms in women with different levels of subjective well-being. – Manuscript. Qualification work for obtaining the Master's degree in specialty of 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 111 p.

Psychological defense mechanisms play a key role in maintaining an individual's inner balance, regulating emotional states, and coping with stress. At the same time, their structure and manifestation can largely depend on the level of subjective well-being. Studying these aspects makes it possible to better understand the functioning of defense mechanisms and their role in women's subjective well-being in modern social conditions, particularly under increased psychological pressure.

The study includes an analysis of scientific approaches to the phenomenon of psychological defense and subjective well-being in contemporary psychology. The functions and types of defense mechanisms, as well as their relation to coping strategies and psychological resilience, are considered. The empirical part of the research focused on determining women's levels of subjective well-being and comparing the use of defense mechanisms in groups with high, medium, and low well-being. The results showed that women with high levels of subjective well-being are more likely to use adaptive defense mechanisms (compensation, intellectualization, planning, seeking social support), whereas women with low levels demonstrate more pronounced non-adaptive mechanisms (regression, projection, avoidance, and aggressive reactions).

Keywords: psychological defense mechanisms, women's subjective well-being, coping strategies, adaptation, emotional regulation.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



І. М. Ісар

ЗМІСТ

ВСТУП…….5

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК…9

1.1. Поняття механізмів психологічного захисту та сучасні підходи до їх класифікації…….....9

1.2. Функціональне значення механізмів психологічного захисту у регуляції психіки……19

1.3. Структурно-функціональні особливості суб'єктивного благополуччя жінок: чинники, вікові аспекти та роль у якості життя…….23

1.4. Роль механізмів психологічного захисту для суб'єктивного благополуччя жінок……...34

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ……40

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ……..48

3.1. Характеристика рівнів суб'єктивного благополуччя жінок ……...48

3.2. Особливості суб'єктивного благополуччя жінок залежно від віку……..53

3.3. Порівняльний аналіз особливостей прояву механізмів психологічного захисту у жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя……..……62

ВИСНОВКИ……...74

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...77

ДОДАТКИ……...88

ВСТУП

У сучасних соціокультурних умовах питання психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Швидкі темпи життя, високі вимоги суспільства, гендерні ролі, емоційне навантаження та життєві кризи істотно впливають на внутрішній стан людини. Особливо це стосується жінок, які нерідко поєднують професійну, сімейну та соціальну сфери діяльності, що підвищує ризик емоційного виснаження та зниження суб'єктивного благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя — це інтегральна характеристика емоційного стану людини, що включає в себе загальне задоволення життям, позитивний настрій, відчуття щастя, баланс між позитивними і негативними емоціями. Показники суб'єктивного благополуччя можуть істотно варіюватися залежно від низки чинників, зокрема психологічних механізмів адаптації до стресу, до яких належать і механізми психологічного захисту.

Захисні механізми відіграють ключову роль у підтримці психічної рівноваги, допомагаючи людині справлятися з внутрішніми конфліктами, стресовими ситуаціями та емоційною напругою. Проте ефективність цих механізмів залежить від їх рівня зрілості: адаптивні (зрілі) стратегії сприяють конструктивному подоланню труднощів, тоді як неадаптивні (незрілі) можуть призводити до поглиблення внутрішнього дискомфорту та зниження загального благополуччя.

У контексті жіночого досвіду аналіз захисних механізмів набуває особливого значення, оскільки жінки, зважаючи на психологічні, соціальні та біологічні особливості, можуть по-різному переживати стресові ситуації, по-різному інтерпретувати свій емоційний стан, і відповідно — використовувати різні стратегії психологічного захисту.

У дослідженнях психологічного захисту значна увага приділяється його ролі в регуляції емоційного стану особистості, адаптації до стресу та підтриманні психічного здоров'я (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Кляйн, Дж. Сандлер та ін.). Теоретичні основи класифікації захисних механізмів були закладені у

працях Дж. Ваєнта, та Дж. Гроула, які виділяли адаптивні (зрілі) і неадаптивні (незрілі) стратегії. Значення механізмів захисту у процесах психологічної адаптації та формуванні суб'єктивного благополуччя також висвітлюється у роботах К. Хорні, Е. Еріксона. Вивчення захисних механізмів сучасними українськими науковцями включають переважно інтегративні моделі. Здебільшого вони поєднують зарубіжні підходи, підтверджуючи їх у локальних емпіричних дослідженнях, а також акцентують прикладне значення класифікацій психологічних захистів у різних сферах життєдіяльності (Д. Тітаренко, Т. Яценко, Ю. Михальська , С. Ренке, Л. Процик).

У дослідженнях суб'єктивного благополуччя особлива увага приділяється його взаємозв'язку із фізичним і психічним здоров'ям (Р. Райан, Е. Десі, К. Ріфф), зовнішнім середовищем, рівнем матеріального добробуту, освітою, соціальним статусом, віком і статтю (Н. Бредберн, Е. Дінер, Р. Райан). Роль суб'єктивного благополуччя для відчуття щастя активно вивчається В. Вілсоном, Н. Бредберном, М. Аргайлом, Е. Дінером. Кірті В. Даса представив схему проміжних конструктів і механізмів, які лежать в основі причин та наслідків суб'єктивного благополуччя.

Сучасні українські дослідники висвітлюють питання переживання суб'єктивного благополуччя жінками без дітей (І. Остах, З. Крижановська), особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом (В. Афанасенко, Т. Комар), благополуччя самотніх жінок у сучасному світі (К. Гавриловська).

Вищезазначене обумовило вибір теми дипломного дослідження «**Особливості захисних механізмів у жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя».** Актуальність дослідження полягає в необхідності глибшого розуміння зв'язку між рівнем суб'єктивного благополуччя жінки та особливостями її захисної поведінки, що є важливим як для теоретичної психології, так і для практичної психотерапії, профілактики емоційного вигорання, підвищення якості життя та психоемоційного здоров'я жінок.

Об’єкт –механізми психологічного захисту особистості.

Предмет – особливості захисних механізмів у жінок з різним рівнем суб’єктивного благополуччя

Мета – теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей механізмів психологічного захисту у жінок з різним рівнем суб’єктивного благополуччя.

Завдання:

1.Проаналізувати наукову літературу та описати поняття та функціональне значення механізмів психологічного захисту.

2.Охарактеризувати структурно-функціональні особливості суб’єктивного благополуччя жінок.

3. Проналізувати особливості суб’єктивного благополуччя жінок.

4. Порівняти особливості механізмів психологічного захисту у жінок з різним рівнем суб’єктивного благополуччя.

Гіпотеза: Існують значущі відмінності у домінуючих захисних механізмах жінок з різними рівнями суб’єктивного благополуччя, а саме: у жінок з вищим рівнем благополуччя частіше проявляються адаптивні захисні механізми, з нижчим - неадаптивні.

У процесі дослідження реалізувався комплексний підхід, який передбачав поєднання наступних методів:

1. Теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення і систематизація наукових концепцій з досліджуваної проблеми.
2. Емпіричні - тестування.
3. Методи математичної статистики (процентний аналіз) та інтерпретації емпіричних даних.

У дослідженні взяли участь 52 респондентки. Для досягнення мети наукової роботи були використані наступні психодіагностичні **методики:**

1. Методика «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя Бібісі» (the modified bbc subjective well-being scale (bbc-swb)). Адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер [18]

2. Методика на визначення психологічного благополуччя особистості (С.Забаровська) [15]

3. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко).

4. Опитувальник «Засоби долаючої поведінки» (WaysofCopingChecklist – WCC) Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової, Е. Куфтяк та М. Замишляевої

5. Методика "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index, LSI)

6. Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В. Бойко

Наукова новизна роботи полягає у визначенні специфіки прояву психологічних захисних механізмів у жінок із різним рівнем суб'єктивного благополуччя та в уточненні співвідношення адаптивних і неадаптивних стратегій у структурі їхньої психологічної регуляції.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості функціонування психологічних захисних механізмів у жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання його результатів у психологічному супроводі та консультативній роботі з жінками, спрямованій на розвиток адаптивних форм психологічного захисту та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків списку літератури (82 найменувань), додатків. Робота викладена на 108 сторінках машинописного тексту, проілюстрована 5ма рисунками та 9ма таблицями.

РОЗДІЛ І. 1.1. Поняття механізмів психологічного захисту та сучасні підходи до їх класифікації.

Поняття «психологічний захист» було запроваджене З. Фрейдом і розглядається як сукупність автоматизованих операцій Я, спрямованих на зниження тривоги та підтримання внутрішньої рівноваги у ситуаціях, коли неусвідомлюваний внутрішній конфлікт наближається до усвідомлення. Ці механізми функціонують у полі взаємодії потягів, вимог Супер-Его та реальності. Їхня дія полягає не лише в уникненні, а й у перетворенні змістів, яке зменшує афективне навантаження та тимчасово зберігає цілісність суб'єктивного досвіду. А. Шиделко, аналізуючи роботи З. Фрейда, вказував, що вчений вважав, що захисні механізми виступають певними техніками, до яких Его вдається при конфліктах, які можуть призвести до неврозу. Іншими словами, психіка несвідомо застосовує різні прийоми для зменшення тривоги та внутрішнього конфлікту. Пізніше донька З. Фрейда, А. Фрейд, розвинула ці ідеї та вперше систематично описала основні види захистів у праці «Его та механізми захисту». Вчена наголошувала, що захисний механізм проявляється двома шляхами: або блокує потяг (імпульс) у його прямому вираженні, або ж спотворює його до ступеня, коли інтенсивність потягу значно послаблюється чи спрямовується в інше русло. Наприклад, витіснення розглядається як несвідома блокада небажаних думок, а реактивне утворення – як перетворення неприпустимих бажань у протилежні за змістом установки [39].

У той же історичний період інші представники психоаналітичної школи розширили розуміння психологічних захистів. Сучасна психотерапевтка L. Etherington, цитуючі класичні роботи М. Кляйн, відзначає роль ранніх примітивних захистів дитячої психіки, таких як розщеплення об'єкта на «добрий» і «поганий», проєктивна ідентифікація, інтроєкція, заперечення реальності тощо. Вона показала, що немовлята несвідомо розщеплюють образи матері на ідеалізований та переслідувальний об'єкти, проєкуючи назовні неприйнятні почуття й потім скеровують їх назад у зміненому вигляді.

Такі ранні механізми захисту, за М. Кляйн, слугують для пом’якшення тривоги немовляти і закладають основу для подальшого розвитку психіки [57]. У порівнянні з цим, А. Фрейд більше зосереджувалась на захистах, які виникають у дитини на більш пізніх етапах і є складнішими за структурою (наприклад, сублімація як перенаправлення інстинктивної енергії в соціально прийнятну діяльність)

Д. Тітаренко, аналізуючи захисні механізми психіки людини, відзначала роль Е. Еріксона, який акцентував увагу на адаптивній ролі Его впродовж усього життя. Усупереч ортодоксальній фрейдівській позиції, що робила наголос на внутрішніх конфліктах, він розглядав захисні процеси як частину подолання людиною вікових психосоціальних криз. Він увів поняття «его-ідентичності» та показав, що успішне розв’язання криз (наприклад, довіра / недовіра, автономія / сором тощо) пов’язане з формуванням его-ресурсів і внутрішніх захисних стратегій, які забезпечують цілісність особистості. На додаток до цього, вчений підкреслював, що здорове використання захистів сприяє появі «его-чеснот» (на кшталт надії, волі, мудрості) на кожній стадії розвитку, тоді як неадекватні захисти можуть призводити до особистісних проблем. Таким чином, класичні підходи заклали підґрунтя розуміння психологічного захисту як неусвідомленої активності Его, спрямованої на зменшення тривоги та збереження психічної рівноваги [35].

Пізніше G. Vaillant, у порівнянні з класичними теоріями, запропонував ієрархічну модель захисних механізмів, розташованих за рівнем їхньої адаптивності. Він поділив захисти на чотири рівні: 1) психотичні (найпримітивніші), 2) незрілі, 3) невротичні, 4) зрілі (найбільш адаптивні). Він фактично прирівняв ступінь усвідомленості захисного механізму до його зрілості: на його думку, найвищий, зрілий рівень захистів включає значний свідомий контроль і межує з свідомим копінгом [81]. Усупереч цій позиції, деякі психоаналітики зауважували, що надмірне розширення поняття «захист» до свідомих процесів розмиває межу між захистом і довільною стратегією подолання. Представлена класифікація, на думку J. Perry, виявилася

впливовою. На додаток до цього, вона була покладена в основу подальших діагностичних розробок. Зокрема, DSM-IV ввів спеціальну вісь оцінки захисних механізмів, де було перелічено більше 30ти типів захистів, згрупованих за рівнями зрілості. Сучасна діагностична класифікація DSM-5 зберігає цю ідею і визначає захисні механізми як «автоматичні психологічні процеси, що опосередковують реакцію індивіда на емоційні конфлікти та зовнішні стресори» [44, 66]. Таким чином, підхід вченого заклав основу для розуміння захистів у термінах континууму примітивність–зрілість, що знайшло підтвердження і в емпіричних дослідженнях.

Паралельно розвивалися й інші концепції, які частково переосмислювали феномен психологічного захисту. Дж. Боулбі, створюючи теорію прив'язаності, у супереч класичному психоаналізу звернув увагу на поведінкові стратегії дітей у відповідь на загрозу розриву зв'язку із матір'ю. Він описав явище «оборонного виключення» (defensive exclusion), коли «дитина несвідомо пригнічує або заперечує інформацію чи емоції, пов'язані з травматичною розлукою, аби уникнути нестерпного болю від почуття покинутості» (цит. за R. Duschinsky). Також Дж. Боулбі зауважив, що деякі його клієнти нібито уникають близькості та «захищаються» від переживання емоцій, що зрештою має негативні наслідки для їх соціальної адаптації [56]. У порівнянні з цим, його учні, зокрема M. Ainsworth та ін. показали, що діти з уникаючим типом прив'язаності «оборонно» пригнічують пошук підтримки у матері: тобто, якщо немовля впевнене, що матір (або інша) значуща людина недоступна, воно захищається від фрустрації, інгібуючи потребу в близькості. Ці спостереження інтегрували поняття психологічного захисту в контекст реальних стосунків: захисти розглядались не лише як внутрішньопсихічні процеси, а і як стиль емоційної саморегуляції у міжособистісних відносинах (наприклад, відстороненість як захисна стратегія при небезпечній прив'язаності) [43].

У цей же період представники гуманістичної та когнітивної психології запропонували альтернативні погляди. Р. Лазарус розробив концепцію копінг-

стратегій як свідомих когнітивно-поведінкових зусиль людини, спрямованих на подолання стресу. У порівнянні з несвідомими психоаналітичними «захистами», копінг розглядався як усвідомлене і гнучкіше пристосування. На додаток до цього, вчений акцентував роль когнітивної оцінки ситуації для вибору стратегії – тобто людина свідомо аналізує загрозу і обирає спосіб дії. Психоаналітики відреагували на такі ідеї. Зокрема, П. Крамер протиставила поняття захисного механізму свідомим копінг-стратегіям. Дослідниця акцентувала увагу, що психологічний захист характеризується неусвідомленістю, автоматичністю і мимовільністю дії, тоді як копінг є свідомим, довільним і ситуаційно обумовленим процесом У суперечі цій позиції, деякі сучасні автори, зокрема V. Békés, K. Aafjes-van Doorn та ін., намагаються зблизити ці підходи, вказуючи на спільну мету – регуляцію емоцій і стресу, хоча шляхи досягнення різні [48].

Представник британської школи психоаналізу J. Sandler зосередився на тонших аспектах взаємодії захистів із внутрішніми уявленнями особистості. На додаток до класичної теорії, вчений увів поняття «почуття безпеки» та припустив, що Его ініціює захист не лише для боротьби з потягами, а й для підтримання суб'єктивного відчуття безпеки і цілісності. Усупереч позиції З. Фрейда, який підкреслював конфліктний характер захистів, J. Sandler акцентував увагу на тому, що захисні процеси можна розуміти як динамічний баланс між несвідомими фантазіями та реальністю. Він брав участь у перегляді праці А. Фрейд про механізми захисту, де детально проаналізував кожен захист у розвитку. З його точки зору, захисти Его еволюціонують разом із розвитком Я-концепції. Так, у дитинстві домінують примітивні фантазійні форми захисту, тоді як у дорослому віці – більш свідомі раціоналізації. Таким чином, ці підходи збагатили розуміння психологічного захисту, частково змінивши його інтерпретацію від суто внутрішнього конфлікту до поведінкових проявів, від несвідомих реакцій до свідомих стратегій, від суто патологічного механізму до потенційно адаптивної функції психіки [74].

Розглядаючи механізми психологічного захисту, варто звернутися також до різних класифікаційних моделей, які використовуються як зарубіжними так і українськими науковцями. Сучасна дослідниця О. Гошовська, аналізуючи це питання, відзначає, що модель А. Фрейд включає близько 10 базових механізмів захисту Его: серед них витіснення, заперечення, проекція, регресія, реактивне утворення, ізоляція, анулювання, інтроєкція, сублімація. Хоча вчена не запропонувала чіткої ієрархії зрілості, вона звертала увагу на онтогенетичний розвиток захистів. Зокрема, дослідниця припускала існування «дитячих» форм захисту (наприклад. заперечення реальності притаманне ранньому віку) та «дорослих» форм (наприклад, сублімація формується пізніше у підлітковому віці). Також А. Фрейд умовно поділяла захисти за джерелом небезпеки: на первинні (інстинкт-орієнтовані), що реагують на внутрішні імпульси, і вторинні (реальність-орієнтовані), що захищають від загроз зовнішнього світу. Попри історичний характер, класифікація вченої заклала термінологічний фундамент: описані нею механізми (наприклад, витіснення, проекція, раціоналізація) увійшли до всіх наступних класифікацій і досі використовуються у психологічній практиці [13].

Американська психіатрична асоціація у DSM-IV вперше включила офіційний перелік 31 захисного механізму, розподілених за рівнем адаптивності. Згодом у DSM-V ця класифікація була скоригована і інтегрована у діагностичні критерії особистісних розладів. DSM-V визначає психологічний захист як автоматичний несвідомий процес, який покликаний зменшити тривогу при внутрішніх або зовнішніх стресорах. У цій класифікації захисні механізми поділяються на кілька рівнів зрілості. Грунтуючись на цьому, науковці J. Perry, M. Bond також виділяють три основні категорії захисних механізмів: незрілі (малоадаптивні), невротичні (проміжні) та зрілі (високоадаптивні) захисти. До незрілих за DSM належать механізми, що значно спотворюють сприйняття реальності або виражаються у примітивних поведінкових реакціях, наприклад, проекція, дійсне витіснення (диссоціація), фантазування, пасивна агресія, іпохондричність, регресія. Невротичні захисти

– це механізми середнього рівня адаптації, які пом’якшують переживання конфлікту, мінімально спотворюючи реальність. Сюди входять класичні его-захисти, описані ще З. Фрейдом: витіснення, реактивне утворення, інтелектуалізація, раціоналізація, переміщення тощо. Нарешті, зрілі захисні механізми відповідають найбільш адаптивному рівню функціонування і часто вважаються корисними або просоціальними. До цієї категорії відносять, зокрема, сублімацію (перенесення енергії в прийнятну діяльність), гумор, альтруїзм (служіння іншим для задоволення власних імпульсів), пригнічення (свідоме пригнічення емоції, яке відрізняється від витіснення тим, що це усвідомлений акт стримання почуттів) та інші. Важливо, що DSM-V підкреслює: зрілі захисти сприяють психологічному благополуччю, тоді як надмірне використання незрілих пов’язане з психопатологією [44, 67].

Класифікація, запропонована G. Vaillant, багато в чому передувала класичній системі DSM. Вчений виділяв чотири рівні захисних механізмів: від найменш адаптивних до найбільш адаптивних. Психотичні захисти (рівень 1) – це межеві форми заперечення реальності та проєкції, які зустрічаються при важких розладах (наприклад, психотичне заперечення очевидних фактів, делюзійна проєкція, химерні фантазії всемогутності). Незрілі захисти (рівень 2) характерні для інфантильного або підліткового віку, а також для деяких особистісних розладів. Сюди входять: звичайна проєкція (приписування власних неприйнятних імпульсів іншим), проектувальна ідентифікація, пасивно-агресивна поведінка, імпульсивне «відреагування» почуттів (без усвідомлення причин), фантазування, гіпохондрична фіксація та інші. Невротичні захисти (рівень 3) притаманні більшості людей і вважаються середньо-адаптивними: вони зменшують внутрішній конфлікт, частково спотворюючи реальність або ізолюючи ефекти. До них відносяться: витіснення (автоматичне забування травмуючого), реактивне утворення (гіперкомпенсація протилежною поведінкою), інтелектуалізація (відхід у мислення для уникнення почуттів), заміщення (перенесення емоції з небезпечного об’єкта на безпечний). Зрілі захисти (рівень 4) – найбільш зрілі

та свідомі форми, що характеризують психологічно здорових дорослих. Вони мінімізують конфлікт без істотного викривлення реальності і навіть можуть підвищувати особистісну ефективність. До зрілих механізмів вчений відніс сублімацію (скеровування агресії в спорт або творчість), гумор (віднаходження комічного в стресовій ситуації), альтруїзм (турбота про інших як спосіб задоволення власних потреб), пригнічення (свідоме відкладання переживання на потім) та передбачення (планування дій, що зменшують майбутній стрес). G. Vaillant підкреслював, динамічність цієї ієрархії, тобто у міру психологічного зростання людина може навчитися замінювати незрілі реакції зрілими. Його підхід також показав, що рівень домінуючих захистів має прогностичне значення для адаптації: наприклад, 40-річне лонгітюдне дослідження Дж. Вайланта виявило, що учасники, які в молодості переважно застосовували зрілі захисти, мали краще фізичне і психічне здоров'я в старшому віці, ніж ті, хто покладався на примітивні механізми [81]. Отже, класифікація вченого не тільки описова, але й виконує прогностичну функцію, дозволяючи зрозуміти, які психологічні наслідки може мати переважання тих чи інших захисних механізмів.

Сучасна психологія розглядає механізми психологічного захисту як багатоаспектне явище, інтегроване з дослідженнями особистості, копінгу та психічного здоров'я. Після 2000 року спостерігається зростання інтересу до цієї теми. В українській психології останніх десятиліть також активно досліджуються захисні механізми особистості у різних контекстах. Зокрема, В. Депутатов, Я. Андрушко, А. Шиделко, М. Фоміна, В. Медведєв, О. Шевченко та ін. досліджують механізми психологічного захисту у професійної діяльності, молодіжному середовищі, їх роль у особистісному зростанні людини [2, 14, 27, 38, 39].

Українські психологи, розвиваючи світові ідеї, запропонували власні узагальнення та класифікації психологічного захисту особистості. Зокрема, А. Шиделко, узагальнюючи різні теорії, також розділяє захисні механізми на первинні та вторинні, залежно від того, наскільки сильно вони спотворюють

сприйняття реальності і заважають особистості адекватно взаємодіяти з оточенням [39]. Приділяючи увагу конкретним аспектам прояву психологічних захистів, Я. Андрушко класифікувала захисти у структурі професійної ідентичності працівників поліції, показавши, що домінування тих чи інших механізмів впливає на стиль професійного спілкування [2].

Л. Процик виокремила особливості реалізації психологічних захистів в інтелектуально обдарованих підлітків, запропонувавши умовний поділ на адаптивні та дезадаптивні захисти у цьому контексті [31]. Ю. Максименко описує захисти, спираючись на класифікації З. Фрейд, Дж. Вайланта та ін., водночас наголошуючи на їх двоїстій ролі – охоронній (для психічного гомеостазу) і потенційно деструктивній (при надмірному використанні) [25].

У працях Т. Яценко «психологічний захист» концептуалізується як «фільтр» свідомості, що регулює рух змістів між свідомим і несвідомим. При наявності загрози цілісності Я відбувається «витіснення» проблемних переживань у несвідоме, що дає змогу тимчасово «закривати» порожнечі між суперечливими смислами та підтримувати узгодженість самоуявлення. Такий підхід підкреслює процесуальний характер захистів: вони не лише блокують, а й реконструюють автобіографічну оповідь, роблячи її більш зв’язною, хоча частково й спотвореною. Сутність феномену, на думку Т. Яценко, полягає у захисті особистості від прямого усвідомлення неприємних висновків через їх переведення у підсвідоме.

До визначення «нормального» становлення системи психологічних захистів вчена рекомендує оцінювати щонайменше три параметри:

Адекватність: індивід спроможний відновлюватися після неусвідомлених захисних актів і надалі рефлексивно їх обговорювати, визнаючи сам факт їх виникнення.

Гнучкість: особа варіює набір захисних стратегій у типових для себе загрозливих ситуаціях; її «репертуар» реакцій не є надмірно фіксованим чи жорстко детермінованим конкретними сценаріями.

Зрілість: пріоритет надається відносно зрілим механізмам, зокрема, інтелектуалізації, сублімації, пригніченню, раціоналізації, заміщенню, і при цьому при епізодичному зверненні до більш примітивних форм захисту, наприклад, проєкції, запереченню та інтроекції [42].

Сучасні українські дослідниці Ю. Михальська та С. Ренке вважають, що базове призначення захисних механізмів полягає у зниженні рівня страху й тривожності та збереженні стабільної самооцінки, а також у редукції небажаних переживань, зокрема через механізм «витіснення». Це реалізується шляхом реконфігурації установок і переоцінку елементів системи переконань, а також через формування додаткових джерел позитивної спрямованості, напрацювання нової стратегії дій, оновлених поглядів і переосмислених цілей [26].

Поруч із цим Т. Рисинець, посилаючись у своїх дослідженнях на позиції Р. Грановської та І. Нікольської, визначає психологічний захист як адаптивний механізм психічної саморегуляції, що знижує емоційну напругу, тривожність і дискомфорт та підтримує несуперечливість «образу Я» шляхом пригнічення або спотворення частини інформації. Активація таких механізмів характерна для суб'єктивно складних ситуацій (конфлікти, втрати, фрустрація значущих потреб, соціальний тиск) і переважно має неусвідомлюваний або малоусвідомлюваний характер. Оптимальним вважається такий рівень захисту, що забезпечує тимчасове зниження напруги, не перешкоджаючи поступовому усвідомленню проблеми й її конструктивному розв'язанню. Т. Рисинець відзначає, що психологічний захист - це механізми, які перешкоджають повному усвідомленню проблеми та потреби її розв'язання, модифікуючи сприймання, пам'ять, оцінку подій і поведінкові реакції. Короткостроково вони мають адаптивну цінність, а саме, забезпечують збереження функціонування під стресом і відтермінування опрацювання травматичних змістів до появи ресурсів. Водночас ригідне або надмірне використання захистів підтримує нерозв'язані конфлікти, формує «сліпі зони» та ускладнює контакт із власними потребами [33].

У своїх дослідженнях Т. Рисинець також проводить розмежування та узгодження двох споріднених конструктів: «механізмів психологічного захисту» та «копінг-стратегій». Авторка вказує на термінологічну й концептуальну неоднорідність у науковій літературі й ставить за мету здійснити семантичний і порівняльний аналіз змісту обох категорій, виокремивши спільні риси та принципові відмінності. У центрі порівняння зходяться мета, характер пристосування, рівень усвідомленості, типи проявів і можливість корекції. Авторка приходить до висновку, що копінг-стратегії є свідомими, цілеспрямованими та тренованими способами адаптації (поведінковими, когнітивними, емоційними), тоді як механізми психологічного захисту мають переважно автоматизований і малоусвідомлюваний характер, спрямовані на редукцію афективного напруження та супроводжуються викривленням або підміною аспектів реальності. Акцентується, що захисти зазвичай «вмикаються» у ситуаціях, які виходять за межі актуальних можливостей особи, і можуть тимчасово підтримувати рівновагу ціною раціональності, тоді як копінг зорієнтований на предметну зміну ситуації чи ставлення до неї. В ієрархії его-модальностей подолання розглядається як «нормативний» верхній рівень, нижче розташовані захисти, а найнижчою ланкою є фрагментація. Отже, психологічні захисти й копінг не слід протиставляти як взаємовиключні, адже вони функціонують як взаємодоповнювані та частково взаємокомпенсаторні механізми адаптації [33].

Таким чином, психологічні захисні механізми – одна з ключових категорій психології особистості, яка пройшла складний шлях розвитку: від фрейдівського акценту на несвідомих конфліктах до сучасних інтегративних моделей, які пов’язують психологічні захисти із копінгом та емоційною саморегуляцією. У порівнянні з іншими регуляторними процесами, захист вирізняється автоматичністю та неусвідомленістю, але при цьому виконує свою базову функцію – охороняє Я від деструктивного впливу надмірних афектів. Сучасні класифікаційні моделі багато в чому збігаються, виділяючи

незрілі, невротичні та зрілі форми захисту та наголошуючи на їх впливі на психічне здоров'я. Психологічні захисні механізми постають як динамічна система, яка розвивається протягом життя, підтримує відчуття цілісності та безпеки, але за певних умов може ставати джерелом дезадаптації.

1.2. Функціональне значення механізмів психологічного захисту

Психологічні захисні механізми відіграють важливу функціональну роль у регуляції емоцій і підтримці психічної рівноваги. Їх основним призначенням виступає зменшення негативного афекту та тривоги, що виникають у відповідь на внутрішні конфлікти чи стресові подразники. Як зазначала А. Фрейд, захисти відкидають або спотворюють ті аспекти реальності чи імпульсів, які є неприйнятними для свідомості, тим самим пом'якшуючи переживання сорому, провини чи страху [74].

Дослідники П. Іванов, Я. Андрушко, J. Perry та ін. підкреслюють, що короткостроково це дозволяє особистості зберегти цілісність Я та уникнути емоційного перевантаження. Таким чином, захисні механізми виступають своєрідними буферами між людиною і травматичним досвідом, зменшуючи інтенсивність негативних афектів. Одночасно з цим вони забезпечують тимчасову стабілізацію особистості, відкладаючи переживання, з якими індивід не може впоратися одразу. У порівнянні з цим звичайні свідомі стратегії регуляції (такі як релаксація чи соціальна підтримка) є більш адаптивними, проте вимагають усвідомлення проблеми. Натомість захисні механізми «вмикаються» автоматично і несвідомо). Слід зауважити, що хоча психологічні захисти й зменшують гостроту негативних емоцій тут-і-тепер, вони не розв'язують проблему по суті, а лише відтерміновують її усвідомлення [2, 17, 66].

J.Gross відзначає, що регуляція емоцій за допомогою захистів проявляється у різний спосіб. Зокрема, механізм витіснення усуває травматичні спогади з поля свідомості, що дозволяє тимчасово не відчувати

болю чи страху, пов’язаного з ними. Раціоналізація, навпаки, знижує негативний афект шляхом інтелектуального пояснення, коли людина переконує себе, що подія має розумне пояснення або користь, і це послаблює образу чи тривогу. Проєкція переносить власні неприйнятні почуття на інших, у результаті суб’єктивне переживання провини чи агресії зменшується, бо джерелом загрози вважається зовнішній об’єкт, а не власне Я. Ці різноманітні механізми, попри відмінності, виконують спільну функцію, а саме захищають психіку від переповнення негативними емоціями. Дослідження підтверджують, що активація захистів супроводжує стан емоційного вигорання: коли стрес стає хронічним і ресурси виснажені, людина підсвідомо “відключає” почуття через ізоляцію афекту чи апатію. У такому разі психологічний захист забезпечує тимчасове полегшення, зменшуючи переживання безнадії і втоми [58].

G. Vaillant, E. Diener та ін. відзначають, що довготривалий ефект захисних механізмів може бути як позитивним, так і негативним залежно від їхнього типу та гнучкості використання. Адаптивні (зрілі) механізми захисту – такі як сублімація (перенаправлення неприйнятних імпульсів у соціально прийнятну активність), гумор, придушення (свідоме відкладення переживань) – пов’язуються з вищим рівнем психічного здоров’я та соціального функціонування. Наприклад, сублімація може перетворити пережиту агресію на спортивні досягнення або творчість, що не лише знімає напругу, але й сприяє особистісному зростанню [52, 81].

Деякі дослідники, зокрема T. Robles, R. Slatcher підкреслюють, що люди, які частіше вдаються до зрілих захистів, зазвичай краще адаптуються до життєвих змін і менше схильні до невротичних розладів [70]. На додаток до цього, емпіричні лонгітюдні спостереження D. Hawkins, A. Booth свідчать, що зрілі механізми корелюють з більш високим рівнем суб’єктивного благополуччя у пізньому віці, тоді як незрілі прогнозують появу депресивних та тривожних симптомів [59].

Напротивагу цьому R. Baumeister, J. Campbell вказують, що неадаптивні (примітивні) захисти, такі як: заперечення, проєкція, розщеплення, регресія при надмірному та стереотипному використанні ускладнюють особистісний розвиток. Вони заважають усвідомленню власних помилок і почуттів, що може призводити до накопичення внутрішньої напруги та психосоматичних реакцій. Людина, яка хронічно заперечує свої проблеми (алкоголізм, токсичні стосунки тощо), не звертається по допомогу і не змінює ситуацію, через що стан її психічного і фізичного здоров'я погіршується [46].

У суперечці цій позиції про виключно патологічний характер примітивних захистів, деякі автори, зокрема S. Taylor, відзначають їх адаптивну функцію в екстремальних умовах. Зокрема, короткочасне заперечення може допомогти людині не піддатися паніці одразу після травми, виграваши час для мобілізації сил [79]. Однак загалом дослідження сходяться на думці, що гнучкість і зрілість захисних стратегій є ознакою психологічного благополуччя, тоді як ригідність і домінування примітивних захистів виступає маркером невротизації.

G. Vaillant, M. Diehl, H. Chui та ін. вважають, що психологічні захисти тісно переплітаються з процесами розвитку особистості. З віком та набуттям життєвого досвіду люди, зазвичай, опановують більш адаптивні способи подолання стресу. Це відображається у поступовому зсуві від інфантильних захистів до зріліших. Так, у дитинстві й підлітковому віці переважають примітивні захисні механізми (наприклад, фантазування, заперечення: дитина заплющує очі, "щоб проблема зникла"), тоді як дорослість потребує тоншої регуляції і тоді з'являються раціоналізація, гумор, сублімація. Дослідники підкреслюють, що засвоєння зрілих захистів часто відбувається через подолання криз: наприклад, людина, яка пережила втрату, може навчитися замість витіснення болю переосмислювати його (що ближче до копінг-стратегії, ніж до чистого захисту). Таким чином, психологічні захисні механізми певною мірою відображають рівень особистісної зрілості та навичок саморегуляції. Одночасно з цим помічено, що існують певні гендерні

відмінності у використанні механізмів захисту, хоча вони не є абсолютними [51, 81].

Класичні праці та деякі сучасні автори, зокрема P. Cramer, О. Вілкова припускають, що чоловіки частіше вдаються до зовнішніх форм захисту (проєкція, агресивна розрядка в якості відреагування), а жінки – до внутрішніх і інтровертованих (витіснення, заперечення почуттів, регресія). Частково це пояснювали соціальними ролями, адже чоловікам було прийнятніше проявляти гнів назовні, а жінкам спрямовувати негатив усередину. На додаток до цього, патріархальні культурні норми заохочували жінок до реактивних утворень, наприклад, пригнічувати агресію й демонструвати надмірну доброзичливість (стереотип «лагідної жінки») [6, 50]. Проте більш нові дослідження J. Petraglia та M. Diehl, H. Chui не знаходять радикальних розбіжностей: обидві статі використовують широкий спектр захистів залежно від особистісних особливостей, а різниця полягає хіба що в контекстах. Так, у міжособистісних стосунках жінки можуть частіше застосовувати раціоналізацію та пригнічення емоцій заради збереження відносин, тоді як чоловіки більш схильні до заперечення проблем, пов’язаних з уразливістю [51, 68].

Цікаво, що деякі недавні роботи взагалі не підтверджують гендерних різниць у захисних стилях. Так дослідження захисних механізмів, яке проводило N. Syed та ін., показало відсутність значущих відмінностей між чоловіками та жінками у частоті використання зрілих чи незрілих захистів. Такий результат може свідчити про зростання ролі індивідуальних факторів (темпераменту, рівня емпатії, досвіду) порівняно з гендерно-рольовими приписами у виборі способів психологічного захисту. Загалом, слід зауважити, що оптимальною для особистісного розвитку є гнучка система захистів. Вміння несвідомо зменшити руйнівний афект, одночасно з цим не уникаючи проблем надовго. Така динамічна рівновага дозволяє, з одного боку, зберегти психічну стійкість перед обличчям стресу, а з іншого, з часом усвідомити й опрацювати складні почуття конструктивними методами [78].

Таким чином, механізми психологічного захисту виконують важливу функцію емоційної розрядки і підтримання внутрішньої рівноваги. Вони зменшують негативний афект шляхом несвідомого спотворення реальності або власних переживань, тим самим захищаючи Я від потрясінь. Короткостроково захисти знижують емоційну напругу і дозволяють особистості діяти далі, проте довгостроково не вирішують проблем і можуть стримувати розвиток. Адаптивні захисти пов'язані з кращим психічним здоров'ям і виступають ресурсом у подоланні труднощів. Натомість неадаптивні захисти, у разі їхнього домінування, збільшують ризик неврозів, оскільки проблеми витісняються, а не вирішуються. З віком люди схильні переходити від примітивніших форм захисту до зріліших, що відображає особистісне зростання. Гендерні відмінності у використанні захистів виявляються незначними: історично жінкам приписували більше інтроєктивних захистів, а чоловікам екстраєктивних, але сучасні дослідження показують, що тип захисту визначається скоріше ситуацією та індивідуальністю, ніж статтю. У цілому, найкращим для благополуччя є гнучке застосування психологічних захистів у поєднанні з усвідомленим опрацюванням проблем, коли це стає можливим.

1.3. Структура суб'єктивного благополуччя жінок: компоненти і чинники

У психологічній науці поняття суб'єктивного благополуччя формувалося поступово, від ранніх уявлень про щастя як переважання позитивних переживань до сучасних багатовимірних підходів. С. Карсканова відзначає, що одним із перших емпіричних визначень було трактування Н. Бредберна, який розглядав благополуччя як стан щастя чи нещастя, тобто відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям. Згодом А. Кемпбелл з колегами запропонували оцінювати якість життя через призму загальної життєвої задоволеності та задоволеності окремими сферами життя [20]. Поруч із цим R. Veenhoven, визначив суб'єктивне благополуччя як

ступінь позитивної оцінки людиною свого життя в цілому, а E. Diener увів до наукового обігу власне термін «суб'єктивне благополуччя», визначивши його як комплексну внутрішню оцінку життя [52]. Сучасний український дослідник І. Горбаль пропонує розуміти суб'єктивне благополуччя як постійно змінну когнітивно-емоційну оцінку особистістю якості свого життя в цілому й окремих аспектів [12].

Таким чином, поняття суб'єктивного благополуччя у сучасній психології постає як багатовимірна категорія, яка поєднує особистісну задоволеність, емоційний комфорт і усвідомлену змістовність життя.

Поняття суб'єктивного благополуччя має складну структуру, що охоплює два ключові компоненти: емоційний та когнітивний. За класичною моделлю E. Diener, суб'єктивне благополуччя включає емоційний баланс (переважання позитивних емоцій над негативними) та задоволеність життям – когнітивне оцінювання загальної якості свого життя. R. Lucas також додає, що емоційний компонент відображає те, наскільки часто і інтенсивно людина переживає приємні настрої (радість, натхнення, спокій) та неприємні (смуток, тривога, гнів). Натомість когнітивний компонент – це свідоме судження про своє життя в цілому або окремі його сфери (родину, роботу, здоров'я) порівняно з власними стандартами [53, 63].

Одночасно з цим деякі дослідники, зокрема І. Яворська-Вєтрова, C. Ryff додають і соціально-психологічні аспекти благополуччя, зокрема наявність змістовних стосунків, відчуття мети і особистісного росту – ці евдемоністичні виміри більше стосуються концепції психологічного благополуччя [41, 71]. *У* порівнянні з цим гедоністичний підхід Е. Дінера фокусується саме на суб'єктивному відчутті щастя «тут і тепер».

Б.Пахоль відзначає, що в науковій літературі тривають дискусії щодо співвідношення термінів психологічне та суб'єктивне благополуччя: одні автори, зокрема C. Ryff, вважають суб'єктивне благополуччя компонентом ширшого психологічного благополуччя, інші, зокрема C. Snyder, навпаки, розглядають психологічне благополуччя як складову суб'єктивного [30, 71,

72]. В окремих роботах, зокрема І. Остах, З. Крижановська, ці поняття взагалі ототожнюються, проте дедалі частіше дослідники пропонують комплексний підхід, який інтегрує обидва виміри: і відчуття задоволення, і змістовність життя. E. Diener емпірично підтвердив результатами власних досліджень, що загальний рівень щастя особистості визначається як частотою позитивних емоцій, так і ступенем задоволеності життям [28]. Таким чином, структуру суб'єктивного благополуччя можна уявити як багатовимірну систему, яка включає емоційні реакції, когнітивні судження та певні мотиваційно-смислові аспекти.

І. Пуденко, посилаючись на дослідження Кірті В. Даса та його колег, визначає суб'єктивне благополуччя сімома ключовими категоріями чинників.

1.Основні демографічні показники, які включають характеристики віку, статі, расової та етнічної приналежності, які задають базовий контекст особистого досвіду.

2.Соціально-економічний статус, який охоплює рівень освіти, фінансові ресурси, зайнятість і тип сімейних відносин, що безпосередньо впливають на якість життя.

3.Здоров'я та функціонування стосується як загального стану організму, так і наявності хвороб, фізичних або когнітивних обмежень, включаючи такі фактори, як нестача сну, надмірна вага й рівень рухової активності.

4.Особистісний фактор передбачає оцінку п'яти базових рис характеру та таких індивідуальних особливостей, як віра у власні сили, життєвий оптимізм і впевненість у собі.

5.Соціальна підтримка враховує кількість і глибину соціальних зв'язків, підтримку від близьких, ступінь задоволеності міжособистісними відносинами й вплив соціальної ізоляції чи дискримінації.

6.Релігія та культура охоплює релігійну практику, участь у духовному житті, а також культурні уявлення про щастя й стандарти, з якими людина порівнює власне життя.

7.Географія та інфраструктура включає умови довкілля на різних рівнях від країни до домогосподарства, а також наявність базових ресурсів таких як: продовольства, чистої води, транспорту, екологічного середовища й місць для дозвілля [32].

Вчені також представили схему проміжних конструктів і механізмів, які лежать в основі причин та наслідків суб'єктивного благополуччя. Згідно із теорію Кірті В. Даса та його колег, будь-які фактори, які впливають на особистісну орієнтацію, цілі, оцінювання, емоції, потреби чи діяльність виступають чинниками, які визначають суб'єктивне благополуччя особистості (рис. 1.1.)



Рис. 1. 1. Категорії теорій суб'єктивного благополуччя за теорією Кірті В. Даса

При цьому, для жінок, як показують деякі дослідження, зокрема В. Афанасенко, Т. Комар, складові суб'єктивного благополуччя можуть мати свою специфічну вагу в різні періоди життя. Дослідники підкреслюють, що емоційне благополуччя жінок має свою динаміку. Ннаприклад, у молодому віці жінки часто відчувають більш інтенсивні емоційні гойдалки – від ейфорії закоханості чи професійних успіхів до періодів смутку і тривоги під впливом невдач. У порівнянні з цим, жінки середнього віку нерідко повідомляють про

стабільніший, але менш яскравий емоційний фон, коли позитивні емоції можуть стати більш спокійними (задоволення від родинного затишку, гордість за досягнення дітей), а негативні більш приглушеними, проте хронічними (втома, роздратування від щоденних стресорів) [3].

Дослідження М. Волинець підтверджує, що емоційна насиченість життя жінки поступово змінюється: молодші жінки частіше відчувають ентузіазм і романтичне піднесення, тоді як старші - спокій, вдячність, але водночас і ностальгію [7]. Як вказують J. Soons, A. Liefbroer когнітивна оцінка свого життя теж зазнає вікових змін. У ранній дорослості критерії задоволеності можуть бути ідеалістичні (високі очікування від кар'єри, стосунків), через що рівень суб'єктивної задоволеності нерідко нижчий через невідповідність мрій реальності [75].

Одночасно з цим, як вказують сучасні дослідники І. Остах, З. Крижановська, ближче до середнього віку багато жінок "переглядають" свої цілі та очікування: когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя стабілізується, оскільки оцінка життя стає більш реалістичною і ґрунтується на досягнутому. Наприклад, жінка 35–40 років може менше ідеалізувати успіх, натомість більше цінувати фактичні здобутки, такі як: наявність роботи, сім'ї, хобі, що підвищує її задоволеність. На пізніх етапах життя когнітивне благополуччя знову може зростати. Численні опитування A. Stone та ін., показують парадоксально високий рівень задоволеності серед літніх жінок, які навчилися приймати свої життєві обставини і радіти малому [28, 77]. Отже, емоційний і когнітивний аспекти суб'єктивного благополуччя жінок тісно пов'язані, але можуть розвиватися нерівномірно під впливом досвіду та вікових змін.

Особистісні чинники суб'єктивного благополуччя жінок включають риси, установки і навички, що сприяють або перешкоджають відчуттю щастя. Одним з найпотужніших предикторів суб'єктивного благополуччя є самооцінка. Дослідники U. Orth, R. Robins, E. Diener, M. Seligman, підкреслюють, що жінки з високою самоповагою загалом більш задоволені

своїм життям, впевненіше долають стреси і рідше страждають від депресії [54, 65]. На думку R. Baumeister, J. Campbell самооцінка виступає своєрідним внутрішнім барометром. Якщо жінка приймає і цінує себе, невдачі не надто підривають її відчуття благополуччя, бо вона вірить у власну здатність впоратися. Навпаки, неадекватна, занижена або нестійка, самооцінка може стати джерелом хронічного невдоволення і тривоги, особливо в соціальному контексті. Наприклад, молода жінка з низькою самоповагою може почуватися нещасливою навіть за об'єктивно сприятливих умов через постійне самокритичне незадоволення собою. Одночасно з цим висока самооцінка без інших особистісних ресурсів не гарантує щастя. Важливий баланс із реальними досягненнями та стосунками [46].

Ще один важливий чинник для жіночого благополуччя: емоційний інтелект, тобто здатність усвідомлювати і регулювати власні емоції та розуміти почуття інших. Дослідження N. Sánchez-Álvarez, N. Extremera, показують, що жінки з вищим емоційним інтелектом демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя, оскільки вони краще справляються з негараздами і будують більш гармонійні взаємини [73]. На додаток до цього, як вказує Т. Кириленко, емоційно інтелектуальна жінка схильна інтерпретувати події більш адаптивно: наприклад, невдачу на роботі сприйме як поштовх до розвитку, а не як особисту поразку, а звідси менше негативних емоцій і швидше відновлення позитивного настрою [21, 22].

Серед інших особистісних рис, пов'язаних із жіночим благополуччям, S. Taylor, Д. Отич, І. Чабан, називають оптимізм, екстраверсію, здатність до емпатії та резилієнтність або стійкість до стресу. Слід зауважити, що саморегуляція і навички подолання труднощів (копінг-стратегії) також відносяться до особистісних ресурсів [29, 79]. Деякі дослідники, зокрема C. Proulx та ін., відзначають, що жінки, які вміють конструктивно вирішувати проблеми, шукати підтримку або переосмислювати негативний досвід, загалом почуваються щасливішими. Натомість звичка уникати проблем,

зациклюватися на почутті провини чи тривоги виступають чинниками ризику для суб'єктивного благополуччя [69].

Соціальні чинники також значною мірою визначають жіноче благополуччя, адже для багатьох жінок якість стосунків і соціальна підтримка є центральними. Традиційно вважалося, що родина і шлюб – основне джерело щастя для жінки. Багаторічні опитування як зарубіжних так і українських науковців, зокрема R. Lucas, A. Clark, S. Brown, J. Bulanda, Афанасенко, Т. Комар та ін., засвідчили, що одружені жінки в середньому трохи більш задоволені життям і менше страждають від стресу, ніж їхні незаміжні ровесниці. Це пояснюється тим, що щасливий шлюб надає емоційну близькість, підтримку та відчуття стабільності, тобто психологічні ресурси, які підвищують благополуччя. У люблячій сім'ї жінка отримує підтвердження власної цінності, спільне вирішення проблем і захищеність від самотності [3, 49, 63]. Одночасно з цим шлюб як статус не є автоматичною гарантією щастя, адже саме якість сімейних стосунків має вирішальне значення. Як показали D. Hawkins, A. Booth, J. Kiecolt-Glaser, T. Newton, жінки в конфліктних або емоційно холодних шлюбах мають нижчий рівень благополуччя, ніж навіть розлучені. Постійний стрес і негаразди «вбивають» відчуття щастя більше, ніж сама відсутність партнера [59, 62].

У суперечпозиції про універсальну цілющість одруження, сучасні дані свідчать, що для жінок більш важлива якість стосунків, а не сам факт наявності чоловіка. Якщо чоловік люблячий, підтримує і розподіляє обов'язки, то це дійсно додає дружині задоволеності та знижує вплив стресів. Натомість шлюб, сповнений образ, нерівності чи насильства, різко погіршує психологічне благополуччя жінки. Дослідники Р. Федоренко, K. Trevillion, S. Oram та ін. підкреслюють, що домашнє насильство є одним з найруйнівніших чинників. Жертви аб'юзу мають значно вищі показники депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресу. Навіть «тихий» дистрес у шлюбі, тобто постійні дрібні конфлікти, відсутність емоційної близькості також знецінює психічні ресурси жінки, викликає хронічну втому, знижує самооцінку. Тому для

суб'єктивного благополуччя важливо не просто бути заміжньою, а мати якісні, підтримувальні стосунки [37, 80].

Окрім подружніх стосунків, великий вплив має сімейний стан загалом та соціальна підтримка. Дослідження українських психологів В. Афанасенко і Т. Комар показало, що одружені жінки в середньому щасливіші, ніж ті, хто ніколи не був у шлюбі, а розлучені займають проміжне положення (афективні показники у них нижчі, ніж у заміжніх, але дещо вищі, ніж у самотніх) [3]. Одночасно з цим повторні шлюби демонструють цікаві результати, а саме, у другому шлюбі благополуччя часто знижується, а у третьому може істотно зростати, що автори пов'язують із набуттям автономії та досвіду через подолання попередніх криз. Як вказують J. Helliwell, R. Putnam, І. Остах, З. Крижановська, друзі і родина виступають ще одним джерелом суб'єктивного благополуччя. Соціальна підтримка відіграє для жінок надзвичайно велику роль, адже існування близького оточення, готового вислухати, допомогти практично чи емоційно, додає відчуття безпеки і задоволеності [28, 60].

S. Taylor відзначає, що жінки, які мають хоча б кількох близьких подруг або міцні родинні зв'язки, як правило, краще переживають стресові події, такі як: втрату роботи, розлучення тощо, і швидше повертаються до нормального рівня щастя після потрясінь. Дослідниця підкреслює, що жіноча стратегія «відреагування стресу через спілкування» (т.зв. tend-and-befriend – «піклуйся і дружи») є еволюційно сформованою. У важкі моменти багато жінок шукають розраду у розмові, співчутті, спільному переживанні, що знижує тривогу і підвищує позитивний афект [79]. Це підтверджує і метааналіз J. Kiecolt-Glaser, T. Newton, чоловіки більше залежать від дружини як основного емоційного партнера, тоді як жінки розподіляють підтримку між кількома близькими людьми. Тому самотня жінка часто має широке коло друзів і рідних, що компенсує відсутність чоловіка. Зрештою, вона може не відчувати себе менш щасливою, ніж одружена, якщо має міцну мережу підтримки [62].

Культурні та гендерно-рольові чинники також накладають відбиток на суб'єктивне благополуччя жінок, формуючи очікування і можливості

самореалізації. Як вказує Т. Вівчарик, у традиційних культурах, де роль жінки вбачають передусім у сім'ї, суспільний тиск «вийти заміж і народити дітей» може впливати на рівень щастя. Одночасно з цим, у сучасному західному суспільстві спостерігається більша варіативність сценаріїв щастя для жінок. Деякі жінки реалізують себе в кар'єрі або творчості та почуваються цілком щасливими без шлюбу, а багато незаміжніх жінок не менш задоволені життям, ніж заміжні [5].

Як зазначає P. Dolan, за статистикою найщасливішою демографічною групою є жінки, які ніколи не вступали в шлюб і не мають дітей: вони демонструють високий рівень задоволеності і навіть більшу тривалість життя, ніж однолітки з родинами [55]. Адже, на думку багатьох сучасних дослідників, зокрема С. Кондратюк, І. Жилкіна, О. Задорожна, сучасні жінки все частіше знаходять благополуччя поза межами родинної ролі, у професійних досягненнях, хобі, дружбі, особистісному розвитку [16, 23]. Однак слід врахувати і зворотний бік культурних очікувань. L. Waite, M. Gallagher вказують, що після певного віку (близько 30 років) суспільний тиск щодо заміжжя зростає, і жінки, які йдуть проти норми, можуть відчувати деяке зниження задоволеності через оцінку оточення [82].

Дослідники B. Stevenson, J. Wolfers підкреслюють, що зміна уявлень про гендерні ролі у суспільстві має двоякі наслідки для жіночого благополуччя. З одного боку, можливість будувати кар'єру, отримувати освіту, бути економічно незалежною розширює джерела самореалізації і щастя для жінок. На додаток до цього, жінки нового покоління все частіше відкрито формулюють свої потреби та очікування, що сприяє рівноправності у стосунках і, як наслідок, більшому задоволенню від них [76]. З іншого боку, як вказують Т. Титаренко, О. Кляпець, С. Бєлякова, І. Злотнікова, сучасна жінка нерідко відчуває необхідність поєднувати множинні ролі: бути успішною на роботі, турботливою матір'ю, ідеальною дружиною, доглядати батьків тощо. Такий рольовий конфлікт і перевантаження можуть приводити до стресу та емоційного вигорання [4, 36]. У цьому сенсі культура, що

підтримує баланс роботи і сім'ї (наприклад, через гнучкий робочий графік, доступні садочки, толерантність до свідомої бездітності), значно сприяє суб'єктивному благополуччю жінок. Наприклад, як відзначають B. Stevenson, J. Wolfers, у країнах з вищим гендерним рівноправ'ям різниця між щастям чоловіків і жінок згладжується, і загальний рівень суб'єктивного благополуччя жінок зростає. Загалом культурні норми задають рамки, в яких жінка будує своє життя, і можуть або полегшувати, або ускладнювати досягнення особистого щастя. Проте індивідуальні зусилля, пошук власного шляху, опора на підтримку однодумців тощо дозволяють багатьом жінкам творити власну формулу благополуччя, іноді в супереч очікуванням суспільства [76].

Вікові зміни суб'єктивного благополуччя жінок відображають як універсальні психологічні закономірності, так і специфічні гендерні ролі на різних етапах життя. Дослідження A. Stone проведене в різних країнах демонструють U-подібну криву щастя протягом життя, тобто найнижчий рівень задоволеності часто припадає на середній вік (близько 40–50 років), а в старості знову зростає [77]. Як вказує Н. Волинець, для жінок ця тенденція пов'язана з особливостями життєвого циклу. Молодість зазвичай характеризується високими прагненнями і емоційною насиченістю. Молоді жінки схильні оптимістично дивитися в майбутнє, переживають яскраві почуття кохання, становлення в професії, материнства. Їх суб'єктивне благополуччя здебільшого високе, хоча може бути нестабільним, різкі зміни настрою, періоди пошуку себе тощо [7]. Вівчарик Т. вказує, що середній дорослий вік часто пов'язаний із піком навантажень, адже багато жінок одночасно будують кар'єру і виховують дітей, піклуються про родину. Це період підвищеного стресу і відповідальності, що може зумовити деяке зниження суб'єктивного благополуччя. З'являється синдром «сендвіча» (затиснутості між потребами дітей і старших батьків), брак часу на себе, емоційне вигорання. Як наслідок, у 40-річних жінок нерідко фіксується найнижчий рівень суб'єктивного благополуччя, що проявляється у незадоволеності собою, переломними життєвими кризами, переоцінкою

цінностей [5]. Однак по мірі розв'язання цих криз, коли діти дорослішають, а кар'єра стабілізується, суб'єктивне благополуччя починає відновлюватися. К. Гавриловська наголошує на тому, що зрілість та похилий вік приносять жінкам нові джерела щастя. З'являються онуки, більше вільного часу для хобі, духовний розвиток. Хоча старші жінки можуть стикатися з викликами здоров'я чи втратою партнера, багато з них демонструють високий рівень задоволеності завдяки мудрості, прийняттю та міцним соціальним зв'язкам [10].

Дослідження B. Stevenson, J. Wolfers показують, що серед жінок похилого віку найкраще психологічне здоров'я мають ті, хто перебуває у гармонійному шлюбі або має розвинену систему дружніх стосунків. Натомість ізоляція або конфлікти в родині різко знижують благополуччя. Цікаво, що в старшому віці гендерні відмінності у щасті часто зменшуються або змінюють знак. Літні жінки деколи щасливіші за чоловіків такого ж віку, особливо якщо вони соціально активні та фінансово незалежні [76].

Отже, вікові зміни суб'єктивного благополуччя жінок визначаються сукупністю біопсихосоціальних факторів: станом здоров'я, виконанням соціальних ролей, досягненням життєвих цілей і здатністю адаптуватися до змін. Кожний етап життя приносить як виклики, так і ресурси для щастя, і від уміння жінки скористатися цими ресурсами значною мірою залежить її суб'єктивне відчуття благополуччя.

Таким чином, можна узагальнити, що суб'єктивне благополуччя жінок представляє собою багатокомпонентний конструкт, який охоплює емоційні переживання та когнітивну оцінку життя. Емоційний компонент відображає баланс позитивних і негативних емоцій, а когнітивний – рівень задоволеності життям загалом. Суб'єктивне благополуччя жінок визначається як особистісними чинниками (самооцінка, емоційний інтелект, оптимізм, копінг-стратегії), так і соціальними (якість шлюбу, підтримка родини й друзів). Гармонійні стосунки та соціальні зв'язки сприяють його зростанню, тоді як самотність і конфлікти знижують. Культурні норми й гендерні ролі впливають

на суб'єктивне благополуччя таким чином, що орієнтація на самореалізацію поза шлюбом підвищує задоволення життям, хоча суспільний тиск може провокувати стрес. Вищий рівень суб'єктивного благополуччя зазвичай спостерігається в молодому й похилому віці, а найнижчий – у період максимального навантаження середнього віку. Отже, суб'єктивне благополуччя у жінок – динамічне явище, яке залежить від внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов, і може зростати за наявності сприятливого соціального середовища.

1.4. Роль захисних механізмів у забезпеченні суб'єктивного благополуччя жінок

Психологічні захисні механізмии тісно пов'язані з суб'єктивним благополуччям, оскільки впливають на те, як жінка переживає і інтерпретує життєві труднощі. Захисні стратегії психіки можуть як допомагати підтримувати відчуття щастя, так і заважати йому – залежно від типу захисту, його гнучкості та довготривалих наслідків. Сучасний дослідник L. Hoffman наголошує, що якщо жінка звикла справлятися зі стресом за допомогою гумору чи сублімації, вона частіше зберігає позитивний настрій навіть у складних умовах. Навпаки, постійне вживання проєкції чи витіснення може призводити до накопичення негативних переживань, що знижують рівень її задоволеність життям [61].

Емпіричні дані L. Barrett підтверджують, що особи (незалежно від статі), у яких переважають адаптивні форми захисту, мають вищі показники щастя та життєвої реалізації. Вченим було показано, що люди, які використовують переважно зрілі захисти, мали значно вищі бали за шкалою психологічного благополуччя порівняно з тими, хто застосовує незрілі чи невротичні захисти. Цей ефект спостерігався і в групі жінок: учасниці, схильні до зрілих механізмів (на кшталт придушення зайвих переживань або альтруїзму), в середньому були більш задоволеними собою та життям [47].

Лонгітюдні дослідження M. Argyle також демонструють, що чоловіки й жінки з “зрілим” захисним стилем (гумор, сублімація, терпимість) у старості мали більш щасливе і продуктивне життя – кращий стан здоров’я, глибші соціальні зв’язки – порівняно з тими, хто у молодості покладався на незрілі захисти [45].

Одночасно з цим J. Gross висловлює думку, що наявність деяких невротичних захистів (наприклад, помірної раціоналізації або реактивного утворення) не обов’язково знижує благополуччя, якщо вони поєднуються із зрілими копінг-стратегіями. Тобто, жінка може частково захищатися від тривоги через раціоналізацію, але водночас свідомо шукати підтримки – в результаті негативний вплив захисту компенсується. Найгірше для суб’єктивного благополуччя – це ригідна система примітивних захистів, коли жінка взагалі не усвідомлює своїх проблем і емоцій. Така ситуація може давати ілюзію благополуччя у короткостроковій перспективі («все нормально, проблем нема»), але з часом часто призводить до емоційного вибуху або психосоматичних симптомів, що різко погіршують щастя [58].

Як відзначають деякі українську вчені, зокрема К. Гавриловська, І. Роїк, О. Гошовська, адекватність захисних стратегій особливо важлива у періоди криз, яких у житті жінки може бути декілька – і вікових, і ситуаційних. Якщо під час кризи (наприклад, розлучення чи вихід на пенсію) жінка вдається до конструктивних захистів тільки на перший час, а далі поступово переосмислює досвід, то її суб’єктивне благополуччя відновиться і, ймовірно, навіть зросте завдяки новому розумінню себе. Натомість повне заперечення проблеми або застрягання в регресії (наприклад, впадання у безпомічність, характерну для дитячого віку) не дасть можливості вирости з кризи, і рівень щастя може залишитися низьким [10, 13].

У конкретних вибірках жінок було отримано результати, які підтверджують роль захистів у їхньому благополуччі. Зокрема В. Афанасенко, Т. Комар, провели дослідження серед жінок з різним сімейним досвідом (заміжніх, розлучених, самотніх). Було виявлено, що групи з нижчим

суб'єктивним благополуччям (розлучені, жінки з кризових родин) частіше використовують дезадаптивні захисти, зокрема, витіснення, проєкцію, заміщення агресії на себе або інших. Розлучені жінки, які переживають біль втрати, схильні несвідомо витісняти частину болючих емоцій, через що відчувають емоційну нестабільність та тривожність. Вони ніби не пам'ятають образ, але ці невивільнені емоції проявляються у вигляді підвищеної дратівливості, поганого настрою, що знижує їхнє щастя у повсякденному житті. Натомість жінки, які після розлучення використали зрілі копінги (наприклад, звернулись по психологічну допомогу, переосмислили досвід, зайнялися саморозвитком), показали вищі показники благополуччя і менше тривалого впливу негативних емоцій [3].

Одночасно з цим, вченими J. Kiecolt-Glaser, T. Newton у вибірці заміжніх щасливих жінок було відмічено, що вони рідше користуються проєкцією чи запереченням у шлюбних конфліктах, віддаючи перевагу відкритому обговоренню або гумору, тобто залучають менше захистів, а більше свідомих стратегій, що сприяє вищій задоволеності стосунками [62].

Вікові аспекти також цікавили науковців, зокрема дослідження M. Diehl, H. Chui, показало, що у осіб старшого віку зростає використання адаптивних захистів, і саме ці захисти опосередковують вищий рівень благополуччя в літніх жінок порівняно із жінками середнього віку. Іншими словами, зрілі жінки, навчившись переносити труднощі з меншим драматизмом, почуваються щасливішими, ніж молодші, які ще схильні до емоційних і незрілих реакцій [51]. З цього погляду психологічні захисти можуть розглядатися як психологічний імунітет, що з віком виробляється і краще оберігає суб'єктивне благополуччя від життєвих негараздів. Водночас у деяких літніх жінок спостерігається й протилежне. Занадто сильні захисні бар'єри, такі як: байдужість, цинізм як прояв ізоляції почуттів, що робить їх менш чутливими і до позитивних емоцій. Цей феномен «емоційного задерев'яніння», на який вказує L. Barrett може бути підсумком багаторічного пригнічення переживань і призводити до зниження загальної життєвої

задоволеності. Таким чином, оптимальним є баланс, коли захисні механізми амортизують удар стресу, але не відгороджують жінку від життя повністю [47].

Розглядаючи роль захисних механізмів у забезпеченні суб'єктивного благополуччя, важливо також врахувати питання адаптивності. Американська психіатрична асоціація базується на наступному принципі: наскільки даний спосіб захисту допомагає чи шкодить жінці в довгостроковій перспективі [44].

Проте, багато дослідників, зокрема О. Лазуренко, посилаючись на праці Р. Лазаруса, І. Остах, З. Крижановської та ін. відзначають, що надмірна залежність від захистів може стати на заваді розвитку навичок свідомого розв'язання проблем та емоційної зрілості. Якщо протягом життя жінка звикла всі труднощі витісняти або заперечувати, вона може так і не навчитися відкрито справлятися з ними. Це може мати низку психологічних наслідків, починаючи від психосоматичних розладів, коли витіснені переживання проявляються як симптоми тілесних хвороб і закінчуючи збіднінням емоційної сфери, що проявляється невмінням радіти, любити, проявляти почуття. Натомість гнучке використання захистів, коли людина може за потреби «включити» психічний захист, але згодом усвідомити проблему і пропрацювати її вважається найбільш адаптивною стратегією. У цьому разі захисти виступають першою лінією оборони, але не єдиною. Жінка тимчасово захищає себе від болю, одночасно з цим шукаючи способи реально змінити ситуацію або своє ставлення до неї [24, 28].

Важливо, що розвиток особистості і терапія можуть підвищувати адаптивність захисних механізмів. Деякі психологи, зокрема N. McWilliams, відзначають, що у процесі психотерапії клієнтки часто відмовляються від невротичних захистів, наприклад, постійної раціоналізації своїх емоцій, на користь більш свідомого переживання. Це спочатку може дещо підвищити тривожність, зате в перспективі приводить до вищого автентичного благополуччя. Іншими словами, зіштовхнувшись з реальністю, жінка вчиться її приймати, а не заперечувати, і знаходить справжні рішення, а її щастя стає

менш ілюзорним, зате більш стійким. Адаптивність захистів також залежить від відповідності середовищу. В умовах війни або катастроф короткочасні примітивні захисти, наприклад, заперечення, можуть врятувати психіку від дезінтеграції, тоді як у мирному житті такий же рівень заперечення вважався б дезадаптивним. Отже, контекст завжди важливий при оцінці ролі захисту у благополуччі [64].

Спираючись на позиції багатьох сучасних українських та зарубіжних психологів, зокрема К. Гавриловської, Н. Каргіної, А. Стеценко, І. Гузік, В. Гаврилькевич, S. Brown, J. Bulanda та ін., можна стверджувати, що для жінок забезпечення суб'єктивного благополуччя часто пов'язане із поєднанням двох стратегій: психологічного захисту та свідомого копінгу. Захисти зменшують інтенсивність негативних емоцій, дозволяючи зберегти внутрішній комфорт, а копінг-стратегії (наприклад, звернення по підтримку, планування, переоцінка) розв'язують проблеми і знімають саме джерело стресу. Якщо ж жінка покладається лише на захисти, її суб'єктивне благополуччя стає крихким, воно існує лише доти, доки спрацьовує захисний фільтр, і може зруйнуватися під тиском реальності. І навпаки, якщо захисти надто слабкі або відсутні, жінка може бути переважно нещасливою, бо болісно переживає всі негаразди. Оптимальний варіант пердбачає гнучку психіку. Така жінка за потреби підсвідомо зможе пригнічити образу чи страх, щоб діяти ефективно, але згодом, відчувши безпеку, опрацює ці емоції, можливо, за допомогою друзів чи терапевта. Саме в цьому випадку психологічні захисні механізми стають союзниками суб'єктивного благополуччя, вони підтримують почуття внутрішнього комфорту, не перетворюючись на перепони для особистісного зростання і щастя [9, 11,19, 34, 49].

Таким чином, психологічні захисні механізми істотно впливають на суб'єктивне благополуччя жінок. Зрілі стратегії сприяють вищому рівню щастя, оскільки допомагають ефективно долати стрес без втрати контакту з реальністю. Жінки, які використовують адаптивні захисти, зазвичай швидше відновлюються після труднощів і відчувають більше задоволення від життя.

Натомість переважання примітивних форм захисту (заперечення, проєкція, регресія) веде до накопичення внутрішньої напруги й зниження рівня суб'єктивного благополуччя. Зрілі захисти пов'язані з вищими показниками щастя і їх частіше використовують із віком. Писхологічні захисні механізми є корисними, якщо використовуються гнучко та разом із усвідомленими зусиллями подолання труднощів. У протилежному випадку вони створюють крихке, уразливе уявлення про благополуччя. Отже, поєднання поміркованого психологічного захисту з активною життєвою позицією формує у жінки стійке й автентичне відчуття благополуччя та щастя.

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Емпіричне дослідження проводилось у декілька етапів. На підготовчому етапі, було здійснено аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури щодо обраної наукової проблеми, зроблений структурно-функціональний аналіз явища суб'єктивного благополуччя, узагальнено інформацію про механізми психологічного захисту особистості, виявлено роль захисних механізмів у забезпеченні суб'єктивного благополуччя жінок.

На діагностичному етапі дослідження було здійснено: 1) оцінку рівнів суб'єктивного благополуччя серед жінок з подальшим розподілом на групи;

2) порівняння суб'єктивного благополуччя у жінок відповідно до віку;

3) вивчення механізмів психологічного захисту відповідно до виявленого рівня суб'єктивного благополуччя.

Інтерпретаційний етап включав кількісну й якісну обробку та інтерпретацію отриманих результатів. На підсумковому етапі було здійснено узагальнення емпіричних даних, а також формулювання висновків.

Дослідженням були охоплені 52 респондентки. Збір емпіричних даних здійснювався у форматі онлайн-опитування за допомогою сервісу Google Forms. Учасницям надавався індивідуальний доступ до анкети через електронні посилання, які поширювалися у соціальних мережах та особистих контактах. У вступній частині форми респондентки були ознайомлені з метою дослідження, умовами анонімності та добровільності участі, після чого давали згоду на участь. Усі відповіді автоматично фіксувалися в електронній таблиці, що дозволило уникнути втрат даних та забезпечити подальшу статистичну обробку результатів.

В емпіричному дослідженні були використані наступні методики.

1. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бібісі». Адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер [19]. [Додаток А]

Методика включає три субшкали:

1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо).

Методика складається з 24 пунктів, для оцінювання використовується 5-бальна оціночна шкала. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

- Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти № 4–15.
- Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.
- Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60

Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

2. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [Додаток Б]

Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

Ключ для обробки:

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	–
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	–
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям		ЗР=Ш1+Ш3-Ш2	

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь». За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

Тестові норми за шкалами методики «КОСБ-3»

Стан айни	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	низький
2	14–16	12–13	17–19	11–18	
3	17–19	14–16	20–22	19–23	
4	20–22	17–18	23–26	24–28	середній
5	23–25	19–20	27–28	29–33	
6	26–28	21–22	29–30	34–38	
7	29–30	23–24	31–32	39–43	високий
8	31	25–27	33	44–47	
9	32–35	28–30	34–35	48–50	

3. Методика на визначення психологічного благополуччя особистості (С. Забаровська) [15] [Додаток В]

Методика спрямована на визначення психологічного благополуччя особистості і включає 32 питання. Досліджуваному дається інструкція уважно прочитати кожне з наведених тверджень. Якщо він погоджується з твердженням, то поставити «+» поряд з ним, якщо ні – знак «–».

Відповіді досліджуваних співвідносяться із ключем. За кожною шкалою підраховується сума позитивних відповідей

Шкали	Номер запитання
1. Задоволеність життям	1, 9, 17, 25
2. Позитивні емоції	2, 10, 18, 26
3. Ставлення до себе	3, 11, 19, 27
4. Ставлення до оточуючих	4, 12, 20, 28
5. Уявлення про майбутнє	5, 13, 21, 29
6.Наявність соціальної підтримки	6, 14, 22, 30
7. Життєві цілі	7, 15, 23, 31

8. Здатність до саморегуляції	8, 16, 24, 32

Рівні вияву психологічного благополуччя за шкалами:

0-1 бали – низький рівень;

2-3 бали – середній рівень;

4 бали – високий рівень.

Можна підрахувати суму балів за всіма шкалами та отримати загальний показник психологічного благополуччя особистості:

0-10 балів – низький рівень психологічного благополуччя;

11-22 бали – середній рівень психологічного благополуччя;

23-32 бали – високий рівень психологічного благополуччя.

4. Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) [Додаток Г]

Методика дозволяє діагностувати всю систему механізмів психологічного захисту, виявити провідні механізми і оцінити ступінь напруженості кожного.

Опитувальник містить 97 затвердження. Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, які виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

Назва захисту	Номер твердження	n
1. Витіснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2. Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3. Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4. Заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11

5. Проекція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6. Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7. Гіперкомпенсація (інтелектуалізація)	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8. Реактивне утворення	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

Обробка результатів. Підраховується кількість позитивних відповідей за кожною з 8 шкал, відповідно до ключа. Потім сирі бали переводяться у відсотки. На основі відсоткових показників складається профіль его-захистів.

Існує й інший варіант опрацювання результатів: вісім егозахисних механізмів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, зазначені нижче твердження, розділені на число тверджень у кожній шкалі. Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за формулою: frac{n}{N}*100%, де n - кількість позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N - кількість усіх тверджень, що належать до цієї шкали. Тоді загальна напруженість усіх захистів підраховується за формулою frac{n}{97}*100% де n - сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

5. Опитувальник «Засоби долаючої поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової, Е. Куфтяк та М. Замишляевої [Додаток Д]

Ця методика допомагає визначити ключові стратегії подолання ситуації. Анкета містить 50 тверджень про труднощі, з якими ви можете зіткнутися в житті, за вісьмома шкалами: «конфронтаційне поводження» (CC), «дистанціювання» (D), «самоконтроль» (C), пошук соціальної підтримки (SSP), прийняття відповідальності (PO), уникнення, уникнення (VU), план вирішення проблеми (PRP), позитивна переоцінка (PP).

Щоб визначити первинну стратегію подолання, необроблений бал для кожної субшкали повинен бути розрахований шляхом підсумовування відповідних відповідей на запитання, пов’язані з субшкалою.

Обчислюється загальна кількість набраних балів:

• Ніколи - 0 балів.

• Рідко - 1 бал.

• Іноді - 2 бали.

• Часто - 3 бали

Обробка результатів:

1. підраховуємо бали, підсумовуючи за кожною субшкалою: ніколи - 0 балів; рідко - 1 бал; іноді - 2 бали; часто - 3 бали

2. обчислюємо за формулою: X = сума балів / max бал*100

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі "конфронтативний копінг" запитання - 2,3,13,21,26,37 і т.д. Максимальне значення за питанням, яке може набрати випробовуваний 3, а за всіма питаннями субшкали максимально 18 балів, досліджуваний набрав 8 балів: frac{8}{18}*100 = 44,4% - це і є рівень напруги конфронтаційного копінгу.

3. можна визначити за сумарним балом: 0-6 - низький рівень напруженості, свідчить про адаптивний варіант копінгу; 7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані; 13-18 - висока напруженість копінгу, свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ:

-Конфронтаційний копінг - пункти: 2,3,13,21,26,37.

-Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.

-Самоконтроль - пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

-Пошук соціальної підтримки - пункти: 4,14,17,24,33,36.

-Прийняття відповідальності - пункти: 5,19,22,42.

-Втеча-уникнення - пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

-Планування вирішення проблеми - пункти: 1,20,30,39,40,43.

-Позитивна переоцінка - пункти: 15,18,23,28,29,45,48

6. Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В. Бойко [Додаток Ж]

Методика призначена для визначення властивої стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами. Після відповідей на питання треба підрахувати суму відповідей кожного типу:

• варіант а - миролюбність;

• варіант 6 - уникнення;

• варіант в - агресія.

Чим більше відповідей того або іншого типу, тим більш виражена відповідна стратегія психологічного захисту. Якщо ж їх кількість приблизно однакова, значить, в контакті з партнерами людина активно використовує різні стратегії психологічного захисту.

ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Характеристика рівнів суб'єктивного благополуччя жінок

На першому етапі психодіагностичного дослідження нами була проведена оцінка рівнів суб'єктивного благополуччя у жінок з подальшим розподілом на групи.

З цією метою нами була використана методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бібісі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). Табл. 3.1. відображає отримані результати за шкалами «Психологічне благополуччя», «Фізичне здоров'я» та « Стосунки».

Таблиця 3. 1.

Рівні суб'єктивного благополуччя у жінок (у %) за методикою Бібісі

Рівень	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки
Високий	32	26	38
Середній	42	48	44
Низький	26	26	18

Аналіз емпіричних даних за методикою Бібісі показав, що більшість досліджуваних жінок продемонстрували середній рівень суб'єктивного благополуччя за усіма трьома субшкалами. Так, за шкалою «Психологічне благополуччя» середній рівень було виявлено у 42% респонденток, що може свідчити про певну збалансованість між оптимістичними та песимістичними оцінками власного життя, а також залежність суб'єктивного самопочуття від поточних життєвих обставин. Водночас 32% жінок продемонстрували

високий рівень психологічного благополуччя, що відображає їх здатність контролювати власне життя, відчувати впевненість у майбутньому, зберігати позитивне ставлення до особистісного розвитку. Низький рівень (26%) свідчить про наявність у значної частини вибірки тенденцій до невпевненості та відчуття безсилля у подоланні труднощів.

За субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» домінуючим також виявився середній рівень (48%). Це означає, що більшість жінок демонструють відносно задовільне самопочуття у сфері фізичного стану, хоч окремі прояви втоми, тривожності чи незадоволеності якістю сну можуть бути присутні. Лише 26% респонденток оцінили своє фізичне благополуччя як високе, що вказує на високий рівень ресурсності та життєвої енергії. Ще 26% опитаних показали низький рівень, що може відображати наявність проблеми із соматичним здоров'ям або психологічні скарги, які впливають на загальне самопочуття.

Найбільш сприятлива картина спостерігається за субшкалою «Стосунки». Високий рівень продемонстрували 38% жінок, що свідчить про значущість для них соціальної підтримки, наявність задовільних дружніх і особистих відносин, відчуття комфорту у взаємодії з іншими. Середній рівень (44%) вказує на певну амбівалентність у ставленні до міжособистісних стосунків, можливі труднощі в окремих аспектах спілкування, проте без суттєвого зниження загального рівня благополуччя. Низький рівень (18%) продемонструвала менша частина вибірки, що може свідчити про соціальну ізольованість, труднощі у формуванні емоційної близькості або дефіцит ресурсів соціальної підтримки.

Нами також була використана методика на визначення психологічного благополуччя особистості С. Забаровської. Отримані емпіричні дані за цією методикою (табл. 3.2.) свідчать про дещо інші результати. Спостерігаємо загальне зміщення психологічного благополуччя жінок у бік середніх та низьких показників. Так, за субшкалою «Задоволеність життям» домінує середній рівень (42%), однак лише 28% жінок продемонстрували високі

показники. Що може відображати часткове відчуття реалізованості життєвих потреб, яке істотно знижується через обмеження та втрати, пов'язані з війною у країні. Водночас 30% респонденток мають низький рівень задоволеності, що ілюструє кризове ставлення до власного життя, втрату стабільності та відчуття невпевненості у завтрашньому дні.

Таблиця 3. 2.

Показники та рівні суб'єктивного благополуччя у жінок (у %) за методикою С. Забаровської

Рівень / Субшкали	Високий	Середній	Низький
Задоволеність життям	28	42	30
Позитивні емоції	26	40	34
Ставлення до себе	30	42	28
Ставлення до оточуючих	34	44	22
Уявлення про майбутнє	24	40	36
Наявність соціальної підтримки	32	38	30
Життєві цілі	28	40	32
Здатність до саморегуляції	26	38	36
Загальний показник психологічного благополуччя	28	40	32

Подібна тенденція простежується за субшкалою «Позитивні емоції». Високий рівень було зафіксовано у 26% жінок, тоді як низький - у 34%. Це вказує на домінування негативних емоційних станів, тривоги та емоційного виснаження, що є типовими наслідками життя в умовах затяжної соціальної кризи та постійної небезпеки.

Більш сприятлива ситуація спостерігається за шкалами «Ставлення до себе» та «Ставлення до оточуючих». Високий рівень мають відповідно 30% та 34% респонденток, тоді як низький рівень становить 28% та 22%. Це дає

підстави стверджувати, що навіть у кризових умовах у значної частини жінок зберігається позитивна самооцінка та здатність підтримувати гармонійні взаємини з оточенням, що можна розглядати як ресурс для адаптації.

Найбільш вразливою виявилася субшкала «Уявлення про майбутнє», де 36% жінок продемонстрували низький рівень. Це свідчить про виражену невизначеність, тривожність і песимізм щодо життєвих перспектив. Аналогічна тенденція простежується за шкалами «Життєві цілі» (32% низький рівень) та «Здатність до саморегуляції» (36% низький рівень), що може свідчити про ослаблення мотиваційної сфери унаслідок високого рівня стресу.

За шкалою «Наявність соціальної підтримки» високий рівень зафіксовано у 32% жінок, проте 30% продемонстрували низькі показники. Це може вказувати на те, що, попри значну роль соціальних контактів як ресурсу психологічної стабільності, частина жінок переживає дефіцит підтримки, що може бути зумовлено вимушеною міграцією, втратами близьких чи розривом соціальних зв’язків.

Загальний інтегральний показник психологічного благополуччя підтверджує зазначені тенденції. А саме, середній рівень мають 40% жінок, високий лише 28%, тоді як низький рівень виявлено у 32%. Таким чином, значна частина опитуваних перебуває у стані психологічної вразливості, що проявляється у зниженні життєвої задоволеності, домінуванні негативних емоцій, ускладненні саморегуляції та невизначеності життєвих перспектив.

Аналіз даних, отриманих за методикою «Когнітивні особливості суб’єктивного благополуччя» (КОСБ-3) О. Калюк, О. Савченко, показав, що загальна картина суб’єктивної задоволеності життям у жінок є досить неоднорідною, із чітко вираженою тенденцією до зниження позитивних оцінок та підвищення кількості низьких рівнів у ключових сферах життя. Це узгоджується із даними, отриманими за методикою С. Забаровської. Як видно з табл.3.3., за шкалою «Задоволеність власним життям» 40% респонденток продемонстрували середній рівень, 26% високий та 34% низький рівні. Такий розподіл свідчить про те, що більшість жінок зберігають певну

збалансованість у ставленні до свого життя, проте значна частина (третина вибірки) переживає виражене невдоволення умовами власного життя.

Таблиця 3. 3.

Показники та рівні суб'єктивного благополуччя у жінок (у %) за методикою «КОСБ-3»

Рівень / Субшкали	**Високий**	**Середній**	**Низький**
Задоволеність власним життям	26	40	34
Невдоволеність собою і розчарування в житті	18	36	46
Задоволеність відносинами з іншими	32	42	26
Загальний рівень задоволеності життям	24	38	38

Важливо відзначити результати, отримані за шкалою «Невдоволеність собою і розчарування в житті», де 46% жінок продемонстрували низькі показники (що відображає високий рівень фрустрації, емоційного виснаження та дратівливості). Лише у 18% опитаних виявлено високий рівень, що вказує на зниження здатності адекватно оцінювати власні досягнення та насолоджуватися результатами діяльності. Цей показник можна розглядати як один із ключових індикаторів впливу стресових умов війни, що можуть провокувати у значної частини жінок відчуття безсилля та втрати сенсу.

Краща картина спостерігається за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими». Так, 32% жінок мають високий рівень, 42% середній і 26% низький. Це може свідчити про те, що міжособистісні стосунки залишаються для опитуваних важливим джерелом психологічної підтримки, хоча у чверті вибірки наявні труднощі у формуванні довірливих і стабільних соціальних зв'язків, що ймовірно пов'язане з вимушеною зміною місця проживання, розривом сімейних чи дружніх відносин.

Аналіз загального рівня задоволеності життям засвідчив, що лише 24% жінок продемонстрували високий рівень, тоді як 38% середні результати, а ще 38% низькі. Це відображає домінування стану невизначеності, тривоги та внутрішньої нестабільності, що значно знижує загальну якість життя.

Таким чином, узагальнюючи результати представлених методик можна констатувати, що більшість жінок у досліджуваній вибірці продемонстрували середній рівень суб'єктивного та психологічного благополуччя. Однак частка високих показників є відносно невеликою, а низькі рівні виявляються досить вираженими, особливо у сферах, пов'язаних із емоційним самопочуттям, уявленням про майбутнє, саморегуляцією та задоволеністю власними досягненнями**.** Умови воєнного контексту зумовлюють зниження рівня життєвої задоволеності, посилення фрустраційних переживань і невизначеність життєвих перспектив, що відображається у збільшенні відсотка респонденток із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. Водночас певні ресурсні сфери, зокрема міжособистісні стосунки та соціальна підтримка, демонструють відносно вищі показники, що вказує на їхню роль як компенсаторних чинників у підтримці психологічної стабільності жінок в умовах кризи.

3.2. Особливості суб'єктивного благополуччя жінок залежно від віку.

Серед різних соціально-демографічних характеристик (соціально-професійний статус, рівень доходу, матеріальне становище тощо) у даному дослідженні для подальшого аналізу було обрано саме віковий фактор. Це рішення має кілька науково обґрунтованих причин.

Вік є універсальним і базовим критерієм, який безпосередньо пов'язаний із закономірностями психологічного розвитку, зміною соціальних ролей та трансформацією життєвих стратегій. На відміну від таких змінних, як професійний статус чи рівень доходу, які можуть істотно варіюватися та швидко змінюватися залежно від зовнішніх обставин, вік відображає стійкі

вікові та життєві етапи, що робить його найбільш валідним для порівняльного аналізу у межах нашого дослідження. Численні дослідження у сфері психології суб'єктивного благополуччя свідчать, що саме віковий чинник суттєво визначає динаміку задоволеності життям, уявлень про майбутнє та рівня психологічної ресурсності. Також різні вікові групи відчувають специфічний тиск соціально-психологічних і життєвих викликів. Молодші жінки стикаються з проблемами самореалізації та невизначеністю майбутнього, жінки середнього віку - з кризою перевантаження соціальними ролями, а жінки похилого віку - з обмеженістю ресурсів та посиленою вразливістю. Таким чином, аналіз саме вікових відмінностей дозволяє найбільш адекватно відобразити різноманітність психологічних реакцій та адаптаційних механізмів.

У нашому дослідженні вибірка була поділена на три групи за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ):

- Молодий вік 18-44 роки (22 респондентки)
- Середній вік 45-59 років (16 респонденток)
- Похилий вік 60-74 роки (14 респонденток)

Також вся вибірка з 52 жінок була розподілена на три групи залежно від рівня суб'єктивного благополуччя. До групи з високим рівнем суб'єктивного благополуччя увійшло 15 респонденток (28%), до групи із середнім рівнем - 21 респондентка (40%), а до групи з низьким рівнем - 16 респонденток (32%). Такий розподіл дозволив здійснити подальший порівняльний аналіз особливостей прояву психологічних захисних механізмів у кожній з трьох груп.

Аналіз результатів за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бібісі» показує (табл. 3.4.), що найбільш сприятлива ситуація спостерігається у групі молодих жінок. Серед них 34% мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як низький рівень зафіксований у 24%. Це свідчить про наявність певного психологічного ресурсу, пов'язаного з

віковими особливостями, більшою гнучкістю, перспективністю та орієнтацією на майбутнє.

Таблиця 3. 4.

Рівні суб'єктивного благополуччя у жінок відповідно до вікових груп (у %) за методикою Бібісі

Вікові групи	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Молодий	34	42	24
Середній	28	40	32
Похилий	20	36	44

У групі жінок середнього віку лише 28% демонструють високий рівень благополуччя, тоді як третина (32%) має низький рівень. Це може бути відображенням підвищеного навантаження, необхідності поєднувати професійну та сімейну сфери, а також переживанням невизначеності у зв'язку зі складними соціальними умовами.

Найбільш складною виявилась ситуація у групі жінок похилого віку, серед яких лише 20% респонденток мають високий рівень, тоді як 44% демонструють низькі показники суб'єктивного благополуччя. Це може бути пов'язано зі зменшенням соціальних та фізичних ресурсів, зростанням тривожності, що відображається у загальному зниженні життєвої задоволеності.

Загалом результати свідчать про те, що найвищі показники суб'єктивного благополуччя властиві молодим жінкам, тоді як в інших групах вони істотно знижуються.

За методикою на визначення рівнів суб'єктивного благополуччя С.Забаровської (табл. 3.5.) було визначено, що у жінок молодого віку ситуація виглядає відносно сприятливою. Так, 32% респонденток задоволені життям на високому рівні, а 36% мають високі показники у ставленні до оточуючих. Це відображає значний потенціал соціальної підтримки та здатність формувати

позитивні відносини. Загальний показник також свідчить про наявність значної частки респонденток із достатнім благополуччям (30% високий рівень), тоді як 40% перебувають у зоні середніх значень.

Таблиця 3. 5.

Показники та рівні суб'єктивного благополуччя у жінок молодого віку (у %) за методикою С. Забаровської

Субшкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Задоволеність життям	32	40	28
Позитивні емоції	30	42	28
Ставлення до себе	34	38	28
Ставлення до оточуючих	36	40	24
Уявлення про майбутнє	28	44	28
Наявність соціальної підтримки	34	42	24
Життєві цілі	32	40	28
Здатність до саморегуляції	30	42	28
Загальний показник	30	40	30

Водночас вразливою залишається третина опитаних (30% із низьким загальним показником), особливо у сфері «уявлення про майбутнє» (28% низьких результатів). Це підкреслює суперечливість становища молодих жінок. Адже поруч із відносно високим рівнем ресурсності у них наявні ознаки тривожності, невизначеності та амбівалентності у сприйнятті життєвих перспектив.

Таблиця 3. 6.

Показники та рівні суб'єктивного благополуччя у жінок середнього віку (у %) за методикою С.Забаровської

Субшкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Задоволеність життям	26	40	34
Позитивні емоції	24	38	38
Ставлення до себе	28	40	32
Ставлення до оточуючих	30	42	28
Уявлення про майбутнє	22	40	38
Наявність соціальної підтримки	28	40	32
Життєві цілі	26	38	36
Здатність до саморегуляції	24	38	38
Загальний показник	24	38	38

У групі жінок середнього віку (табл. 3.6.) простежується погіршення психологічного стану. Лише 26% задоволені життям на високому рівні, а ще менше (22%) мають позитивні уявлення про майбутнє. Натомість 38% демонструють низькі результати за цим показником, що свідчить про труднощі у формуванні життєвої перспективи. Загальний показник також відображає цю тенденцію. Так, лише 24% жінок мають високий рівень благополуччя, тоді як 38% низький.

Помітним є також зниження рівня емоційної сфери. Високий рівень позитивних емоцій спостерігається лише у 24% респонденток, тоді як 38% демонструють низькі результати. Разом з тим, середні показники у сфері ставлення до оточуючих (42%) свідчать, що соціальні зв'язки залишаються важливим компенсаторним фактором. Загалом, у середньому віці проявляється тенденція до зростання психологічного виснаження та втрати внутрішньої рівноваги.

Таблиця 3. 7.

Показники та рівні суб'єктивного благополуччя у жінок похилого віку (у %) за методикою С. Забаровської

Субшкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Задоволеність життям	18	34	48
Позитивні емоції	20	36	44
Ставлення до себе	20	34	46
Ставлення до оточуючих	22	38	40
Уявлення про майбутнє	16	36	48
Наявність соціальної підтримки	20	34	46
Життєві цілі	18	34	48
Здатність до саморегуляції	18	34	48
Загальний показник	18	34	48

У жінок похилого віку спостерігається найнижчий рівень психологічного благополуччя. Лише 18% задоволені життям на високому рівні, а 48% демонструють низькі результати за цим показником. Подібна ситуація простежується у сфері життєвих цілей: високий рівень - лише у 18% досліджуваних, тоді як низький майже у половини (48%). Загальний показник також підтверджує ситуацію: лише 18% жінок похилого віку мають високий рівень благополуччя, тоді як 48% низький рівень.

Найбільш проблемними сферами виступають «уявлення про майбутнє» (48% низьких показників) та «здатність до саморегуляції» (48% низьких), що вказує на зниження психологічних і особистісних ресурсів. Водночас дещо краща ситуація у ставленні до оточуючих (22% високих, 38% середніх), що свідчить про знижену роль соціальних зв'язків у підтриманні адаптивності. Загалом, жінки похилого віку продемонстрували найбільш несприятливу картину щодо збереження суб'єктивного благополуччя.

За методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) О. Калюк, О. Савченко аналіз результатів свідчить, що жінки молодого віку демонструють відносно вищі показники суб'єктивного благополуччя у порівнянні з іншими віковими групами. Так, 34% респонденток мають високий рівень задоволеності власним життям, що свідчить про позитивне сприйняття свого життя та відносно стабільне відчуття успішності власної діяльності. Водночас високі показники «задоволеності відносинами з іншими» (36%) свідчать про значущість соціальних контактів та їхній ресурсний потенціал у цьому віковому періоді.

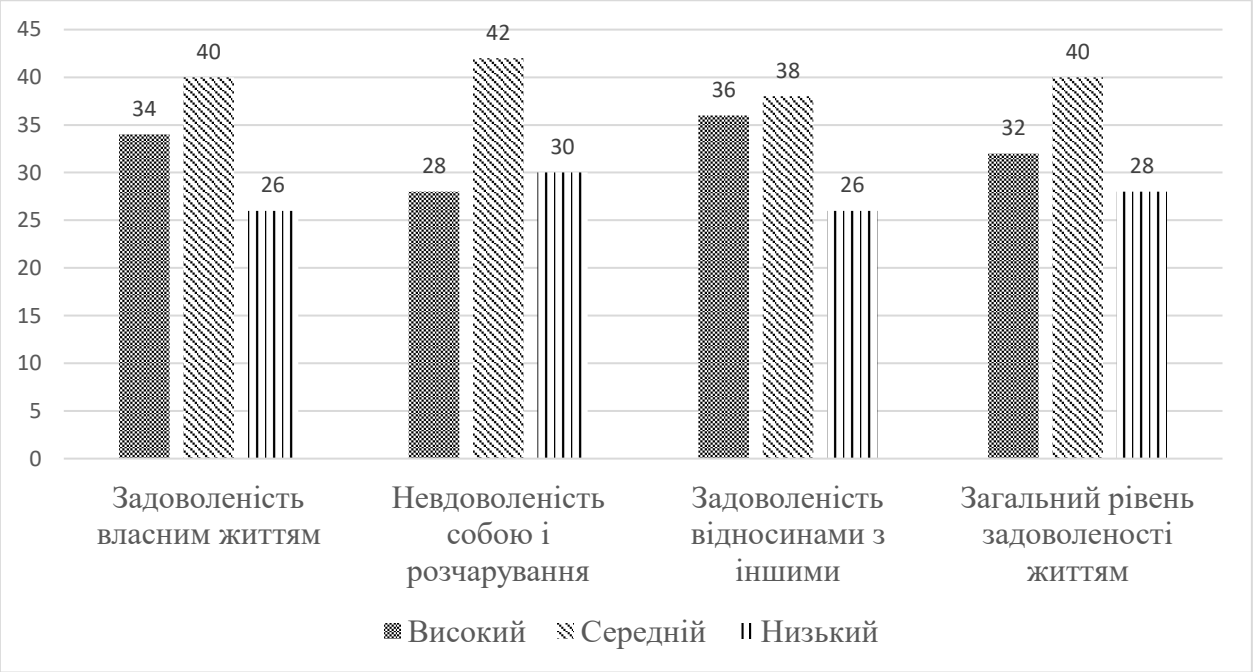


Рис. 3.1. Рівні суб'єктивного благополуччя (у %) у жінок молодого віку за методикою «КОСБ-3»

Разом з тим, майже 30% опитаних мають низькі результати за шкалою «невдоволеність собою і розчарування», що вказує на певну амбівалентність у структурі благополуччя. Поряд із ресурсністю у сфері соціальних відносин і задоволеності життям простежується напруженість, пов'язана з відчуттям нереалізованості та невідповідності очікуванням. Загальний рівень задоволеності життям підтверджує таку картину. Адже 32% респонденток мають високий рівень, але водночас 28% низький. Це свідчить про

неоднорідність групи, у якій поруч із жінками з достатніми особистісними й соціальними ресурсами є й ті, хто відчуває значну вразливість та нестабільність у сприйнятті власного життя.

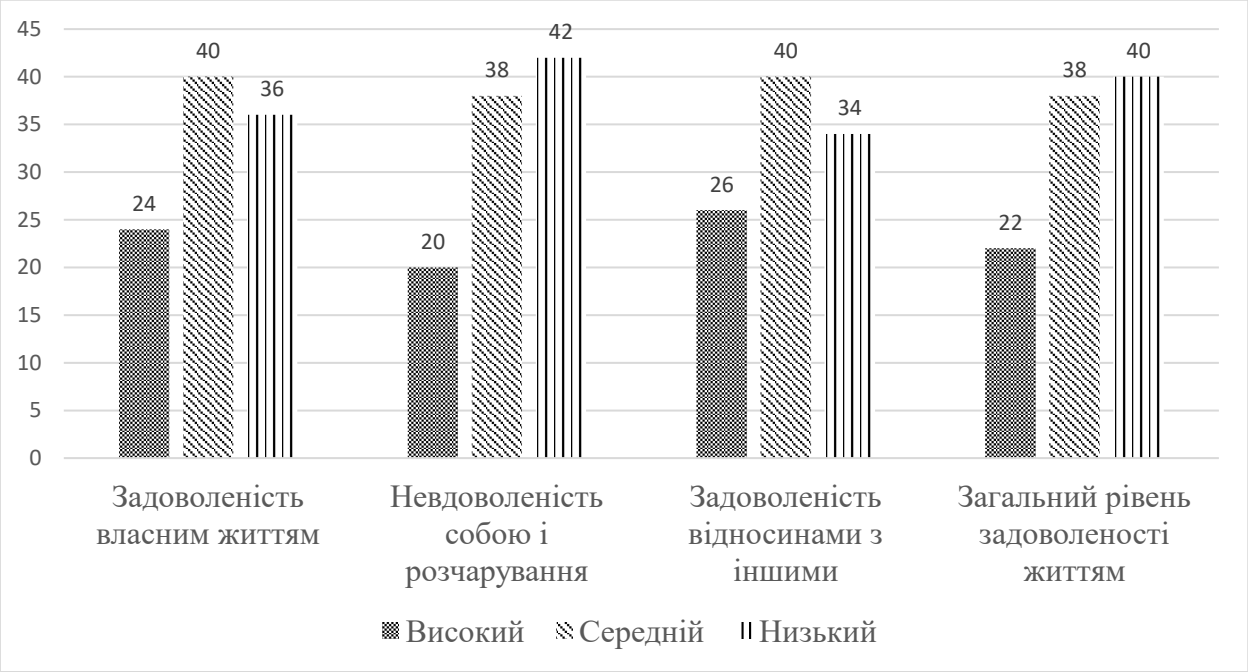


Рис. 3.2. Рівні суб'єктивного благополуччя (у %) у жінок середнього віку за методикою «КОСБ-3»

У жінок середнього віку результати свідчать про помітне зниження рівня суб'єктивного благополуччя порівняно з молодшими групами. Так, лише 24% мають високий рівень задоволеності власним життям, тоді як 36% перебувають у зоні низьких показників. Особливо вразливою виявилася шкала «невдоволеність собою і розчарування», де низькі результати фіксуються у 42% опитаних жінок. Це відображає характерні для цього віку кризові переживання, пов'язані з високим рівнем відповідальності, життєвим перевантаженням і необхідністю поєднувати різні соціальні ролі.

В умовах війни така група особливо чутлива до зовнішніх стресорів. Вимушене пристосування до нових реалій, нестабільність у сфері професійної діяльності й фінансів лише підсилюють переживання невизначеності та втрати контролю над майбутнім. Водночас середні показники у сфері задоволеності відносинами з іншими (40%) свідчать, що соціальна підтримка залишається

важливим компенсаторним ресурсом. Загалом, результати демонструють тенденцію до зростання психологічного виснаження у середньому віці, що виявляється у домінуванні середніх і низьких рівнів благополуччя.

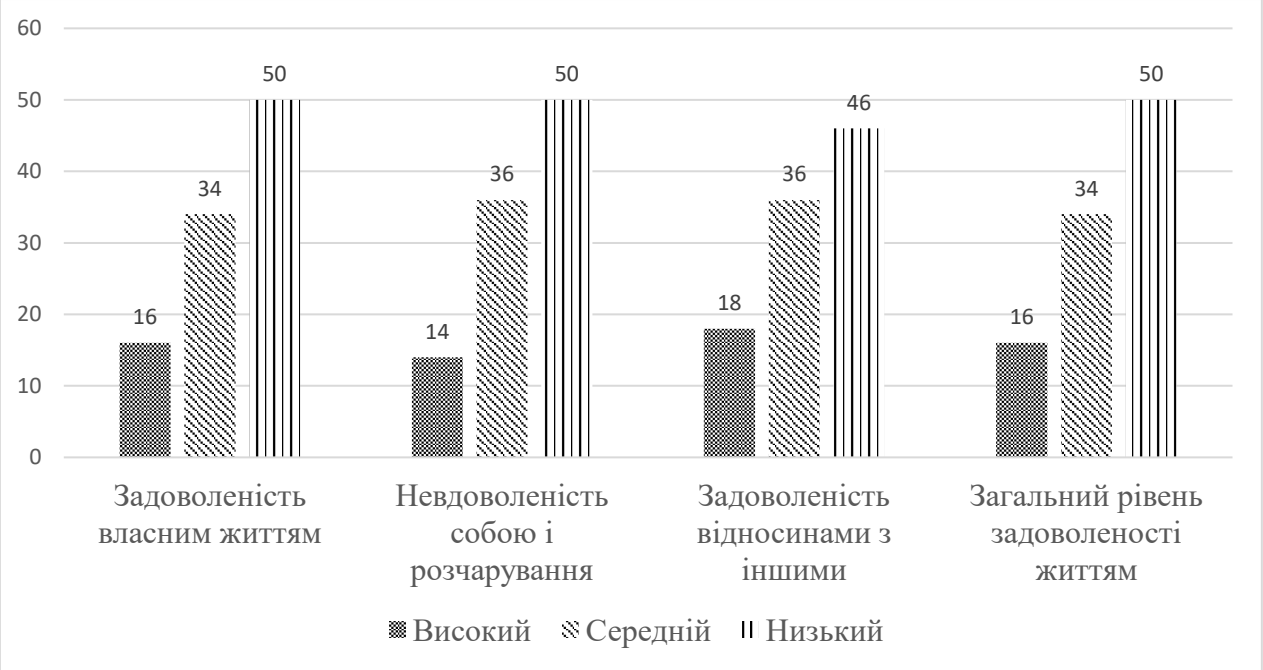


Рис. 3.3. Рівні суб'єктивного благополуччя (у %) у жінок похилого віку за методикою «КОСБ-3»

Жінки похилого віку демонструють найнижчі показники за всіма шкалами КОСБ-3. Зокрема, лише 16% задоволені власним життям на високому рівні, а половина (50%) перебуває на низькому рівні. Подібна ситуація спостерігається і за загальним показником задоволеності життям (16% високий та 50% низький). Найбільш критичними є показники «невдоволеності собою і розчарування», де 50% респонденток засвідчили низький рівень, що свідчить про домінування негативних емоційних переживань, втрату життєвих орієнтирів і відчуття ізольованості.

Соціально-психологічна ситуація в умовах війни лише посилює ці тенденції. Вразливість старших жінок зростає через обмеженість ресурсів, втрату соціальних зв'язків і погіршення матеріального становища. Попри це, певна частина опитаних (18%) продемонструвала високі показники задоволеності відносинами з іншими, що вказує на значущість

міжособистісних контактів як чинника підтримки навіть у кризових умовах. Таким чином, похилий вік постає найбільш уразливим у сфері суб'єктивного благополуччя жінок, де кумулятивний ефект вікових, соціальних і воєнних стресів зумовлює переважання негативної картини.

Таким чином, найбільш ресурсною групою виявилися молоді жінки, які загалом демонструють вищі показники задоволеності життям, позитивного самоставлення та якісних міжособистісних відносин. Для них характерним є більш оптимістичне бачення майбутнього й відносна стабільність у сприйнятті власних життєвих обставин. Жінки середнього віку демонструють поступове зниження показників. У їхніх відповідях частіше проявляються невдоволеність собою, сумніви у власній самореалізації та втрата життєвої перспективи. У цій групі виразніше простежується внутрішня напруженість, що може бути пов'язано з поєднанням професійних, сімейних та соціальних навантажень у кризових умовах. Найбільш вразливою постає група жінок похилого віку, для яких характерне домінування песимістичних оцінок власного життя, обмеження соціальних контактів та можливе відчуття ізольованості.

Узгоджені результати за всіма методиками свідчать, що зі зростанням віку рівень суб'єктивного благополуччя жінок знижується, а соціально-економічна та воєнна ситуація в Україні посилює цю тенденцію.

3.3. Порівняльний аналіз особливостей прояву механізмів психологічного захисту у жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

На основі результатів, отриманих на першому етапі психодіагностичного дослідження, під час якого за допомогою методик «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бібісі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), опитувальника С. Забаровської та методики «КОСБ-3» були визначені рівні суб'єктивного благополуччя. Вся вибірка у кількості 52 жінок була поділена на три групи: із високим, середнім

та низьким рівнем благополуччя. На третьому етапі дослідження було проведено порівняльний аналіз особливостей прояву механізмів психологічного захисту у цих трьох визначених групах. З цією метою було використано три методики: «Індекс життєвого стилю», опитувальник «Засоби долаючої поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкмана, а також методику діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні В. В. Бойка. Такий комплексний підхід дав змогу виявити провідні адаптивні та неадаптивні захисні стратегії у кожній групі жінок, визначити їхню вираженість і простежити закономірності у структурі психологічного захисту залежно від рівня суб'єктивного благополуччя.

Результати за методикою «Індекс життєвого стилю» продемонстрували всю систему механізмів психологічного захисту, а також провідні механізми та ступінь напруженості кожного (табл. 3.8.).

Таблиця 3. 8.

Розподіл механізмів психологічного захисту (у %) у жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя за методикою «Індекс життєвого стилю»

Захисний механізм	Група жінок із високим рівнем СБ	Група жінок із середнім рівнем СБ	Група жінок із низьким рівнем СБ
Витіснення	32	40	48
Регресія	28	36	50
Заміщення	30	38	46
Заперечення	26	34	44
Проекція	24	36	48
Компенсація	46	38	30
Інтелектуалізація (раціонал.)	44	36	28
Реактивне утворення	38	40	36

Було визначено, що у групі жінок із високим рівнем суб'єктивного благополуччя домінують адаптивні механізми захисту. Найбільш вираженими є компенсація (46%) та інтелектуалізація (44%). Це свідчить про здатність раціонально осмислювати складні життєві ситуації та компенсувати внутрішні слабкості через досягнення в інших сферах діяльності. Помірна частота реактивного утворення (38%) вказує на прагнення зберігати соціально схвалювані моделі поведінки навіть у стресових умовах. При цьому неадаптивні механізми (наприклад, регресія -28%, проекція- 24%) представлені на нижчому рівні, що забезпечує більш гнучку й стабільну психологічну адаптацію.

Для жінок із середнім рівнем благополуччя характерний «змішаний» профіль захисних механізмів. Поряд із відносно високими показниками компенсації (38%) та реактивного утворення (40%), досить вираженими є і неадаптивні захисти: витіснення (40%), проекція (36%), регресія (36%). Це свідчить про амбівалентність захисної системи, тобто з одного боку, зберігаються певні адаптивні ресурси, а з іншого можливе прагнення уникати конфліктів чи внутрішніх переживань через примітивніші механізми. Така суперечливість робить психологічну регуляцію в цій групі менш стабільною й більш залежною від зовнішніх умов.

У групі жінок із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя система психологічних захистів виявилась переобтяженою й менш ефективною. Найбільш вираженими є регресія (50%), проекція (48%) і витіснення (48%), що свідчить про можливу схильність до емоційних зривів, уникання відповідальності та перекладання негативних переживань на інших. Заперечення (44%) додатково підкреслює тенденцію до ігнорування проблем, що лише поглиблює відчуття безпорадності. Адаптивні механізми, зокрема компенсація (30%) та інтелектуалізація (28%), представлені значно менше, ніж у групі з високим рівнем благополуччя.

Аналіз показників загальної напруженості захистів засвідчує чітку залежність від рівня суб'єктивного благополуччя (рис.3.4.)

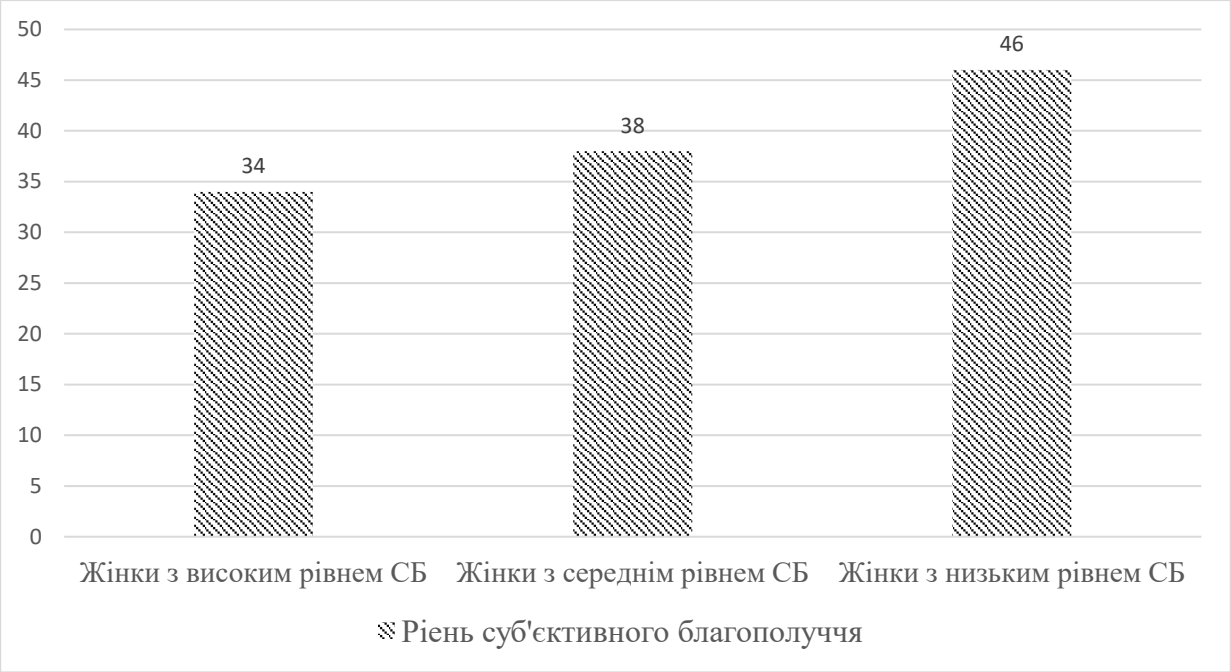


Рис. 3.4. Показник загальної напруженості (у%) у жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Порівняння показників загальної напруженості захисних механізмів у трьох групах жінок засвідчує виразні відмінності. У групі з високим рівнем суб'єктивного благополуччя спостерігається найнижчий рівень напруженості, що свідчить про більш гармонійну та збалансовану систему психологічних захистів. У жінок із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя напруженість є вищою, тоді як у групі з низьким рівнем вона досягає максимальних значень. Це вказує на переобтяженість захисної системи та більш часте використання неадаптивних стратегій, що знижує ефективність психологічної регуляції.

Отримані результати підтверджують нашу гіпотезу: жінки з високим рівнем суб'єктивного благополуччям використовують переважно адаптивні механізми захисту (компенсація, інтелектуалізація), тоді як жінкам із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя властиві неадаптивні механізми (регресія, проекція, витіснення, заперечення).

Опитувальник «Засоби долаючої поведінки» дозволив визначити стратегії подолання труднощів у досліджуваних жінок. У таблиці 3.9.

представлені показники (відсотки) вираженості конкретної стратегії у трьох групах респонденток.

Таблиця 3. 9

Стратегії подолання труднощів (у%) у жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя за опитувальником «Засоби долаючої поведінки»

Копінг-стратегія	**Група жінок із високим рівнем СБ**	**Група жінок із середнім рівнем СБ**	**Група жінок із низьким рівнем СБ**
Конфронтаційний копінг	28	33	42
Дистанціювання	25	32	41
Самоконтроль	42	36	28
Пошук соціальної підтримки	45	33	30
Прийняття відповідальності	38	37	26
Втеча-уникнення	26	36	38
Планування вирішення проблеми	48	45	39
Позитивна переоцінка	44	36	28

Як видно з табл. 3.9., у групі жінок із високим рівнем суб'єктивного благополуччя спостерігається виразна орієнтація на адаптивні копінг-стратегії. Найбільш вираженими виявилися планування вирішення проблем (48%), пошук соціальної підтримки (45%) та позитивна переоцінка (44%). Такий профіль свідчить про активну життєву позицію. Можна припустити, що жінки цієї групи схильні шукати соціальні ресурси, аналізувати ситуації, виробляти конструктивні рішення та надавати подіям позитивного змісту. Показники самоконтролю (42%) також підтверджують їхню здатність регулювати власний емоційний стан у стресових обставинах. Водночас менш

виражені уникнення (26%) та дистанціювання (25%) вказують, що не конструктивні та дезадаптивні форми поведінки у цій групі не домінують.

У групі з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя картина є більш суперечливою. З одного боку, вони демонструють певну ресурсність у формі планування вирішення проблем (45%) та пошуку соціальної підтримки (33%), а також використовують позитивну переоцінку (36%), що свідчить про наявність когнітивних і соціальних ресурсів адаптації. З іншого боку, суттєвою залишається тенденція до уникнення (36%) і конфронтаційного копінгу (33%), що може вказувати на менш стабільні та менш послідовні стратегії емоційної регуляції. Подібний профіль відображає амбівалентність копінг-поведінки. Тобто поєднання адаптивних і неадаптивних механізмів створює умови для функціонування у відносно стабільних ситуаціях, але в умовах інтенсивних чи тривалих стресових впливів може призводити до зниження ефективності адаптації. Це свідчить про нестійкий баланс між психологічною стійкістю та вразливістю, коли адаптивні ресурси лише частково компенсують схильність до використання неадаптивних форм подолання труднощів.

Найбільш критичним постає профіль жінок із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. У цій групі чітко домінують неадаптивні стратегії, зокрема втеча-уникнення (38%), конфронтаційний копінг (42%) та дистанціювання (41%). Подібна структура копінг-поведінки свідчить про схильність відмовлятися від активного вирішення проблем, уникати зіткнення з труднощами шляхом відсторонення або перекладання відповідальності, а також реагувати конфліктно в умовах міжособистісних напружень. Такі механізми фактично не сприяють конструктивній адаптації, а скоріше посилюють відчуття безпорадності, підвищену тривожність та ризик емоційного виснаження. Водночас адаптивні стратегії (планування вирішення проблем- 39%, позитивна переоцінка - 28%, пошук соціальної підтримки - 30%) є вираженими значно слабше. Це свідчить про обмежений репертуар конструктивних когнітивних та поведінкових ресурсів, недостатню здатність

до залучення соціальної допомоги та позитивної переоцінки ситуації. Такий профіль можна розглядати як ознаку зниженого адаптаційного потенціалу, коли захисна система особистості функціонує переважно у режимі уникання або реактивності, не забезпечуючи достатньої стабілізації психоемоційного стану. У результаті жінки з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя виявляються більш вразливими до дії стресових чинників і менш здатними до ефективного довготривалого подолання життєвих труднощів.

Таким чином, результати порівняльного аналізу показують, що жінки з високим рівнем суб'єктивного благополуччя частіше звертаються до стратегій, пов'язаних із усвідомленим контролем і конструктивним вирішенням проблем, зокрема планування, пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки ситуації. Це вказує на більш розвинені ресурси когнітивної регуляції та здатність залучати соціальні зв'язки як важливий чинник збереження психологічної стійкості. У групі респонденток з низьким рівнем благополуччя, навпаки, домінують стратегії, спрямовані на відхід від проблеми або емоційне відокремлення, зокрема уникнення, дистанціювання та конфронтаційні реакції, що може посилювати відчуття напруги та знижувати ефективність адаптації. Жінки із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя демонструють більш різнорідний профіль. Поряд із використанням планування чи позитивної переоцінки, значною мірою у них також зберігається орієнтація на такі стратегії подолання труднощів як уникнення і конфронтацію. Це свідчить про певну нестабільність у виборі стратегій, що дозволяє підтримувати прийнятний рівень функціонування в умовах повсякденного стресу, але створює ризик зниження ефективності у ситуаціях тривалих чи кризових навантажень.

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В. Бойко дозволила нам порівняти стратегій психологічного захисту у жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (рис. 3.5.)

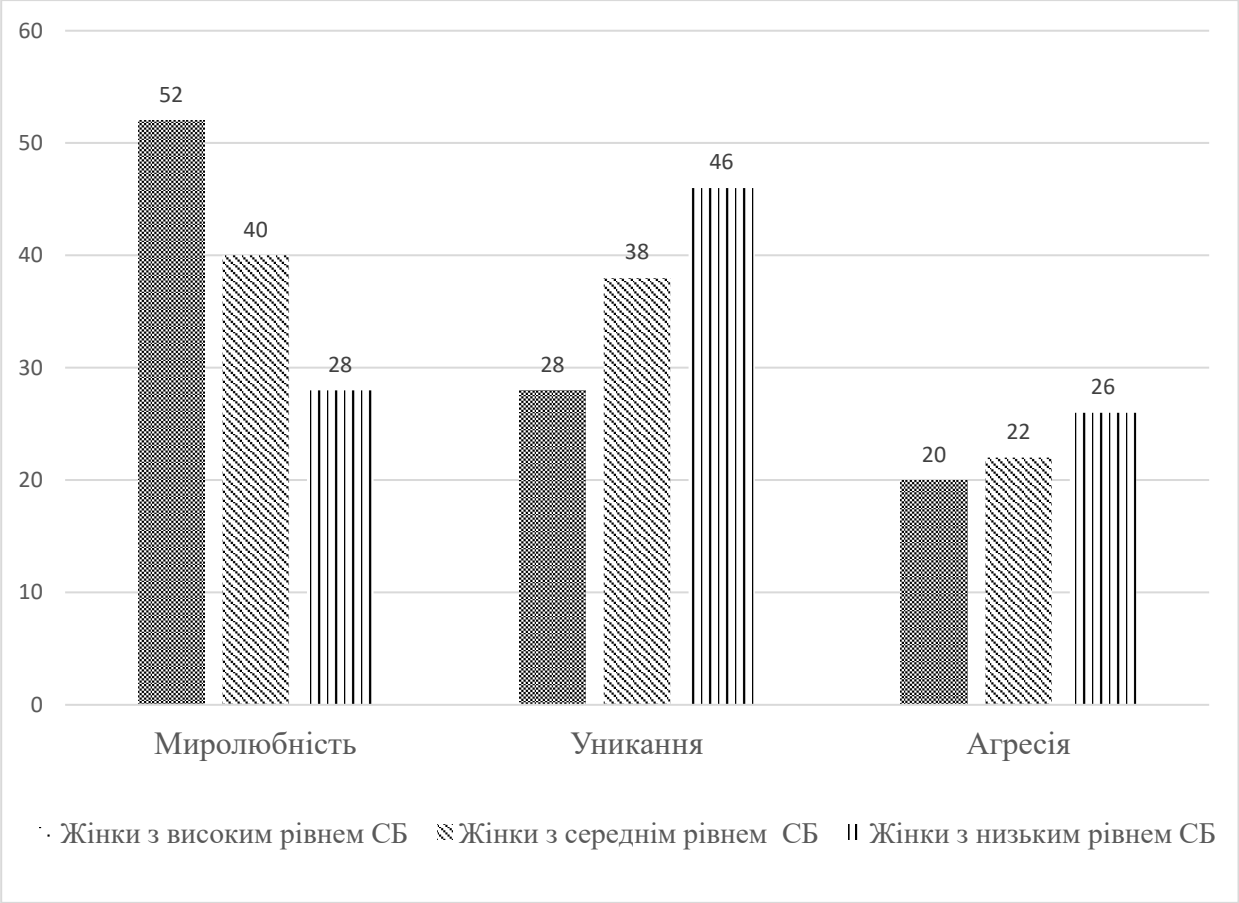


Рис. 3.5. Порівняння стратегій психологічного захисту в спілкуванні (методика В. Бойко) у жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

У жінок із високим рівнем суб'єктивного благополуччя найбільш вираженою стратегією у міжособистісному спілкуванні є миролюбність (52%). Це свідчить про схильність до конструктивного врегулювання конфліктів, орієнтацію на співробітництво, здатність йти на компроміси й підтримувати партнерські відносини. Такий профіль відображає збалансовану систему психологічного захисту, де інтелектуальні й особистісні ресурси спрямовані на збереження власної цілісності без руйнування соціальних контактів. Порівняно низькі показники уникання (28%) та агресії (20%) засвідчують, що у цій групі жінок переважають гнучкі форми емоційної регуляції, які дозволяють інтегрувати індивідуальні потреби із соціальними вимогами.

У жінок із середнім рівнем суб’єктивного благополуччя спостерігається більш амбівалентний профіль. Показник миролюбності (40%) знижується, а уникання (38%) зростає, що вказує на меншу гнучкість у побудові соціальних відносин і частіше використання тактики відходу від конфліктів як способу зниження внутрішньої напруги. Водночас агресія, яка зафіксована у 22% проявляється на середньому рівні, що не робить її домінантною, але створює ризик виникнення труднощів у комунікації за умов стресових чи кризових ситуацій. Подібне поєднання стратегій свідчить про нестійкий баланс між кооперативними та захисними реакціями, коли вибір способу взаємодії залежить від контексту та може змінюватися від конструктивних до дезорганізуючих моделей.

Найбільш проблемний профіль характерний для жінок із низьким рівнем суб’єктивного благополуччя. У них домінує стратегія уникання, на що вказали 46% опитаних , яка стає провідним способом міжособистісного захисту. Це відображає схильність до відмови від активної взаємодії, до емоційного відсторонення й зниження рівня комунікативної включеності. Одночасно миролюбність (28%) значно знижується, а агресія (26%) зростає, що засвідчує переважання більш жорстких та менш конструктивних форм реагування. Такий профіль свідчить про порушення оптимального функціонування системи міжособистісних захистів, коли у відповідь на загрозу «Я» особистість обирає або уникнення взаємодії, або агресивні реакції. Це значно знижує ефективність комунікації та підвищує рівень соціально-психологічної напруги.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що рівень суб’єктивного благополуччя відображається у характері стратегій психологічного захисту в спілкуванні. У жінок із високим рівнем благополуччя провідною є миролюбність, яка забезпечує збереження соціальних контактів та гармонізацію відносин. У групі із середнім рівнем простежується амбівалентність, поєднання миролюбності з униканням, що свідчить про менш стабільну систему регуляції. У жінок із низьким рівнем благополуччя домінує

уникання у поєднанні з агресією та зниженням миролюбності, що відображає загострення дезадаптивних тенденцій та зниження здатності до конструктивної взаємодії.

З метою узагальнення результатів аналізу захисних механізмів і копінг-стратегій було здійснено інтеграцію даних, отриманих за трьома методиками: «Індекс життєвого стилю», «Засоби долаючої поведінки» та методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні В. Бойка. Такий підхід дав змогу розглянути цілісну картину функціонування системи психологічного захисту у жінок із різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Всі виявлені стратегії було класифіковано як адаптивні або неадаптивні на основі їх функціонального значення у процесі психологічної регуляції та адаптації особистості. Подібна класифікація була обрана нами оскільки вона є обґрунтованою та відповідає існуючим підходам у психології. Зокрема, у працях А. Фрейд та G. Vaillant захисні механізми диференціюються залежно від рівня їх зрілості, а у моделі копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана виокремлюються конструктивні та дезадаптивні форми. У сучасних дослідженнях (Ю. Михальська, С. Ренке, Д. Тітаренко та ін.) також наголошується на важливості розрізнення стратегій, які сприяють ефективному подоланню стресу, і тих, які посилюють внутрішні конфлікти та підвищують вразливість особистості.

Проведений нами інтегративний аналіз показав занчущі відмінності у співвідношенні цих стратегій залежно від рівня суб'єктивного благополуччя (рис.3.6.). У групі жінок із високим рівнем суб'єктивного благополуччя було виявлено чітке домінування адаптивних форм захисту (67% проти 33% неадаптивних). Це свідчить про здатність таких жінок застосовувати конструктивні стратегії для регуляції емоцій, активного подолання життєвих труднощів та підтримки ефективної соціальної взаємодії. Переважання адаптивних механізмів відображає гармонійність і гнучкість системи психологічного захисту, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу навіть у ситуаціях підвищеного стресу.

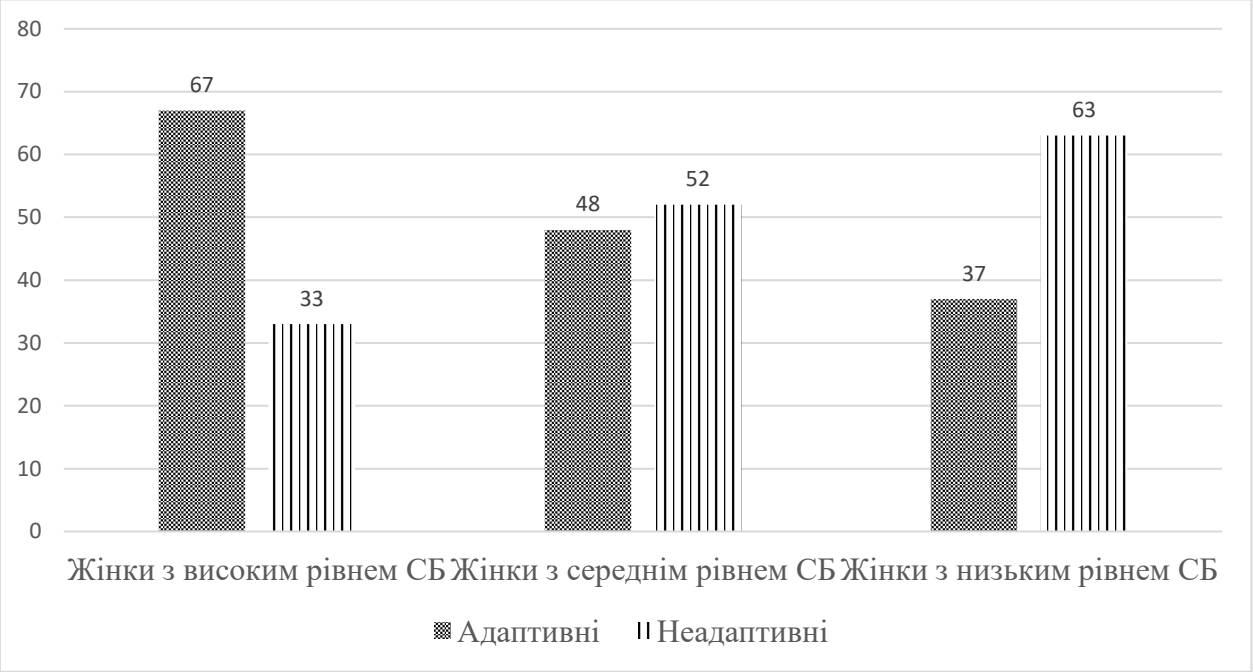


Рис. 3.6. Порівняльний розподіл адаптивних та неадаптивних стратегій психологічного захисту у жінок з різними рівнями суб'єктивного благополуччя (у%)

Натомість у групі жінок із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя спостерігається приблизно рівне співвідношення між адаптивними та неадаптивними стратегіями (48% і 52% відповідно). Така картина свідчить про амбівалентність захисної системи, яка відзначається непослідовністю та схильністю до коливань між конструктивними й менш продуктивними стратегіями залежно від ситуаційних умов. Жінки у цій групі здатні використовувати конструктивні форми копінгу, однак водночас нерідко вдається й до менш продуктивних способів регуляції, що залежить від ситуаційних умов. У результаті ефективність подолання стресу стає непослідовною. Відповідно у відносно сприятливих обставинах такі жінки можуть демонструвати гнучкість і адаптивність, однак у кризових умовах може зростати ймовірність актуалізації неадаптивних реакцій. Це означає, що їхній адаптаційний потенціал є менш стабільним і більш уразливим до зовнішніх впливів.

Найбільш складна картина спостерігається у жінок із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. У цій групі переважну більшість становлять неадаптивні стратегії (63% проти 37% адаптивних). Подібний результат може свідчити про перевантаженість системи особистісної регуляції, підвищену напруженість психологічних захистів і можливу недостатність конструктивних ресурсів. Уникання, регресивні чи агресивні реакції, які фіксуються у цій групі, можуть вказувати на схильність до відмови від активного подолання проблем. Це також може бути свідченням тенденції до посилення суб'єктивного відчуття безпорадності й тривожності. Така структура захисної поведінки може відображати підвищену вразливість до стресових впливів, обмежені можливості інтеграції травматичного досвіду та потенційне зниження ефективності соціальної адаптації.

Отримані результати підтверджують висунуту нами гіпотезу, що характер захисних механізмів і копінг-стратегій істотно відрізняється у жінок із різним рівнем суб'єктивного благополуччя. У групі жінок з високим рівнем суб'єктивного благополуччя переважають адаптивні форми, у групі з середнім рівнем вони поєднуються з неадаптивними, формуючи амбівалентний профіль, а в групі з низьким рівнем чітко домінують дезадаптивні стратегії. Таким чином, рівень суб'єктивного благополуччя жінок безпосередньо відображається у особливостях психологічного захисту та визначає ефективність адаптаційних процесів особистості.

ВИСНОВКИ

1.Психологічні захисні механізми можна розглядати як фундаментальний елемент регуляції психічного життя особистості, що забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги у стресових і конфліктних ситуаціях. У своїй сутності вони постають як автоматизовані, переважно неусвідомлені процеси, які зменшують інтенсивність тривоги, послаблюють дію небажаних переживань і тимчасово захищають «Я» від руйнівних впливів. Сучасні класифікації узгоджуються у виокремленні різних рівнів зрілості механізмів психологічного захисту - від примітивних до зрілих, що відображає їхній потенціал сприяти як конструктивному функціонуванню, так і дезадаптації. Водночас механізми психологічного захисту залишаються динамічною системою, яка змінюється впродовж життя, забезпечує відчуття безпеки та цілісності, але при надмірному або ригідному застосуванні може обмежувати розвиток і ускладнювати конструктивне подолання труднощів.

2.Суб’єктивне благополуччя жінок є багатовимірним конструктом, що охоплює емоційні переживання, когнітивну оцінку життя та смислові орієнтації. Воно визначається як внутрішніми ресурсами (самооцінка, емоційний інтелект, оптимізм, копінг-стратегії), так і соціальними чинниками (якість стосунків, підтримка сім’ї й друзів). Вагомий вплив мають також культурні норми та гендерні ролі, які можуть як підвищувати рівень благополуччя, так і створювати додаткові стресові навантаження. Динаміка суб’єктивного благополуччя змінюється упродовж життя: вищі показники фіксуються у молодому та похилому віці, тоді як у середньому дорослому періоді спостерігається їхнє зниження. Це може свідчити про вплив життєвих обов’язків і рольових конфліктів, характерних для цього віку. Таким чином, суб’єктивне благополуччя жінок є інтегральним показником психологічного функціонування, який відображає баланс між особистісними ресурсами та соціокультурним середовищем.

3. Психологічні захисні механізми відіграють важливу роль у збереженні суб’єктивного благополуччя жінок, оскільки визначають спосіб їхнього

реагування на труднощі та внутрішні конфлікти. Використання зрілих і гнучких стратегій пов’язане з вищим рівнем задоволеності життям та стійкістю до стресу, тоді як переважання примітивних і ригідних форм може створювати лише ілюзію благополуччя, підвищуючи вразливість до негативних переживань. Оптимальним є поєднання захистів із копінг-стратегіями, що дозволяє не лише зменшувати емоційне напруження, а й конструктивно вирішувати проблеми, формуючи більш стійке й автентичне відчуття щастя.

4. Більшість жінок продемонстрували середній рівень суб’єктивного благополуччя, тоді як високі показники зустрічалися рідше, а натомість низькі були виявлені у значної частки вибірки. Найбільш вразливими є емоційна сфера, уявлення про майбутнє, життєві цілі та саморегуляція, що свідчить про наявність внутрішньої напруги, фрустрації та невизначеності щодо перспектив. Водночас більш стабільними залишаються сфери міжособистісних відносин і соціальної підтримки, які виконують компенсаторну роль та допомагають зберігати психологічну рівновагу навіть у кризових умовах.

5.Аналіз вікових відмінностей показав, що найвищі показники суб’єктивного благополуччя притаманні молодим жінкам, які зберігають ресурсність у сфері міжособистісних стосунків, позитивне самоставлення та відносно оптимістичне бачення майбутнього. У середньому віці простежується зниження цих показників, зростає емоційне виснаження та невдоволеність собою, хоча соціальні зв’язки залишаються стабільним компенсаторним ресурсом. Найбільш несприятливу ситуацію зафіксовано у жінок похилого віку: у них домінують песимістичні оцінки, труднощі у саморегуляції та зниження відчуття життєвої перспективи. Таким чином, зі зростанням віку рівень суб’єктивного благополуччя жінок поступово знижується, що відображає поєднання вікових змін, обмеженості ресурсів та зовнішніх соціальних обставин.

6. Результати дослідження засвідчили, що жінки з високим рівнем суб'єктивного благополуччя найчастіше використовують адаптивні механізми психологічного захисту, зокрема компенсацію, інтелектуалізацію, планування, пошук підтримки, позитивну переоцінку та миролюбність у спілкуванні. Для жінок із середнім рівнем характерне поєднання адаптивних форм (компенсація, реактивне утворення, планування) з неадаптивними (витіснення, проекція, регресія, уникання, конфронтація), що може вказувати на нестабільність захисної системи. Найбільш уразливою виявилася група жінок з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, у яких домінують регресія, проекція, витіснення, заперечення, уникання, дистанціювання та агресія. Це може свідчити про перевантаженість і низьку ефективність захисних механізмів.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтвердилась: існують значущі відмінності у домінуючих захисних механізмах жінок з різними рівнями суб'єктивного благополуччя, а саме: у жінок з вищим рівнем благополуччя частіше проявляються адаптивні захисні механізми, з нижчим - неадаптивні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Характеристика психологічних механізмів захисту «Я» (у рамках теорії З. Фройда) // *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень* : зб. тез VII Міжнар. наук.-практ. конф. студ. і асп. (14–15 трав. 2013 р.). – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – С. 64–65.
2. Андрушко Я. С. Особливості моделювання психологічних захистів у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Луцьк, 2015. – 22 с.
3. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом // *Актуальні проблеми психології.* – 2020. – Т. 9, Вип. 13. – С. 177–188.
4. Бєлякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку // *Перспективи та інновації науки. Серія : Педагогіка. Психологія. Медицина.* – 2022. – № 9(14). – С. 15–21.
5. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. – Київ, 2000. – 20 с.
6. Вілкова О. Ю. Конструктивні та деструктивні функції ґендерних стереотипів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук : 22.00.04. – Київ, 2005. – 20 с.
7. Волинець Н. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю // *Психологічні перспективи.* – 2018. – Вип. 31. – С. 22–44.
8. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену // *Психологічні травелоги* : наук. журнал. – 2023. – № 2. – С. 41–50.

9. Гавриловська К. П., Роїк І. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом // *Прикладні аспекти психології особистісного зростання.* – 2015. – Вип. 1. – С. 83–86.
10. Гавриловська К. П. та ін. Соціальне благополуччя самотніх жінок у сучасному світі // *Врачебное дело.* – 2017. – № 7. – С. 22–28.
11. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену // *Психологічні травелоги.* – 2023. – № 2. – С. 41–50.
12. Горбаль І. С. Психологічні кореляти суб'єктивного благополуччя // *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія.* – 2013. – Т. 18, Вип. 22(1). – С. 156–163.
13. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування: теоретико-емпіричний ракурс // *Проблеми загальної та педагогічної психології.* – 2012. – Т. 24, Ч. 6. – С. 112–119.
14. Депутатов В. О. Захисні механізми психіки як об'єкт новітніх досліджень в англомовних виданнях (з 2000 року). Частина 2 // *Серія : Психологічні науки.* – Херсон, [б. р.]. – С. 40–45.
15. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості // *Психологічний часопис.* – 2021. – Т. 7, № 9(53). – С. 85–92.
16. Задорожна О. Ю. Жіноча самотність як складне соціально-психологічне явище: причини та наслідки // *Вісник ХНУ ім. Каразіна. Серія : Психологія.* – 2021. – Вип. 72. – С. 78–85.
17. Іванов П. К. Психологічні захисні механізми особистості: класифікація та функції // *Психологія і суспільство.* – 2010. – № 4. – С. 120–128.
18. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» // *Організаційна психологія. Економічна психологія.* – 2022. – № 3(27). – С. 85–94.

19. Каргіна Н. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. – Одеса, 2018. – 270 с.
20. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології // *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. праць. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2009. – Ч. 1. – С. 477–483.
21. Кириленко Т. С. Благополуччя і духовність особистості: аспект співвідношення благополуччя особистості vs благополуччя середовища : антиномія сучасного способу життя : матеріали наук.-практ. круглого столу (21 квіт. 2019 р., Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. – Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. – 58 с.
22. Кириленко Т., Давискиба І. Емоційні переживання у процесі самореалізації особистості // *Наука і освіта* : наук.-практ. журн. ПНПУ ім. Ушинського. – 2010. – № 9. – Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/9_2010/18.pdf (дата звернення: 21.10.2025).
23. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку // *Наук. вісник Херсонського державного університету.* – 2020. – Вип. 1. – С. 33–40.
24. Лазуренко О. О. Емоційний стан особистості у когнітивній теорії Р. Лазаруса // *Наука і практика.* – 2018. – № 3. – С. 14–22.
25. Максименко Ю. Б., Кемель Н. В. Особливості взаємозв'язку захисних механізмів і життєстійкості біженців // *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (19–20 трав. 2023 р., Одеса). – Одеса, 2023. – С. 84–91.
26. Михальська Ю. А., Ренке С. О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості // *Проблеми сучасної психології.* – 2015. – Вип. 30. – С. 417–427.

27. Медведєв В. С., Шевченко О. М. Науковий аналіз українських джерел щодо феномена психологічного захисту // *Юридична психологія та педагогіка.* – 2009. – № 2. – С. 22–29.
28. Остах І. В., Крижановська З. Ю. Переживання суб'єктивного благополуччя матерями та жінками без дітей // *Психологічні студії.* – 2025. – № 1. – С. 85–94.
29. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку // *Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова.* – Київ, 2022. – № 18. – С. 32–42.
30. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники // *Український психологічний журнал.* – 2017. – № 3. – С. 105–117.
31. Процик Л. С. Використання механізмів психологічного захисту старшими підлітками: гендерні особливості // *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості.* – 2016. – С. 268–275.
32. Пуденко І. В. Теорії та моделі суб'єктивного благополуччя: класичні й сучасні підходи // *Серія : Психологія.* – 2024. – Вип. 4(6). – С. 84–89.
33. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» // *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка.* – 2012. – Вип. 1. – С. 119–123.
34. Стеценко А., Гузік І. Особливості емоційних переживань у дорослих та емоційна грамотність як запорука психологічного добробуту // *Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія.* – 2024. – Вип. 2. – С. 61–66.
35. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини // *Проблеми екстремальної та кризової психології.* – 2009. – Вип. 6. – С. 182–192.
36. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Емоційне вигорання у сімейному житті: психологічні механізми подолання // *Практична психологія та соціальна робота.* – 2010. – № 7. – С. 15–21.

37. Федоренко Р. П. Вплив сексуального профілю партнерів на благополуччя шлюбно-сімейних взаємин // *Вісник Одеського нац. ун-ту. Серія : Психологія.* – 2013. – Т. 18, № 2. – С. 141–147.

38. Фоміна М. Механізми психологічного захисту студентів // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* – 2020. – Вип. 6. – С. 129–133.

39. Шиделко А. В. Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості // *Наук. вісник Львівського держ. ун-ту внутр. справ. Серія психологічна.* – 2018. – Вип. 1. – С. 87–94. – Режим доступу: http://dspace.lvduvs.edu.ua (дата звернення: 21.10.2025).

40. Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту // *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* – 2012. – Вип. 37. – С. 246–249.

41. Яворська-Вєтрова І. В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості // *Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості* : монографія / за ред. Ю. М. Швалба. – Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – С. 12–30.

42. Яценко Т. С. Особливості взаємозв'язку між свідомою та не-свідомою сферами психіки суб'єкта // *Неперервна професійна освіта: теорія і практика* : наук.-метод. журн. – 2002. – Вип. 4(8). – С. 99–110.

43. Ainsworth M. D. S. The Bowlby–Ainsworth attachment theory // *Behavioral and Brain Sciences.* – 1978. – Vol. 1. – P. 436–438. – Режим доступу : DOI: https://doi.org/10.1017/S0140525X00075828

44. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.* – 5th ed. – Washington, DC : APA, 2013. – Режим доступу: https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm

45. Argyle M. *The Psychology of Happiness.* – 2nd ed. – London : Routledge, 2001. – Режим доступу: https://www.routledge.com/The-Psychology-of-Happiness/Argyle/p/book/9780415226653

46. Baumeister R. F., Campbell J. D., Krueger J. I., Vohs K. D. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? // *Psychological Science in the Public Interest.* – 2003. – Vol. 4, № 1. – P. 1–44. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26151640/
47. Barrett L. F. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain.* – New York : Houghton Mifflin Harcourt, 2017. – Режим доступу: https://oraprdnt.uqtr.uquebec.ca/portail/docs/FWG/GSC/Publication/1935/46/3976/1/500907/10/O0002974654_40_1_153_157.pdf
48. Békés V., Aafjes-van Doorn K., Spina D., Talia A., Starrs C. J., Perry J. C. The relationship between defense mechanisms and attachment as measured by observer-rated methods in a sample of depressed patients: A pilot study // *Frontiers in Psychology.* – 2021. – Vol. 12. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34646189/
49. Brown S. L., Bulanda J. R., Lee G. R. Transitions into living alone and psychological well-being among older widowed women and men // *The Journals of Gerontology: Series B.* – 2015. – Vol. 70, № 3. – P. 373–382. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23226875/
50. Cramer P. Defense mechanisms and self-doubt. In R. M. Arkin, K. C. Oleson, & P. J. Carroll (Eds.), *Handbook of the uncertain self* (pp. 338–359). Psychology Press. – Режим доступу: https://psycnet.apa.org/record/2010-00472-019
51. Diehl M., Chui H., Hay E. L., et al. Change in coping and defense mechanisms across adulthood: longitudinal findings in a European American sample // *Developmental Psychology.* – 2014. – Vol. 50, № 2. – P. 506–515. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23834293/
52. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index // *American Psychologist.* – 2000. – Vol. 55, № 1. – P. 34–43. – Режим доступу: https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.1.34

53. Diener E. New findings and future directions for subjective well-being research // *American Psychologist.* – 2012. – Vol. 67, № 8. – P. 590–597. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23163434/
54. Diener E., Seligman M. E. P. Very happy people // *Psychological Science.* – 2002. – Vol. 13, № 1. – P. 81–84. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11894851/
55. Dolan P. *Happy Ever After: Escaping the Myth of the Perfect Life.* – London : Allen Lane, 2019. – Режим доступу: https://cdn.penguin.co.uk/dam-assets/books/9780141984490/9780141984490-sample.pdf
56. Duschinsky R. *Cornerstones of Attachment Research.* – United Kingdom : Oxford University Press, 2020. – Режим доступу : https://global.oup.com/academic/product/cornerstones-of-attachment-research-9780198842064?cc=fr&lang=en&
57. Etherington L. *Melanie Klein and Object Relations Theory.* – 2024. – Режим доступу : https://www.simplypsychology.org/melanie-klein.html
58. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects // *Psychological Inquiry.* – 2015. – Vol. 26, № 1. – P. 1–26. – Режим доступу: http://www.johnnietfeld.com/uploads/2/2/6/0/22606800/gross_2015.pdf
59. Hawkins D. N., Booth A. Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being // *Social Forces.* – 2005. – Vol. 84, № 1. – P. 451–479. – Режим доступу: https://www.healthymarriageinfo.org/wp-content/uploads/2017/12/HawkinsBoothUnhappyeverafter.pdf
60. Helliwell J., Putnam R. The social context of well-being // *Philosophical Transactions of the Royal Society B.* – 2004. – Vol. 359(1449). – P. 1435–1446. – Режим доступу: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1693420/
61. Hoffman L. Defense Mechanisms and Implicit Emotion Regulation: A Comparison of a Psychodynamic Construct with One from Contemporary Neuroscience // *Journal of the American Psychoanalytic Association*. – 2014. – Vol. 62, № 4. – P. 571–594. – Режим доступу: https://www.academia.edu/55978604/Defense_mechanisms_and_implicit_e

motion_regulation_a_comparison_of_a_psychodynamic_construct_with_one_from_contemporary_neuroscience?utm_source=chatgpt.com

62. Kiecolt-Glaser J. K., Newton T. L. Marriage and health: His and hers // *Psychological Bulletin.* – 2001. – Vol. 127, № 4. – P. 472–503. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11439708/
63. Lucas R. E., Clark A. E. Do people really adapt to marriage? // *Journal of Happiness Studies.* – 2006. – Vol. 7, № 4. – P. 405–426. – Режим доступу: https://shs.hal.science/halshs-00590574/document
64. McWilliams N. *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process.* – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2011. – Режим доступу: https://therapistuncensored.com/wp-content/uploads/2019/10/Psychoanalytic_Diagnosis_-_Nancy_McWilli.pdf
65. Orth U., Robins R. W. The development of self-esteem // *Current Directions in Psychological Science.* – 2014. – Vol. 23, № 5. – P. 381–387. – Режим доступу: https://www.jstor.org/stable/44318803
66. Perry J. C., Kardos M. E., Pagano C. J. The Study of Defenses in Psychotherapy Using the Defense Mechanism Rating Scales (DMRS) // *The Concept of Defense Mechanisms in Contemporary Psychology*. – New York : Springer, 2012. – P. 122–132. – Режим доступу: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-8303-1_8
67. Perry J. C., Bond M. Addressing defenses in psychotherapy to improve adaptation // *Psychoanalytic Inquiry.* – 2017. – Vol. 37. – P. 153–166. – Режим доступу: https://www.semanticscholar.org/paper/Addressing-Defenses-in-Psychotherapy-to-Improve-Perry-Bond/bbc043681a9f2dfb49079b2f598401911f0f517f
68. Petraglia J., Thygesen K. L., Lecours S., Drapeau M. Gender differences in self-reported defense mechanisms: A study using the new Defense Style Questionnaire-60 // *American Journal of Psychotherapy.* – 2009. – Vol. 63, № 1. – P. 87–99. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19425336/

69. Proulx C. M., Helms H. M., Buehler C. Marital quality and personal well-being: A meta-analysis // *Journal of Marriage and Family.* – 2007. – Vol. 69, № 3. – P. 576–593. – Режим доступу: https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/H_Helms_Marital_2007.pdf

70. Robles T. F., Slatcher R. B., Trombello J. M., McGinn M. M. Marital quality and health: A meta-analytic review // *Psychological Bulletin.* – 2014. – Vol. 140, № 1. – P. 140–187. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23527470/

71. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies.* – 2008. – Vol. 9, № 1. – P. 13–39. – Режим доступу: https://www.semanticscholar.org/paper/Know-Thyself-and-Become-What-You-Are%3A-A-Eudaimonic-Ryff-Singer/c5e97c9c2254d203ef6544940dff912c77c5b0af

72. Snyder C. R. Hope theory: Rainbows in the mind // *Psychological Inquiry*. – 2002. – Vol. 13, № 4. – P. 249–275. – Режим доступу: https://scispace.com/papers/hope-theory-rainbows-in-the-mind-3ju6okwawm

73. Sánchez-Álvarez N., Extremera N., Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation // *The Journal of Positive Psychology.* – 2016. – Vol. 11, № 3. – P. 276–285. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/280941690_The_relation_between_emotional_intelligence_and_subjective_well-being_A_meta-analytic_investigation

74. Sandler J., Freud A. *The Analysis of Defense: The Ego and the Mechanisms of Defense Revisited.* – New York : International Universities Press, 1985. – 556 p. – Режим доступу: https://bgsp.edu/app/uploads/2014/12/Sandler-The-mechanisms-of-defense-part-1.pdf

75. Soons J. P., Liefbroer A. C., Kalmijn M. The long-term consequences of relationship formation for subjective well-being // *Journal of Marriage and*

Family. – 2009. – Vol. 71, № 5. – P. 1254–1270. – Режим доступу: https://matthijskalmijn.nl/onewebmedia/Soons%20Liefbroer%20Kalmijn%20-%20JMF%20-20Life%20course%20transitions%20and%20wellbeing.pdf

76. Stevenson B., Wolfers J. The paradox of declining female happiness // *American Economic Journal: Economic Policy.* – 2009. – Vol. 1, № 2. – P. 190–225. – Режим доступу: https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/pol.1.2.190

77. Stone A. A., Schwartz J. E., Broderick J. E., Deaton A. A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States // *Proceedings of the National Academy of Sciences.* – 2010. – Vol. 107, № 22. – P. 9985–9990. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20479218/

78. Syed N., Rahim S., Andaleeb S. Impact of Defense Mechanisms on the Psychological Well-Being and Resilience of Non-Disabled Populations and Populations with Physical Disabilities // *Journal of Muslim Mental Health.* – 2025. – Vol. 18, № 2. – Article 4. – Режим доступу: https://journals.publishing.umich.edu/jmmh/article/id/2972/

79. Taylor S. E. The tend-and-befriend response to stress: biobehavioral bases of affiliation under stress // *Current Directions in Psychological Science.* – 2002. – Vol. 11, № 4. – P. 119–123. – Режим доступу: https://www.inspiringspace.com/wp-content/uploads/2018/04/Taylor-2006_Tend-and-Befriend_Biobehavioral-Bases-of-Affiliation-Under-Stress.pdf

80. Trevillion K., Oram S., Feder G., Howard L. M. Experiences of domestic violence and mental disorders: A systematic review and meta-analysis // *PLoS One.* – 2012. – Vol. 7, № 12. – 51740. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23300562/

81. Vaillant G. E. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology // *American Psychologist.* – 2000. – Vol. 55, № 1. – P. 89–98. – Режим доступу: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11392869/

82. Waite L. J., Gallagher M. *The Case for Marriage: Why Married People are Happier, Healthier, and Better Off Financially.* – New York : Doubleday, 2000. – Режим доступу: https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1550633

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бібісі»
(the modified bbc subjective well-being scale (bbc-swb))
(p. Pontin, m. Schwannauer, s. Tai, & m. Kinderman)
(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1.Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2.Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					

12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17.Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів: Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

- Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти № 4–15.
- Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.
- Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

ДОДАТОК Б

Методика «когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Інструкція для учасників опитування: Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

Текст опитувальника:

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2	Вважаю себе щасливою людиною					
3	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5	Мене влаштовує якість мого життя					
6	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як					

	цілком безпечне та комфортне					
10	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11	Я часто відчуваю, що близькі люди слабко розуміють мене та мої бажання					
12	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Ключ для обробки:

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	–
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	–
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям		ЗР=Ш1+Ш3-Ш2	

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь». За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

Тестові норми за шкалами методики «КОСБ-3»

Станайни	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	низький
2	14–16	12–13	17–19	11–18	
3	17–19	14–16	20–22	19–23	
4	20–22	17–18	23–26	24–28	середній
5	23–25	19–20	27–28	29–33	
6	26–28	21–22	29–30	34–38	
7	29–30	23–24	31–32	39–43	високий
8	31	25–27	33	44–47	
9	32–35	28–30	34–35	48–50	

ДОДАТОК В

Методика на визначення психологічного благополуччя особистості (С.М.Забаровська)

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених тверджень. Якщо ви погоджуєтесь з твердженням, то поставте «+» поряд з ним, якщо не погоджуєтесь – знак «–».

Текст методики

1. Я задоволений тим, як складається моє життя.
2. У моєму житті є багато причин для радості.
3. Я приймаю себе таким, який я є.
4. Переважно я позитивно ставлюся до людей.
5. Моє майбутнє досить перспективне.
6. У мене є близькі люди, яким я можу довіритись.
7. У мене є плани на майбутнє.
8. Коли мені погано, я знаю як собі допомогти.
9. Моє життя мене влаштовує.
10. Я можу назвати себе щасливою людиною.
11. Здебільшого я собі подобаюсь.
12. Вважаю, що люди по своїй суті добрі.
13. Моє майбутнє буде ще кращим, ніж сьогодення.
14. Члени родини мене підтримують.
15. Я маю життєві цілі, до яких прагну.
16. Я вмію вдало керувати своїм настроєм.
17. Я б не хотів нічого змінювати в своєму житті.
18. Мене багато що цікавить в житті.
19. Я вважаю себе здібною людиною.
20. Мені багато хто подобається із моїх знайомих.

21. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.

22. У мене є хороші друзі, які в разі потреби здатні допомогти.

23. У майбутньому планую реалізувати свої задуми.

24. Я спокійно приймаю та переживаю свої негативні емоції.

25. Якби було можна, я б прожив своє життя заново.

26. Я здатен отримувати задоволення від звичайних речей.

27. У мене багато позитивних якостей.

28. Мені подобається взаємодіяти з оточуючими.

29. Я переконаний, що в майбутньому мене чекає багато чого цікавого.

30. Коли я почуваю себе самотньо, то звертаюсь до своїх рідних чи друзів.

31. Вважаю, що у мене вдасться те, чого я хочу.

32. Коли я роздратований, то легко знаходжу конструктивні способи самозаспокоєння.

Ключ. Відповіді досліджуваних співвідносяться із ключем. За кожною шкалою підраховується сума позитивних відповідей

Шкали	**Номер запитання**
1. Задоволеність життям	1, 9, 17, 25
2. Позитивні емоції	2, 10, 18, 26
3. Ставлення до себе	3, 11, 19, 27
4. Ставлення до оточуючих	4, 12, 20, 28
5. Уявлення про майбутнє	5, 13, 21, 29
6.Наявність соціальної підтримки	6, 14, 22, 30
7. Життєві цілі	7, 15, 23, 31
8. Здатність до саморегуляції	8, 16, 24, 32

Рівні вияву психологічного благополуччя за шкалами:

0-1 бали – низький рівень;

2-3 бали – середній рівень;

4 бали – високий рівень.

Можна підрахувати суму балів за всіма шкалами та отримати загальний показник психологічного благополуччя особистості:

0-10 балів – низький рівень психологічного благополуччя;

11-22 бали – середній рівень психологічного благополуччя;

23-32 бали – високий рівень психологічного благополуччя.

Інтерпретація шкал:

1. Задоволеність життям. Високі оцінки за шкалою свідчать про високий рівень задоволеності власним життям, тим, як розгортається свій життєвий шлях.

2. Позитивні емоції. Високі оцінки за шкалою свідчать про переважання позитивних емоцій у житті досліджуваного, здатність відчувати позитивні емоції.

3. Ставлення до себе. Високі оцінки свідчать про позитивне суб'єктивне ставлення до себе, гарне самовідношення, позитивне уявлення про себе.

4. Ставлення до оточуючих. Високі оцінки свідчать про позитивне уявлення про інших людей, хороше ставлення до інших людей.

5. Уявлення про майбутнє. Високі оцінки свідчать про позитивне ставлення до свого майбутнього, оптимістичне налаштування на майбутнє.

6. Наявність соціальної підтримки. Високі оцінки свідчать про наявність у досліджуваного відчуття соціальної підтримки, вміння її знаходити за потреби.

7. Життєві цілі. Високі оцінки свідчать про те, що у досліджуваного є цілі в житті, яких він прагне досягти, налаштованість на життєві перспективи.

8. Здатність до саморегуляції. Високі оцінки свідчать про вміння керувати своїм емоційним станом, регулювати свій настрій

ДОДАТОК Г

Методика "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index, LSI)

Інструкція: На наступних сторінках Ви знайдете низку висловлювань про певні способи поведінки та установки. Ви можете відповісти так чи ні (згоден чи не згоден). Обравши відповідь, поставте, будь ласка, знак х (хрест) у передбаченому для цього місці на бланку для відповідей. Не існує правильних або неправильних відповідей, оскільки кожна людина має право на власну точку зору. Відповідайте так, як вважаєте правильним для себе. Не думайте про те, яка відповідь могла б створити краще враження про Вас, і відповідайте так, як вважаєте для себе найкращим. Обробка результатів автоматизована і при цьому зміст тверджень не перевіряється. Не думайте довго над реченнями, обираючи відповідь, позначайте ту, яка першою спала Вам на думку. Можливо, деякі твердження Вам не дуже підходять. Незважаючи на це, позначте одну з відповідей, а саме ту, яка для Вас найбільш прийнятна.

Назва захисту	Номер твердження	n
1.Витіснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2.Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3.Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4.Заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5.Проекція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6.Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7.Гіперкомпенсація (інтелектуалізація)	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8.Реактивне утворення	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

Текст опитувальника

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння почекати.
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
5. Мені огидні непристойні кінофільми.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Люди, які всюди розпоряджаються, приводять мене в сказ.
8. Іноді в мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
9. Мене сильно дратує, коли люди малюються.
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
11. У мене не дуже хороша пам'ять на обличчя.
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору в суперечці.
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююся.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим самим.
16. Багато що в мені захоплює людей.
17. Вирушаючи в поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
20. Мені траплялося думати про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти.
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недоброзичливих людей.
24. Якщо хто-небудь каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
29. Іноді мене турбує, що люди подумають, ніби я поводжуся дивно, нерозумно або смішно.
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
32. Порнографія огидна. 33. Іноді, будучи засмученим, я їм більше звичайного.
34. У мене немає ворогів.
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
37. У своїх фантазіях я здійснюю великі справи.

38.Більшість людей дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.

39.Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.

40.У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.

41.Я переконаний, що якщо буду необережний, люди скористаються цим.

42.Я не скоро помічаю погане в людях.

43.Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зворушує мене.

44.Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще ґрунтовно все обміркувати.

45.Я відчуваю сильну потребу в компліментах.

46.Сексуальна нестриманість огидна.

47.Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.

48.Щойно що-небудь не по-моєму, я ображаюся і похмурію.

49.Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.

50.У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки і допомоги людей.

51.Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.

52.Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.

53.Для мене дуже важливо завжди дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.

54.Я схильний часто суперечити людям.

55.Майже у всіх сім'ях подружжя одне одного зраджує.

56.Мабуть, я занадто відсторонено дивлюся на речі.

57.У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.

58.Коли в мене щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.

59.З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.

60.Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.

61.Я викидаю з голови те, що мені не подобається.

62.У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.

63.Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.

64.Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.

65.У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.

66.Мене не надто дратує дитячий плач.

67.Мені траплялося так розлютитися, що я готовий був перебити все вщент.

68.Я завжди оптимістичний.

69.Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.

70.Які б пристрасті не розігрувалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.

71.Я часто відчуваю почуття ревнощів.
72.Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
73.Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.
74.Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.
75.Я ніколи не бував панічно переляканий.
76.Я не упущу нагоди подивитися хороший трилер або бойовик.
77.Я думаю, що ситуація у світі краща, ніж вважає більшість людей.
78.Навіть невелике розчарування може привести мене в зневіру.
79.Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
80.Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
81.Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
82.Здається, деякі з моїх знайомих заздрять моєму вмінню жити.
83.Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чому-небудь, що я ненавмисно завдавав собі болю.
84.Я знаю, що позаочі дехто відгукується про мене погано.
85.Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
86.Коли я засмучений, я іноді поводжуся по-дитячому.
87.Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
88.Коли я буваю у від'їзді й у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно сумувати за домом.
89.Коли я чую про жорстокості, це не надто глибоко зворушує мене.
90.Я легко переношу критику і зауваження.
91.Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.
92.Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
93.Я не можу переживати свої невдачі наодинці.
94.На щастя, у мене менше проблем, ніж має більшість людей.
95.Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому і бажання виспатися.
96.Огидно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.
97.Нерідко я відчуваю бажання відчути у своїх руках пістолет або автомат.

Обробка результатів

Підраховується кількість позитивних відповідей за кожною з 8 шкал, відповідно до ключа. Потім сирі бали переводяться у відсотки. На основі відсоткових показників складається профіль его-захистів.

Існує й інший варіант опрацювання результатів: Вісім егозахисних механізмів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, зазначені нижче твердження, розділені

на число тверджень у кожній шкалі. Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за формулою frac{n}{N}*100% де n - кількість позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N - кількість усіх тверджень, що належать до цієї шкали. Тоді загальна напруженість усіх захистів (ОНЗ) підраховується за формулою frac{n}{97}*100% де n - сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

ДОДАТОК Д

Опитувальник «Засоби долаючої поведінки» (WaysofCopingChecklist – WCC) Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптації Т. Л.Крюкової, Е. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвої

Інструкція: Вам пропонуються 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Ви маєте оцінити, як часто ці варіанти поведінки проявляються у вас.

П.І.Б._____вік_____
____

Коли я опинявся у важкій ситуації, Я	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч щось.				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				

17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все загладити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, Курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись першому пориву.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по іншому.				

43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.				

Ця методика допомагає визначити ключові стратегії подолання ситуації. Анкета містить 50 тверджень про труднощі, з якими людина може зіткнутися в житті, за вісьмома шкалами: «конфронтаційне поводження» (CC), «дистанціювання» (D), «самоконтроль» (C), пошук соціальної підтримки (SSP), прийняття відповідальності (PO), уникнення, уникнення (VU), план вирішення проблеми (PRP), позитивна переоцінка (PP).

Щоб визначити первинну стратегію подолання, необроблений бал для кожної субшкали повинен бути розрахований шляхом підсумовування відповідних відповідей на запитання, пов’язані з субшкалою.

Обробка та інтерпретація результатів:

- Загальна кількість набраних балів:

• Ніколи - 0 балів.

• Рідко - 1 бал.

• Іноді - 2 бали.

• Часто - 3 бали

Обробка результатів:

1. Підраховуємо бали, підсумовуючи за кожною субшкалою: ніколи - 0 балів; рідко - 1 бал; іноді - 2 бали; часто - 3 бали

2. Обчислюємо за формулою: X = сума балів / max бал*100

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі "конфронтативний копінг" запитання - 2,3,13,21,26,37 і т.д. Максимальне значення за питанням, яке може набрати випробовуваний 3, а за всіма питаннями субшкали максимально 18 балів, випробовуваний набрав 8 балів: frac{8}{18}*100 = 44,4% - це і є рівень напруги конфронтаційного копінгу.

3. Можна визначити за сумарним балом: 0-6 - низький рівень напруженості, свідчить про адаптивний варіант копінгу; 7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані; 13-18 - висока напруженість копінгу, свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ

- Конфронтаційний копінг - пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль - пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки - пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності - пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення - пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми - пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка - пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Опис субшкал

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля зі зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та готовності до ризику. Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість.

Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення.

Втеча-уникнення. Мислене прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

Планування розв'язання проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля зі зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

ДОДАТОК Ж

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В. Бойко

Інструкція: Для визначення властивої вам стратегії психологічного захисту в діловому і міжособистісному спілкуванні в кожному питанні виберіть той варіант відповіді, який найбільше підходить вам або краще характеризує вашу поведінку у цій ситуації.

Тестовий матеріал

1. Знаючи себе, ви можете сказати:

а) я скоріше людина миролюбна, поступливий;

б) я скоріше людина гнучка, здатний обходити гострі ситуації, уникати конфліктів;

в) я скоріше людина, що йде безпосередньо, безкомпромісний, категоричний.

2. Коли ви подумки з'ясовуєте відносини зі своїм кривдником, то найчастіше:

а) шукаєте спосіб примирення;

б) обмірковуєте спосіб не мати з ним справ;

в) роздумуєте про те, як його покарати або поставити на місце.

3. У спірній ситуації, коли партнер явно не намагається або не хоче вас зрозуміти, ви найімовірніше:

а) будете спокійно домагатися того, щоб він вас зрозумів;

б) постараєтеся згорнути спілкування з ним;

в) будете гарячкувати, ображатися або злитися.

4. Якщо захищаючи свої важливі інтереси, ви відчуєте, що можете посваритися з гарною людиною, то:

а) підете на значні поступки;

б) відступите від своїх домагань;

в) будете відстоювати свої інтереси.

5. У ситуації, де вас намагаються скривдити або принизити, ви швидше за все:

а) постараєтеся запастися терпінням і довести справу до кінця;

б) дипломатичним чином підете від контактів;

в) дасте гідну відсіч.

6. У взаємодії з владним і в той же час несправедливим керівником ви:

а) зможете співпрацювати в ім'я інтересів справи;

б) постараєтеся якомога менше контактувати з ним;

в) будете пручатися його стилю, активно захищаючи свої інтереси.

7. Якщо вирішення питання залежить тільки від вас, але партнер зачепив ваше самолюбство, то ви:

а) підете йому назустріч;

б) підете від конкретного рішення;

в) вирішите питання не на користь партнера.

8. Якщо хтось із друзів час від часу буде дозволяти собі образливі випади на вашу адресу, то ви:

а) не станете надавати цьому особливого значення;

б) постараєтеся обмежити або припинити з ним контакти;

в) всякий роздасте гідну відсіч.

9. Якщо у партнера є претензії до вас і він при цьому роздратований, то вам звичніше:

а) перш заспокоїти його, а потім реагувати на претензії;

б) уникнути з'ясування відносин з партнером, що знаходяться в такому стані;

в) поставити його на місце або перервати.

10. Якщо хто-небудь з колег стане розповідати вам про те погане, що говорять про вас інші, то ви:

а) тактовно вислухаєте все до кінця;

б) пропустите повз вух;

в) перервете розповідь на півслові.

11. Якщо партнер занадто проявляє напористість і хоче одержати вигоду за ваш рахунок, то ви:

а) підете на поступки заради миру;

б) збочите з остаточного рішення в розрахунку на те, що партнер заспокоїться і тоді ви повернетеся до питання;

в) однозначно дасте зрозуміти партнерові, що він не отримає вигоди за ваш рахунок.

12. Коли ви маєте справу з партнером, який діє за принципом «урвати побільше», то ви:

а) терпляче домагаєтеся своїх цілей;

б) волієте обмежити взаємодію з ним;

в) рішуче ставите такого партнера на місце.

13. Маючи справу з нахабнуватою особистістю, ви:

а) знаходите до неї підхід за допомогою терпіння і дипломатії;

б) зводите спілкування до мінімуму;

в) дієте тими ж методами.

14. Коли сперечальник налаштований до вас вороже, ви зазвичай:

а) спокійно і терпляче долаєте його настрій;

б) йдете від спілкування;

в) осідає його або відповідаєте тим же.

15. Коли вам задають неприємні, підколупує питання, ви найчастіше:

а) спокійно відповідаєте на них;

б) йдете від прямих відповідей;

в) «заводитеся», втрачаєте самовладання.

16. Коли виникають гострі розбіжності між вами і партнером, то це найчастіше:

а) змушує вас шукати вихід з положення, знаходити компроміс, йти на поступки;

б) спонукає згладжувати протиріччя, що не підкреслювати відмінності в позиціях:

в) активізує бажання довести свою правоту.

17. Якщо партнер виграє в суперечці, вам звичніше:

а) привітати його з перемогою;

б) зробити вигляд, що нічого особливого не відбувається;

в) «битися до останнього патрона».

18. У випадках, коли відносини з партнером знаходять конфліктний характер, ви взяли собі за правило:

а) «мир за всяку ціну» - визнати свою поразку, принести вибачення, піти назустріч побажанням партнера;

б) «пас убік» - обмежити контакти, піти від суперечки;

в) "розставити крапки над" і "" - з'ясувати вага розбіжності, неодмінно знайти вихід із ситуації.

19. Коли конфлікт стосується ваших інтересів, то вам найчастіше вдається його вигравати:

а) завдяки дипломатії та гнучкості розуму;

б) за рахунок витримки і терпіння;

в) за рахунок темпераменту та емоцій.

20. Якщо хто-небудь з колег навмисно зачепить ваше самолюбство, ви:

а) м'яко і коректно зробите йому зауваження;

б) не станете загострювати ситуацію, зробите вигляд, ніби нічого не сталося;

в) дасте гідну відсіч.

21. Коли близькі критикують вас, то ви:

а) приймаєте їхні зауваження із вдячністю;

б) намагаєтеся не звертати на критику увагу;

в) дратуєтеся, чините опір.

22. Якщо хто-небудь із рідних чи близьких говорить вам неправду, ви зазвичай віддаєте перевагу:

а) спокійно і тактовно домагатися істини;

б) зробити вигляд, що не помічаєте брехня, обійти неприємний оборот справи;

в) рішуче вивести брехуна на чисту воду.

23. Коли ви роздратовані, нервуєте, то найчастіше за все:

а) шукаєте співчуття, розуміння;

б) усамітнюєтеся, щоб не проявити свій стан на партнерах;

в) на кому-небудь відіграватися, шукаєте «цапа відбувайла».

24. Коли хтось із колег, менш гідний і здатний, ніж ви, одержує заохочення начальства, ви:

а) радієте за колегу;

б) не надаєте особливого значення факту;

в) турбуєтеся, засмучуєтеся або зліться.

Підрахунок балів:

Для визначення властивої стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами треба підрахувати суму відповідей кожного типу:

• варіант «а» - миролюбність;

• варіант «б» - уникнення;

• варіант «в» - агресія.

Чим більше відповідей того або іншого типу, тим виразніше виражена відповідна стратегія психологічного захисту. Якщо ж їх кількість приблизно однакова, значить, в контакті з партнерами людина активно використовує різні захисти своєї суб'єктивної реальності.