МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Монастирецької Наталії Мечеславівни

УДК 159.922.2

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Механізми психологічного захисту особистості у посткризовий період

Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

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

Керівник роботи:
Старший викладач
Безручук С.Л.

Житомир – 2026

Висновок кафедри

_____

за результатами попереднього захисту:

_____

Протокол засідання кафедри
№_____ від «___»_____ 20__ року

Завідувач кафедри

_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи
Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Монастирецька Н. М. Механізми психологічного захисту особистості у посткризовий період. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2026.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період. У роботі здійснено теоретичний аналіз феномену психологічного захисту як багаторівневої системи внутрішньої регуляції, спрямованої на зниження тривоги, підтримання психоемоційної рівноваги та збереження цілісності «Я» в умовах кризового досвіду. Обґрунтовано ієрархічну класифікацію механізмів психологічного захисту та розкрито особливості кризових і посткризових станів особистості.

Емпіричне дослідження проведено із застосуванням методики «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика, тесту рівня стресу В.Ю. Щербатих, методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда та авторської анкети. Статистична обробка здійснювалася за допомогою відсоткового і кореляційного аналізу. Результати показали, що у більшості респондентів домінують невротичні (раціоналізація, витіснення, частково компенсація) механізми психологічного захисту (62,5%), тоді як зрілі (компенсація, сублімація та використання гумору) становлять 22,5%, а примітивні (заперечення, проекція) – 15%, що свідчить про перехідний характер посткризового стану із збереженням емоційної напруги. Встановлено, що вищий рівень адаптації пов’язаний із домінуванням зрілих механізмів, тоді як підвищений рівень стресу – з активізацією примітивних і частково невротичних форм психологічного захисту.

Практична значущість роботи полягає у розробці рекомендацій психологічної підтримки, спрямованих на стабілізацію емоційного стану,

розвиток зрілих механізмів психологічного захисту та зміцнення особистісних ресурсів у процесі посткризового відновлення.

Ключові слова: психологічний захист, посткризовий період, адаптація, стрес, механізми психологічного захисту, посттравматичне зростання.

SUMMARY

Monastyretska N. Mechanisms of psychological protection of the individual in the post-crisis period. - Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology". – Polissia National University, Zhytomyr, 2026.

The qualification work is devoted to researching the mechanisms of psychological protection of the individual in the post-crisis period. The work provides a theoretical analysis of the phenomenon of psychological protection as a multi-level system of internal regulation, aimed at reducing anxiety, maintaining psycho-emotional balance and preserving the integrity of the "I" in the conditions of a crisis experience. The hierarchical classification of psychological protection mechanisms is substantiated and the features of crisis and post-crisis personality states are revealed.

Empirical research was conducted using the "Lifestyle Index" method by H. Kellerman and R. Plutchyk, the stress level test by V.Yu. Shcherbatykh, methods of socio-psychological adaptation by K. Rogers - R. Diamond and the author's questionnaire. Statistical processing was carried out using percentage and correlation analysis. The results showed that the majority of respondents are dominated by neurotic (rationalization, displacement, partial compensation) mechanisms of psychological protection (62.5%), while mature (compensation, sublimation and use of humor) make up 22.5%, and primitive (denial, projection) - 15%, which indicates the transitional nature of the post-crisis state with the preservation of emotional tension.It was established that a higher level of adaptation is associated with the dominance of mature mechanisms, while an increased level of stress is associated with the activation of primitive and partially neurotic forms of psychological protection.

The practical significance of the work lies in the development of psychological support recommendations aimed at stabilizing the emotional state,

developing mature mechanisms of psychological protection and strengthening personal resources in the process of post-crisis recovery.

Key words: psychological protection, post-crisis period, adaptation, stress, mechanisms of psychological protection, post-traumatic growth.

ЗМІСТ

ВСТУП …….. 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ У ПОСТКРИЗОВИЙ ПЕРІОД ……. 13

1.1. Поняття психологічного захисту в сучасній психології…… 13

1.2. Види та механізми психологічного захисту індивіда…… 17

1.3. Психологічна характеристика кризових та посткризових станів особистості…….. 19

1.4. Теоретична модель дослідження механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період …… 22

Висновки до розділу 1……. 23

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ У ПОСТКРИЗОВИЙ ПЕРІОД ……. 25

2.1. Методи дослідження психологічного захисту індивіда у посткризовий період ……. 25

2.2. Процедура та організація дослідження механізмів психологічного захисту індивіда у посткризовий період……. 27

Висновки до розділу 2……..... 29

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ У ПОСТКРИЗОВИЙ ПЕРІОД …….. 30

3.1. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості… 30

3.2. Зв’язок механізмів психологічного захисту з емоційним станом особистості …… 35

3.3. Психологічна підтримка особистості у посткризовий період …. 38

Висновки до розділу 3……... 41

ВИСНОВКИ…….. 42

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 46

ДОДАТКИ……. 50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні умови характеризуються підвищеним рівнем нестабільності, невизначеності та психоемоційного напруження, що зумовлює зростання кількості кризових переживань у житті людини. Особистість упродовж життєвого шляху стикається з різними видами криз – віковими, соціальними, професійними, екзистенційними, травматичними, – які порушують внутрішню рівновагу, змінюють систему цінностей, уявлення про себе та світ. Особливої уваги потребує посткризовий період, коли особистість переживає наслідки стресу, відновлює психологічні ресурси та формує нові способи адаптації до змінених умов життя.

У цьому процесі важливу роль відіграють механізми психологічного захисту – несвідомі психічні утворення, спрямовані на збереження цілісності «Я», зниження внутрішньої напруги та запобігання дезінтеграції особистості. Механізми психологічного захисту забезпечують стабілізацію емоційного стану, сприяють подоланню травматичних переживань, однак водночас можуть гальмувати особистісний розвиток, викривлювати сприйняття реальності та ускладнювати процес адаптації, якщо набувають ригідного або деструктивного характеру.

Проблема психологічного захисту особистості була предметом дослідження у працях зарубіжних і вітчизняних науковців. Засновником концепції психологічного захисту вважається З. Фройд, який розглядав його як спосіб зниження внутрішньопсихічного конфлікту. Подальший розвиток ця проблема отримала у роботах З. Фройд, А. Фройд, К. Хорні, Е. Еріксона, Р. Лазаруса, а також сучасних українських дослідників, які підкреслюють роль психологічного захисту у процесах адаптації, подолання стресу та збереження психологічного благополуччя особистості.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості кризових і травматичних подій у сучасному суспільстві, що підсилює потребу у вивченні механізмів психологічного захисту як ресурсу стабілізації психічного стану особистості у посткризовий період. Особливо важливим є розуміння того, які

механізми сприяють конструктивній адаптації, а які – підтримують дезадаптивні стратегії реагування, що і зумовило вибір теми *«Механізми психологічного захисту особистості у посткризовий період»*.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми психологічного захисту особистості.
2. Обґрунтувати методи та методику дослідження механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період.
3. Дослідити домінуючі механізми психологічного захисту у посткризовий період та визначити їх зв’язок з емоційним станом особистості.
4. Обґрунтувати напрями психологічної підтримки та оптимізації механізмів психологічного захисту.

Об’єкт дослідження – психологічний захист особистості.

Предмет дослідження – особливості механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період.

Гіпотеза дослідження. У посткризовий період характер домінуючих механізмів психологічного захисту пов’язаний із рівнем соціально-психологічної адаптації та психоемоційного напруження особистості: переважання таких деструктивних механізмів психологічного захисту як заперечення, проекція, витіснення супроводжується підвищеним рівнем стресу та нижчою адаптованістю, тоді як домінування конструктивних форм психологічного захисту (компенсація, сублімація, раціоналізація) сприяє зниженню психоемоційного напруження, підвищенню адаптації та формуванню психологічної стійкості у посткризовому відновленні.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення психодинамічної теорії психологічного захисту (З. Фройд, А. Фройд, Дж.

Вайлант), теорії психосоціального розвитку особистості (Е. Еріксон), когнітивно-транзакційної концепції стресу і копінгу (Р. Лазарус), гуманістичної психології особистості (К. Роджерс, А. Маслоу), а також сучасні наукові підходи до вивчення психологічної адаптації, особистісних ресурсів і посткризового відновлення (Т. Титаренко, С. Максименко), які розглядають механізми психологічного захисту як важливий компонент внутрішньої регуляції, збереження цілісності «Я» та подолання наслідків кризових переживань.

Методи дослідження: методи теоретичних досліджень (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми); діагностичні: методика «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика, тест на визначення рівня стресу за методикою В.Ю. Щербатих, методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, авторська анкета «Домінуючі механізми психологічного захисту у посткризовий період (умови воєнного часу)»; методи математичної статистики – кореляційне дослідження, відсотковий аналіз.

Наукова новизна та теоретичне значення полягає в уточненні взаємозв’язку між характером пережитої особистісної кризи та домінуючими механізмами психологічного захисту у посткризовий період; у конкретизації ролі механізмів психологічного захисту як внутрішнього регулятивного ресурсу стабілізації психоемоційного стану та адаптації особистості після пережитих кризових подій; у розширенні наукових уявлень про психологічні чинники посткризового відновлення та інтеграції травматичного досвіду.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості використання отриманих даних у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, фахівців із психосоціальної підтримки, у системі психологічного супроводу осіб, які пережили кризові та травматичні події воєнного часу, а також у застосуванні результатів дослідження при розробці програм психологічної допомоги, психокорекції та відновлення особистісних ресурсів у посткризовий період.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 3 науково-практичних конференціях: Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Сто перші економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки» (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща; 23-24 жовтня 2025 р.); науково-практичній конференції за результатами І туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт факультету права, публічного управління та національної безпеки «Студентські наукові читання – 2025» (м. Житомир, Україна; 11 грудня 2025 року) та Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції на тему: «Сто п’яті економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки» (26-27 лютого 2026 р.; м. Ополе, Польща).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях:

1. Монастирецька Н. Вплив екстремальних ситуацій на життєдіяльність та психічне благополуччя людини. *Сто перші економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки:* матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 23-24 жовтня 2025 р.). Львів : ФО-П Шпак В.Б. С. 130-132.

2. Монастирецька Н. Методологічні підходи до вивчення психологічного захисту індивіда в екстремальних умовах. *Студентські наукові читання-2025:* матеріали студентської науково-практичної конференції, 11 грудня 2025 року. Житомир: Поліський національний університет, 2025. *(подано до друку).*

3. Монастирецька Н. Психологічні наслідки екстремальних ситуацій та їх вплив на психічне здоров’я особистості. «*Сто п’яті економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки»:* тези доповідей на міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції (26-27 лютого 2026 р.; м. Ополе, Польща). 2026 *(подано до друку).*

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається з наступних структурних елементів – вступ, три розділи, висновки до розділів, загальний висновок, список використаних джерел, додатки. Робота налічує 49 сторінок, обсяг основного тексту роботи – 45 сторінок. Список використаних джерел налічує 36 джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ У ПОСТКРИЗОВИЙ ПЕРІОД

1.1. Поняття психологічного захисту в сучасній психології

У сучасній психологічній науці психологічний захист розглядається як універсальний регулятивний механізм, що допомагає особистості підтримувати внутрішню рівновагу в умовах стресу, конфлікту, фрустрації чи кризи.

Загальновизнано, що пріоритет у відкритті та первинному описі цього феномена належить З. Фройду, який увів відповідне поняття у праці 1894 року «Захисні нейропсихози» [33]. У фройдівському розумінні захисти – це особливі «психічні прийоми», завдяки яким людина намагається впоратися з думками, уявленнями та почуттями, які є надто болючими, неприйнятними або «нестерпними» для свідомості. Їхня провідна функція полягає у послабленні емоційної напруги (передусім тривоги) через зменшення інтенсивності небажаних афектів або через недопущення травматичного змісту до усвідомлення. З. Фройд пояснював виникнення захисних реакцій суперечністю між потягами Ід, вимогами Супер-Его та регулятивною роллю Его, яке змушене «управляти» конфліктом і запобігати прориву заборонених імпульсів у свідомість. Центральним пусковим чинником активізації захисних механізмів виступає тривога: вона сигналізує про загрозу внутрішньому балансу та спонукає Его до блокування або трансформації неприйнятних імпульсів. Важливою ідеєю З. Фройда є те, що травматичні переживання не зникають безслідно: вони можуть бути витіснені у несвідоме і продовжувати впливати на поведінку та самопочуття, а при спробі актуалізації знову породжувати тривогу і повторно «пригнічуватися», підтримуючи тривалий внутрішній конфлікт [33]. Витіснення в цьому контексті розглядається як первинний захисний механізм, навколо якого вибудовується подальша

система захистів (проекція, заміщення, ізоляція, заперечення тощо). Для класичних захистів, описаних З. Фройдом (витіснення, проекція, регресія, раціоналізація, заперечення, реактивне утворення, сублімація та ін.), характерні дві загальні ознаки: вони переважно діють поза усвідомленням і певною мірою змінюють сприйняття реальності, створюючи для особистості психологічно «безпечнішу» картину подій, потреб і переживань [33]. Саме тому у науковій літературі підкреслюється амбівалентність захистів: з одного боку, вони виконують стабілізувальну функцію та знижують психічну напругу, а з іншого – за надмірної ригідності можуть сприяти самообману, дезінтеграції поведінки та неадаптивним способам взаємодії зі світом [32; 33].

Подальший розвиток поняття психологічного захисту пов’язаний із працями А. Фройд, яка здійснила детальний опис конкретних механізмів, розширила саме визначення захисту як сукупності засобів, що їх використовує Его в конфліктах, здатних призводити до невротичних порушень, а також увела уявлення про «постійні» (закріплені) форми захисту – ті, що можуть переноситися з конфліктної ситуації у повсякденне життя та поступово фіксуватися як риси характеру [32]. Водночас А. Фройд наголошувала на адаптаційному потенціалі захисної поведінки, досліджувала чинники формування захистів у дітей і їхню вікову динаміку, а також підкреслила, що функції захисту виходять за межі суто внутрішньопсихічної площини та проявляються у способах взаємодії особистості з оточенням (екстрапсихічний аспект) [32].

Значний внесок у розуміння захистів зробили й інші напрями: у неофрейдистському підході К. Юнга захисти осмислювалися в логіці розвитку особистості та труднощів адаптації, коли активізується несвідоме і можливі регресивні форми реагування [23]. У працях К. Хорні захисні тенденції набули виразнішого соціального змісту: вони пов’язувалися з базовим почуттям небезпеки й напруженням між прагненням до безпеки та задоволенням потреб, що спричиняє невротичні стратегії поведінки (пошук любові, влади, ізоляції, безпорадності тощо). В оргонній психотерапії В. Райха захисні механізми

інтерпретувалися як наслідок блокування емоційного вираження, що сприяє витісненню переживань у несвідоме і формуванню «характерологічного панцира», який має також тілесні прояви (м'язова «броня») та визначає специфічний профіль функціонування особистості [26].

Отже, у різних теоретичних традиціях захист постає не лише як реакція на внутрішній конфлікт, а як багатовимірний феномен, який охоплює психічні, поведінкові та навіть психосоматичні механізми самозбереження.

У межах української психології дослідження психологічного захисту активізувалися пізніше, проте поступово сформували власні акценти й концептуальні підходи. Зокрема, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікова підкреслює реальність і наукову значущість феномену психологічного захисту, пов'язуючи його з емоційно насиченими («ексквізитними») ситуаціями та розглядаючи як нормальний механізм запобігання дезорганізації поведінки і фізіологічних процесів не лише за конфлікту свідомого й несвідомого, а й за зіткнення афективно напружених установок [8]. Т. Яценко аналізує захисні механізми як складову адаптивних процесів у фруструвальних ситуаціях, наголошуючи, що за повторюваності таких ситуацій захисти можуть закріплюватися у психіці та відтворюватися, забезпечуючи відносну адаптацію, хоча й інколи ціною спрощення, уникання або викривлення реальності [29]. Дослідники В. Медведєв і О. Шевченко трактують психологічний захист як процес інтрапсихічної адаптації, де актуалізація захисних механізмів пов'язана з виникненням психічного напруження під дією внутрішніх або зовнішніх подразників; при цьому вони диференціюють захисти залежно від етапу їх дії (від недопущення усвідомлення тривоги до її фіксації та подальшої концептуалізації) [27]. Д. С. Титаренко підкреслюють, що захисти активуються тоді, коли звичні способи досягнення мети виявляються недоступними або неефективними: досвід, який загрожує самоповазі та узгодженості «Я-образу», може не допускатися до свідомості через спотворення, заперечення або забування; при цьому захисти помітно впливають на взаємини в групі й колективі, виконуючи стабілізувальну

функцію [22]. Важливим узагальненням у вітчизняних роботах є ідея «тривожність – адаптація» як системоутворювального вектора захисту, що дозволяє розглядати його одночасно як властивість і як стан, який змінюється залежно від ситуаційних вимог та ресурсів особистості [14].

У сучасних визначеннях психологічного захисту співіснують два акценти. Перший підкреслює потенційно проблемний (невротичний) характер захистів – як несвідомих реакцій, що можуть призводити до неадаптивних взаємодій із реальністю за умови надмірної ригідності [7]. Другий акцент розглядає психологічний захист як нормальний і поширений механізм адаптації, спрямований на зменшення емоційного напруження та підтримку психічної рівноваги у ситуаціях конфлікту, загрози або кризи [5]. Узагальнюючи, можна виокремити спільні елементи, присутні в більшості підходів: наявність критичної ситуації (стрес, конфлікт, фрустрація, криза), поява тривоги або психологічного дискомфорту та спрямованість захисту на редукцію напруження і попередження дезорганізації психіки й поведінки. Саме тому доцільно розуміти психологічний захист як складну систему регуляторних механізмів, спрямованих на «купірування» негативних і травмувальних переживань, що виникають унаслідок внутрішніх чи зовнішніх суперечностей, і на підтримання цілісності «Я» в короткостроковій перспективі [21]. Разом із тим у методологічному плані дослідники наголошують на необхідності аналізувати психологічний захист системно, персонологічно та з урахуванням його регулятивної (переважно неусвідомлюваної) природи. Ці принципи, окреслені, зокрема, у працях Р. Плутчика, дозволяють описувати структуру захистів, їхні рівні, динамічні зв’язки та закономірності самоорганізації у процесі адаптації особистості [37].

Отже, психологічний захист у сучасній психології постає як багаторівнева система несвідомих (або частково усвідомлюваних) способів саморегуляції, що активізується в ситуаціях загрози, конфлікту чи кризового досвіду та виконує функцію зниження тривоги, стабілізації психічного стану і збереження цілісності особистості. Водночас ефективність і «ціна» такого

захисту залежать від його зрілості, гнучкості та відповідності реальним умовам: адаптивні форми сприяють відновленню та інтеграції досвіду, тоді як ригідні й примітивні можуть підтримувати дезадаптацію, уникання проблеми та викривлення реальності, що особливо важливо враховувати при аналізі посткризового періоду.

1.2. Види та механізми психологічного захисту індивіда

Проблема класифікації та систематизації механізмів психологічного захисту є однією з центральних у сучасній психології особистості. Попри різноманіття підходів, більшість дослідників сходяться на тому, що захисні механізми є несвідомими способами зниження тривоги та внутрішнього напруження, які активізуються у ситуаціях конфлікту, фрустрації, стресу або кризи. Вони можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер залежно від рівня їх зрілості, гнучкості та відповідності реальним умовам життєдіяльності особистості.

У класичній психоаналітичній традиції виокремлюють так звані «базові» або «класичні» механізми психологічного захисту. До них належать витіснення, заперечення, проекція, регресія, раціоналізація, заміщення, реактивне утворення, ізоляція афекту та сублімація. Витіснення вважається первинним механізмом, за допомогою якого неприйнятні імпульси та переживання усуваються зі свідомості у несвідоме, однак продовжують опосередковано впливати на поведінку. Заперечення полягає у відмові визнавати реальність травмуючих подій чи власних переживань. Проекція передбачає приписування власних небажаних почуттів або імпульсів іншим людям. Регресія проявляється у поверненні до більш ранніх, інфантильних форм поведінки в умовах напруження. Раціоналізація дозволяє логічно пояснити власні дії чи невдачі, зберігаючи позитивний образ «Я». Сублімація ж розглядається як більш зрілий механізм, що трансформує енергію неприйнятних імпульсів у соціально схвалювану діяльність [33].

Подальші дослідження призвели до спроб ієрархічного упорядкування захистів. У сучасних класифікаціях їх умовно поділяють на примітивні (або незрілі), невротичні (проміжні) та зрілі механізми. Примітивні захисти (заперечення, проективна ідентифікація, тотальне знецінення або ідеалізація) характерні для ранніх етапів розвитку особистості та пов'язані з недостатньою диференціацією образу «Я» і «Іншого». Невротичні механізми (витіснення, раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація) забезпечують часткову адаптацію, проте можуть призводити до викривлення реальності. Зрілі механізми (сублімація, гумор, альтруїзм, передбачення) вважаються найбільш конструктивними, оскільки дозволяють інтегрувати травматичний досвід без суттєвого спотворення реальності та сприяють особистісному зростанню [6; 8; 16; 17; 21; 23; 26; 28; 29; 32].

Окремий напрям у дослідженні захисних механізмів пов'язаний із їх розглядом як елементів системи адаптації. У цьому контексті механізми психологічного захисту співвідносяться з копінг-стратегіями, однак відрізняються від них переважно неусвідомленим характером функціонування. Якщо копінг передбачає свідомий вибір способу подолання труднощів, то захисні механізми спрацьовують автоматично, як внутрішній регулятор психічної рівноваги.

Механізм дії психологічного захисту можна описати як послідовність внутрішніх процесів (див. рис. 1.1.):



Рис. 1.1. Механізм дії психологічного захисту

При цьому зменшення тривоги досягається або шляхом недопущення травматичного змісту до свідомості, або через його трансформацію та спотворення. Внаслідок цього формується суб'єктивно прийнятна

інтерпретація події, яка дозволяє зберегти цілісність «Я», хоча інколи ціною обмеження усвідомлення та особистісного розвитку.

У сучасних дослідженнях наголошується, що захисні механізми не існують ізольовано, а функціонують як взаємопов'язана система. В конкретній ситуації зазвичай активізується не один, а декілька захистів, формуючи індивідуальний «профіль захисної поведінки». Домінування певних механізмів може відображати як особистісні особливості індивіда, так і специфіку пережитого досвіду, зокрема кризового чи травматичного [6; 8; 16; 17; 21; 23; 26; 28; 29].

Таким чином, види та механізми психологічного захисту становлять багаторівневу, динамічну систему внутрішньої регуляції, що забезпечує зниження емоційної напруги та підтримку психічної стабільності. Їх аналіз дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні особливості реагування особистості на стрес, конфлікт і кризові події, а також визначити потенціал адаптації та напрями психологічної підтримки у посткризовий період.

1.3. Психологічна характеристика кризових та посткризових станів особистості

Проблема кризових станів особистості є однією з ключових у сучасній психології, оскільки криза виступає не лише як ситуація дезорганізації життєдіяльності, а й як потенційний етап особистісної трансформації. У науковій літературі криза визначається як переломний період, що виникає внаслідок порушення звичних життєвих орієнтирів, втрати значущих об'єктів, різкої зміни умов життя або внутрішнього конфлікту між потребами та можливостями їх реалізації. У кризових умовах особистість часто переживає виражений психологічний стрес, який може проявлятися у тривозі, страху, депресивних переживаннях, почутті безпорадності, гніві, апатії чи фрустрації. Подібні реакції суттєво впливають на психологічне благополуччя, порушуючи відчуття безпеки, стабільності та контролю над власним життям [2; 9; 24].

Психологічна характеристика кризового стану включає емоційну напруженість, афективну нестійкість, звуження свідомості, труднощі прийняття рішень, зміну системи цінностей і життєвих переконань, порушення міжособистісної взаємодії. У травматичних або екстремальних умовах (загроза життю, втрата, вимушені зміни життєвого укладу) криза може набувати екзистенційного характеру, спричиняючи глибоку переоцінку життєвих смислів. Водночас індивідуальні реакції на кризу є неоднорідними: одні люди демонструють високий рівень адаптаційних здібностей, здатність мобілізувати внутрішні ресурси та ефективно долати труднощі, інші – переживають значні труднощі, що потребують зовнішньої психологічної підтримки. Вивчення чинників, які визначають індивідуальні реакції на кризові події, є важливим для створення ефективних програм психологічної допомоги та інтервенцій.

У сучасних дослідженнях поведінка особистості в кризових умовах описується через низку ключових параметрів. Зокрема, реактивність відображає швидкість і силу емоційної відповіді на кризу: високореактивні особи схильні переживати інтенсивний стрес і тривогу, тоді як інші зберігають відносну емоційну стабільність. Стратегії подолання можуть мати активний характер (планування, пошук рішень, мобілізація ресурсів) або пасивний (уникнення, відмова від вирішення проблеми). Ставлення до невизначеності також відіграє важливу роль: для одних вона стає джерелом страху й напруження, для інших – стимулом до змін і розвитку. Важливим показником є і рівень реалізації особистісного потенціалу: в умовах кризи частина людей здатна до мобілізації та зростання, тоді як інші переживають дезорганізацію, виснаження і зниження ефективності діяльності.

Кризові ситуації мають специфічні ознаки, що відрізняють їх від звичайних життєвих подій. Вони часто виникають раптово, супроводжуються високою невизначеністю, дефіцитом інформації та необхідністю швидкого реагування. Такі ситуації можуть становити загрозу для життя, здоров’я, соціальної стабільності, а також мати системний характер, впливаючи на різні

сфери суспільного функціонування. Висока складність, багатофакторність і непередбачуваність кризових подій нерідко зумовлюють підвищений рівень психологічної напруги, тривоги та страху як у безпосередніх учасників подій, так і в осіб, які залучені до їх подолання. У подібних умовах особливого значення набувають координація, соціальна підтримка, участь громади та посткризове управління, спрямоване на відновлення нормального функціонування індивіда і соціального середовища [15; 23; 24; 25].

Одним із ключових психологічних наслідків кризи є *стрес* – комплексна психофізіологічна реакція організму на загрозу чи невизначеність [27]. У кризових умовах стрес виконує подвійну функцію: з одного боку, він є реакцією на небезпеку, з іншого – може активізувати адаптаційні ресурси та мотивувати до дій. Разом із тим тривалий або надмірний стрес супроводжується негативними емоційними станами, такими як тривога, страх, депресія, гнів, апатія чи фрустрація, що істотно впливають на психічний стан особистості.

Перехід до посткризового стану пов’язаний із поступовим зниженням гостроти емоційних реакцій, інтеграцією пережитого досвіду та відновленням психологічної рівноваги. Посткризовий період характеризується складною динамікою: поряд із залишковими проявами тривоги, емоційної чутливості чи напруження можуть формуватися позитивні особистісні зміни – переосмислення життєвих цінностей, зміцнення внутрішніх ресурсів, розвиток відповідальності, емпатії та психологічної стійкості. У сучасній психології ці процеси описуються як посттравматичне зростання [24].

Важливу роль у посткризовому відновленні відіграють адаптаційні механізми, психологічна підтримка та соціальні ресурси, які сприяють зменшенню негативних наслідків кризових подій і відновленню психологічного благополуччя. Таким чином, кризові та посткризові стани є взаємопов’язаними етапами психологічної динаміки, у межах яких відбувається порушення та подальше відновлення психічної рівноваги, а також формування нових адаптаційних можливостей і особистісної стійкості.

1.4. Теоретична модель дослідження механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період

Теоретична модель дослідження механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період ґрунтується на інтеграції психодинамічного, адаптаційного та ресурсного підходів до розуміння функціонування особистості в умовах стресу і відновлення. В основу моделі покладено уявлення про те, що кризова подія виступає пусковим механізмом внутрішньої дезорганізації, яка супроводжується підвищенням тривожності, емоційної напруги та порушенням цілісності «Я-концепції». У відповідь на це активізуються механізми психологічного захисту як система несвідомої регуляції, спрямована на зниження інтенсивності негативних переживань та стабілізацію психічного стану.

Модель передбачає наявність трьох взаємопов’язаних блоків: кризового, захисного та адаптаційного. Кризовий блок охоплює тип пережитої події (втрата, загроза життю, вимушені зміни соціального статусу тощо), рівень суб’єктивної значущості ситуації та інтенсивність стресової реакції. Центральним психологічним показником цього блоку виступає тривожність як індикатор внутрішнього конфлікту та дестабілізації.

Захисний блок моделі включає систему механізмів психологічного захисту, які активізуються у відповідь на кризу. У межах моделі вони розглядаються ієрархічно: примітивні (заперечення, проекція, регресія), невротичні (витіснення, раціоналізація, ізоляція) та зрілі (сублімація, гумор, альтруїзм). Домінування певного типу захистів визначає характер посткризової адаптації: примітивні механізми сприяють короткочасному зниженню напруги, але можуть підтримувати дезадаптацію; невротичні забезпечують часткову стабілізацію; зрілі механізми створюють умови для інтеграції досвіду та особистісного зростання.

Адаптаційний блок моделі відображає результати функціонування захисної системи та включає рівень психологічного благополуччя, ступінь інтеграції травматичного досвіду, здатність до саморегуляції та

посттравматичного зростання. У межах цього блоку враховуються також особистісні ресурси (життєстійкість, смисложиттєві орієнтації, соціальна підтримка), які опосередковують ефективність захисних механізмів.

Логіка моделі передбачає таку послідовність: кризова подія – переживання стресу та тривоги – активація механізмів психологічного захисту – формування певного профілю захисної поведінки – рівень посткризової адаптації або дезадаптації (див. рис. 1.2).

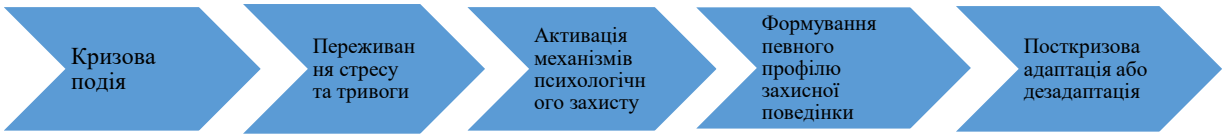


Рис. 1.2. Теоретична модель дослідження механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період

Таким чином, механізми психологічного захисту виступають проміжною ланкою між кризовим впливом і результатами психологічного відновлення.

Запропонована теоретична модель дозволяє систематизувати емпіричні показники дослідження, визначити взаємозв’язки між характером пережитої кризи, типом домінуючих захисних механізмів та рівнем психологічної адаптації у посткризовий період. Вона створює підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу, а також для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на трансформацію неадаптивних форм захисту у більш зрілі та конструктивні способи внутрішньої регуляції.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз феномену психологічного захисту та окреслено наукові підходи до його розуміння в

сучасній психології. Узагальнено, що психологічний захист є багаторівневою регулятивною системою, яка активізується в умовах загрози, конфлікту, фрустрації чи кризового досвіду та спрямована на зниження тривоги, стабілізацію психоемоційного стану й збереження цілісності «Я». Показано внесок З. Фройда у становлення поняття захисту (роль тривоги, конфлікт Ід-Его-Супер-Его, первинність витіснення), а також розвиток ідей у працях А. Фройд (систематизація механізмів, вікова динаміка, екстрапсихічні функції, закріплення захистів у рисах характеру). Відзначено вклад інших напрямів (неофрейдизм, гуманістична й тілесноорієнтована традиції) та вітчизняних дослідників, які розглядають психологічний захист як механізм інтрапсихічної адаптації та стабілізації особистості в емоційно насичених і фруструвальних ситуаціях.

Розкрито види та механізми психологічного захисту й обґрунтовано доцільність їх ієрархічного розгляду (примітивні, невротичні, зрілі), що дозволяє оцінювати адаптивний потенціал домінуючих захистів у посткризовому відновленні. Охарактеризовано кризові та посткризові стани особистості: криза супроводжується вираженим стресом, емоційною напругою, дезорганізацією поведінки та переоцінкою смислів, тоді як посткризовий період пов’язаний з інтеграцією досвіду, відновленням рівноваги та можливими проявами посттравматичного зростання; при цьому реакції людей відрізняються за реактивністю, стратегіями подолання, ставленням до невизначеності та рівнем реалізації потенціалу. На цій основі сформовано теоретичну модель дослідження, що поєднує кризовий, захисний і адаптаційний блоки та визначає механізми психологічного захисту як проміжну ланку між кризовим впливом і результатами посткризової адаптації чи дезадаптації.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ У ПОСТКРИЗОВИЙ ПЕРІОД

2.1. Методи дослідження психологічного захисту індивіда у посткризовий період

Для досягнення мети дослідження та розв’язання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів, що поєднують теоретичний аналіз, психодіагностичні процедури та методи математичної статистики.

До методів теоретичного дослідження належали аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми психологічного захисту, кризових і посткризових станів особистості.

Емпіричний блок дослідження включав застосування стандартизованих психодіагностичних методик. Для вивчення структури та домінуючих механізмів психологічного захисту було використано методику «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика. Дана методика дозволяє оцінити вираженість основних захисних механізмів (витіснення, регресія, заперечення, проекція, компенсація, раціоналізація, заміщення, реактивне утворення) та визначити індивідуальний профіль захисної поведінки. Отримані результати дають можливість встановити рівень напруженості захисної системи та співвідношення більш зрілих і менш адаптивних форм психологічного захисту [18].

З метою оцінки психоемоційного стану респондентів та інтенсивності стресових переживань застосовано тест на визначення рівня стресу за методикою В.Ю. Щербатих. Методика дозволяє виявити суб’єктивний рівень напруження, емоційного виснаження та реакцій на стресові фактори, що є важливим для аналізу зв’язку між інтенсивністю стресу і характером домінуючих механізмів психологічного захисту у посткризовий період [18].

Для дослідження рівня адаптації особистості було використано методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Цей інструмент дає змогу оцінити такі показники, як прийняття себе та інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінування та інтегральний рівень адаптованості. Застосування цієї методики дозволило простежити взаємозв'язок між профілем захисних механізмів і ступенем посткризової соціально-психологічної адаптації [18].

У межах дослідження з метою виявлення особливостей домінуючих механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період в умовах воєнного часу було розроблено авторську анкету «Домінуючі механізми психологічного захисту у посткризовий період» (див. додаток А). Анкета спрямована на комплексну оцінку характеру пережитої кризи, суб'єктивного посткризового стану та специфіки функціонування механізмів психологічного захисту.

Структурно анкета складається з чотирьох змістових блоків. Перший блок спрямований на визначення типу пережитої кризи (загроза життю, втрата або розлука, руйнування життєвого укладу, морально-ціннісна криза тощо) та суб'єктивної значущості кризового досвіду. Другий блок дозволяє оцінити особливості посткризового психологічного стану, зокрема рівень емоційного напруження, ступінь переосмислення життєвого досвіду та наявність ознак психологічного відновлення. Третій блок спрямований на виявлення домінуючих механізмів психологічного захисту, серед яких: заперечення, витіснення, раціоналізація, проекція, регресія, емоційна ізоляція, компенсація, сублімація та гумор. Четвертий блок містить питання самооцінки особистісних змін у посткризовий період та суб'єктивних ресурсів подолання кризових переживань.

Респонденти оцінюють ступінь згоди з твердженнями за п'ятибальною шкалою (від 1 – «зовсім не про мене» до 5 – «майже завжди»). Обробка результатів передбачає визначення середніх показників за кожною шкалою механізмів психологічного захисту та встановлення домінуючих типів

захисних реакцій. Високі показники за шкалами заперечення, витіснення, проекції та регресії інтерпретуються як ознака напруженого або незавершеного переживання кризи; домінування компенсації свідчить про адаптаційну стабілізацію; високі показники сублімації та гумору розглядаються як прояв зрілих механізмів психологічного захисту та конструктивного посткризового відновлення.

Застосування авторської анкети дозволило уточнити індивідуальні особливості реагування особистості на кризовий досвід воєнного часу, виявити домінуючі механізми психологічного захисту та визначити їх зв’язок із рівнем психологічної адаптації у посткризовий період.

Отримані емпіричні дані оброблялися з використанням методів математичної статистики. Зокрема, застосовувався відсотковий аналіз для визначення частоти прояву певних захисних механізмів та рівнів стресу й адаптації. Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв’язки між домінуючими механізмами психологічного захисту, рівнем стресу та показниками соціально-психологічної адаптації у посткризовий період.

Таким чином, комплексне використання теоретичних, психодіагностичних і статистичних методів забезпечило наукову обґрунтованість дослідження, дозволило всебічно проаналізувати механізми психологічного захисту особистості та визначити їх роль у процесі посткризової адаптації.

2.2. Процедура та організація дослідження механізмів психологічного захисту індивіда у посткризовий період

Організація дослідження була спрямована на комплексне вивчення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період та передбачала послідовну реалізацію кількох взаємопов’язаних етапів. Емпіричною базою дослідження виступило ТОВ «Сав-Транс», м. Житомир. Вибірка становила 40 осіб віком від 25 до 55 років.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки: добровільності участі, конфіденційності отриманих результатів, анонімності респондентів та інформованої згоди на участь у дослідженні. Усі учасники були поінформовані про мету та зміст дослідження, а також про можливість відмови від участі на будь-якому етапі.

На першому, підготовчому етапі, було здійснено теоретичний аналіз проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано робочу гіпотезу, підібрано психодіагностичний інструментарій та розроблено загальну логіку емпіричної частини. Особливу увагу приділено відбору методик, що дозволяють оцінити як структуру психологічного захисту, так і рівень стресу та соціально-психологічної адаптації особистості у посткризовий період.

Другий, емпіричний етап, передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження. Дослідження здійснювалося індивідуально або в малих групах у спокійних та безпечних умовах, що забезпечували мінімізацію зовнішніх впливів і сприяли щирості відповідей. Учасникам надавалися стандартизовані інструкції до виконання методик. Послідовність застосування психодіагностичних інструментів була такою: спочатку визначався рівень стресу як актуального психоемоційного стану, далі досліджувалися домінуючі механізми психологічного захисту, після чого оцінювався рівень соціально-психологічної адаптації. Така послідовність дозволила простежити взаємозв'язок між пережитим кризовим досвідом, характером захисних реакцій та рівнем посткризової адаптації.

На третьому, аналітичному етапі, здійснювалася обробка та інтерпретація отриманих результатів. Первинні дані було систематизовано, переведено у кількісні показники та проаналізовано із застосуванням методів математичної статистики. Проводився відсотковий аналіз для визначення поширеності окремих захисних механізмів, рівнів стресу та адаптації, а також кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язків між показниками психологічного захисту, стресу і соціально-психологічної адаптації. Отримані

результати було інтерпретовано з урахуванням теоретичних положень дослідження.

Таким чином, процедура та організація дослідження забезпечили послідовне і науково обґрунтоване вивчення механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період, що дозволило отримати достовірні емпіричні дані та визначити їх роль у процесі психологічної адаптації після пережитих кризових подій.

Висновки до розділу 2

У другому розділі обґрунтовано методичні засади емпіричного дослідження механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період. Встановлено доцільність комплексного використання теоретичних, психодіагностичних і статистичних методів. Теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення) забезпечили наукове підґрунтя дослідження. Емпіричний блок реалізовано за допомогою методики «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика (виявлення домінуючих механізмів психологічного захисту), тесту рівня стресу В.Ю. Щербатих (оцінка психоемоційного напруження), методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда (визначення рівня адаптованості), а також авторської анкети, спрямованої на уточнення особливостей пережитої кризи та функціонування захисних механізмів у посткризовий період.

Описано процедуру дослідження, яка включала підготовчий, емпіричний та аналітичний етапи. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів добровільності та конфіденційності. Послідовність застосування методик дозволила встановити взаємозв’язок між рівнем стресу, профілем психологічного захисту та соціально-психологічною адаптацією. Обробка результатів здійснювалася за допомогою відсоткового та кореляційного аналізу, що забезпечило надійність отриманих даних і створило основу для подальшого вивчення ролі механізмів психологічного захисту у процесі посткризового відновлення особистості.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ У ПОСТКРИЗОВИЙ ПЕРІОД

3.1. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості

Для обробки результатів було застосовано відсотковий аналіз та кореляційне дослідження (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона). Це дозволило визначити поширеність окремих механізмів психологічного захисту та встановити взаємозв'язки між показниками захисту, рівнем соціально-психологічної адаптації та особливостями посткризового стану.

За результатами методики «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика встановлено, що найбільш вираженими механізмами психологічного захисту у вибірці (n = 40) є раціоналізація (високі показники у 45% респондентів), витіснення (40%) та компенсація (35%). Заперечення виявлено на високому рівні у 30% досліджуваних, проекцію – у 27,5%, регресію – у 15%, реактивне утворення – у 12,5% (див. рис. 3.1.).

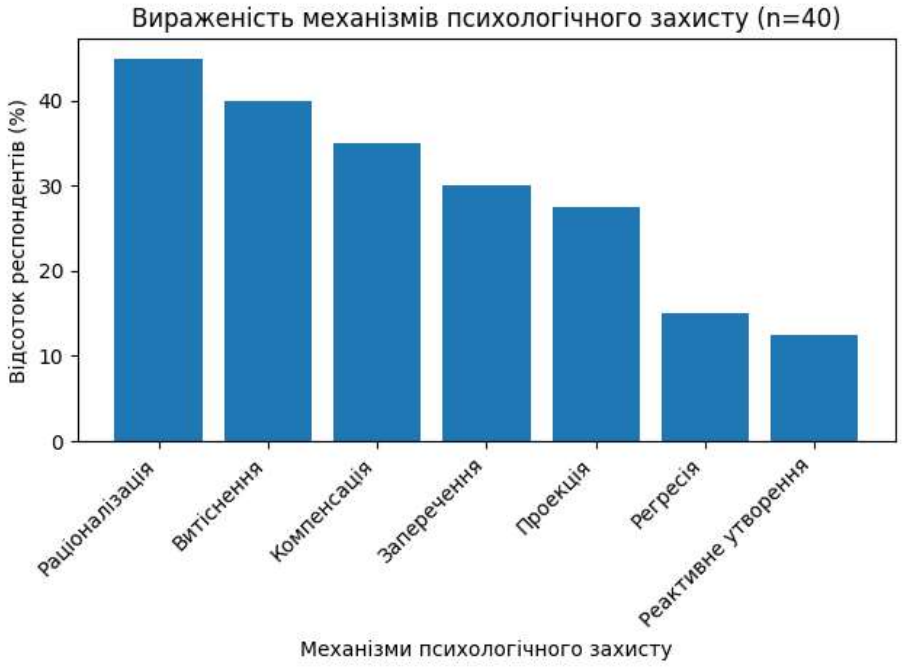


Рис. 3.1. Вираженість механізмів психологічного захисту досліджуваних

Загалом 62,5% учасників демонструють переважання невротичних (проміжних) механізмів захисту, 22,5% – домінування більш зрілих форм (компенсація, сублімація), тоді як у 15% зафіксовано виражені примітивні захисні тенденції (заперечення, проекція). Це свідчить про те, що у посткризовий період більшість респондентів перебувають у стані часткової адаптації із збереженням внутрішньої напруги (див. рис. 3.2.).



Рис. 3.2. Структура механізмів психологічного захисту досліджуваних

Домінування невротичних механізмів (раціоналізація, витіснення, частково компенсація) свідчить про стан *часткової психологічної адаптації*, за якого особистість уже не перебуває у гострій кризі, однак зберігає внутрішню напругу та потребу в психологічній стабілізації. Такі механізми дозволяють зменшити емоційний біль і підтримувати відносну рівновагу, проте часто супроводжуються інтелектуалізацією переживань, уникненням повного усвідомлення травматичного досвіду та внутрішньою емоційною стриманістю. Високі показники раціоналізації (45%) вказують на схильність респондентів логічно пояснювати пережите, надаючи подіям смислового значення, що допомагає знижувати тривогу. Значна вираженість витіснення

(40%) свідчить про тенденцію частини учасників несвідомо віддаляти болісні переживання від свідомості**,** що може підтримувати внутрішню напруженість у посткризовий період.

Зрілі механізми психологічного захисту (22,5%), представлені переважно компенсацією, елементами сублімації та гумору, відображають *більш конструктивний рівень психологічної адаптації*. Їх наявність свідчить про здатність частини респондентів інтегрувати травматичний досвід, спрямовувати емоційну напругу у продуктивну діяльність, переосмислювати кризу та використовувати її як ресурс особистісного зростання. Компенсація (35%) вказує на прагнення відновити внутрішню рівновагу через активність, підвищення самоконтролю та мобілізацію особистісних ресурсів.

Водночас у 15% респондентів зафіксовано домінування примітивних механізмів (заперечення, проекція), що свідчить про *незавершене переживання кризового досвіду та підвищений рівень внутрішньої дезорганізації*. Заперечення (30%) виявляється у тенденції зменшувати значущість травматичних подій або уникати їх прийняття, тоді як проекція (27,5%) може відображати перенесення внутрішньої тривоги назовні. Подібний профіль захистів характерний для осіб, які перебувають у стані емоційної напруги та потребують додаткових ресурсів психологічної стабілізації.

Загалом отримані дані свідчать, що у посткризовий період у більшості респондентів формується перехідний тип адаптації, за якого поєднуються як адаптивні, так і напружені форми психологічного захисту. Така структура захисної системи відображає процес поступової інтеграції кризового досвіду: від первинних реакцій уникнення та заперечення – до більш зрілих форм внутрішньої регуляції. Виявлене співвідношення механізмів психологічного захисту підтверджує, що ефективність посткризового відновлення значною мірою залежить від переходу від примітивних і невротичних форм до зрілих, які забезпечують глибшу психологічну стабілізацію, особистісне зростання та відновлення внутрішньої рівноваги.

Результати методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда засвідчили, що у вибірці (n = 40) високий рівень адаптованості мають 25% респондентів, середній – 55%, низький – 20%**.** Переважання середнього рівня адаптації свідчить про те, що більшість досліджуваних перебувають у стані часткового психологічного відновлення, за якого зберігається внутрішня напруга, проте вже функціонують адаптаційні механізми (див. рис. 3.3.).

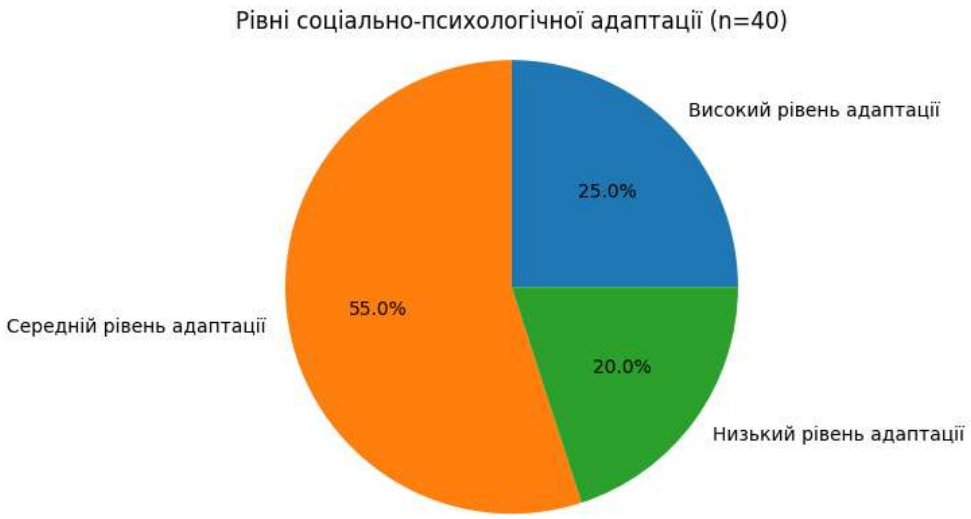


Рис. 3.3. Рівні соціально-психологічної адаптації досліджуваних

Особи з високим рівнем адаптації характеризуються більш вираженим прийняттям себе, внутрішнім локусом контролю, вищим емоційним комфортом і здатністю до саморегуляції. У цій групі у 70% домінують компенсація та раціоналізація, що відповідає більш зрілим і конструктивним формам психологічного захисту та узгоджується з попередніми результатами дослідження. У частини респондентів цієї групи також простежуються прояви сублімації, спрямування внутрішньої напруги у діяльність та переосмислення кризового досвіду, що можна інтерпретувати як ознаки посткризового зростання.

У групі із середнім рівнем адаптації (55%) виявлено змішаний профіль психологічного захисту. Поряд із компенсацією та раціоналізацією у частини

респондентів зберігаються витіснення та емоційна ізоляція, що відображає перехідний характер посткризового стану. Для цієї групи характерні помірний рівень прийняття себе, періодичне внутрішнє напруження та нестійкий емоційний комфорт. Саме ця група формує загальну тенденцію вибірки до часткової адаптації із збереженням психологічної напруженості, що узгоджується з попередніми результатами щодо переважання невротичних механізмів психологічного захисту (62,5%).

Особи з низьким рівнем адаптації (20%) демонструють знижений емоційний комфорт, підвищене внутрішнє напруження, труднощі самоприйняття та нестійкість внутрішнього контролю. У цій групі у 62,5% домінують заперечення та проекція, що відповідає примітивному рівню психологічного захисту та свідчить про незавершене переживання кризового досвіду. Такі механізми дозволяють тимчасово знижувати тривогу, проте не забезпечують повної інтеграції травматичного досвіду і підтримують внутрішню дезорганізацію.

Кореляційний аналіз (r-Пірсона) підтвердив наявність статистично значущих зв’язків між рівнем соціально-психологічної адаптації та структурою психологічного захисту. Встановлено позитивний кореляційний зв’язок між рівнем адаптації та зрілими механізмами захисту (компенсація, сублімація) ($r = 0,48$; $p \leq 0,05$), що свідчить про зростання психологічної стабільності зі збільшенням конструктивних форм внутрішньої регуляції. Водночас виявлено негативний кореляційний зв’язок між рівнем адаптації та примітивними механізмами (заперечення, проекція) ($r = -0,52$; $p \leq 0,05$), що вказує на їхній дезадаптивний характер у посткризовий період. Також зафіксовано помірний позитивний зв’язок між раціоналізацією та рівнем адаптації ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$), що підтверджує її роль як проміжного механізму, який сприяє частковій стабілізації психоемоційного стану.

Можемо прослідкувати загальну тенденцію: вищий рівень соціально-психологічної адаптації пов’язаний із домінуванням більш зрілих механізмів психологічного захисту, тоді як низький рівень адаптації – із переважанням

примітивних форм захисної поведінки. Це свідчить про те, що характер психологічного захисту виступає важливим показником глибини посткризового відновлення та інтеграції травматичного досвіду.

Результати авторської анкети засвідчили, що 67,5% респондентів пережили події, пов’язані з реальною загрозою життю або різкою зміною способу життя, 52,5% вказали на емоційне виснаження як основний наслідок кризи. У блоці посткризового стану 60% учасників зазначили, що ще не повністю відновилися психологічно, 55% повідомили про збереження внутрішнього напруження. У блоці механізмів захисту найвищі середні бали отримали твердження, що відображають витіснення (середній бал – 3,8), раціоналізацію (3,6) та емоційну ізоляцію (3,4). Водночас 47,5% респондентів продемонстрували високі показники сублімації та спрямування напруги у діяльність, а 42,5% – здатність використовувати гумор як спосіб психологічної стабілізації.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що у посткризовий період більшість респондентів демонструють поєднання невротичних і зрілих механізмів психологічного захисту. Домінування компенсації, сублімації та раціоналізації пов’язане з вищим рівнем соціально-психологічної адаптації, тоді як переважання заперечення, проекції та емоційної ізоляції корелює зі зниженням адаптованості та збереженням внутрішнього напруження. Отримані дані підтверджують ключову роль механізмів психологічного захисту як проміжної ланки між пережитою кризою та рівнем посткризового відновлення особистості.

3.2. Зв’язок механізмів психологічного захисту з емоційним станом особистості

З метою виявлення особливостей психоемоційного стану респондентів та його зв’язку з механізмами психологічного захисту було використано тест визначення рівня стресу за методикою В.Ю. Щербатих. Отримані результати засвідчили, що у вибірці (n = 40) високий рівень психоемоційного напруження

виявлено у 32,5% респондентів, середній – у 47,5%, низький – у 20% (див. рис. 3.4.).



Рис. 3.4. Рівні психоемоційного напруження досліджуваних

Переважання середнього та високого рівнів стресу свідчить про збереження емоційної напруги у посткризовий період, навіть за умов часткової психологічної адаптації. Респонденти з високим рівнем стресу характеризуються підвищеною тривожністю, внутрішнім напруженням, емоційною втомою та схильністю до переживання негативних емоцій, що відображає незавершеність процесу інтеграції кризового досвіду. Особи з середнім рівнем напруження демонструють відносну стабільність, проте періодично переживають емоційні коливання, внутрішню втому та напруження. Низький рівень стресу пов’язаний із більшою емоційною рівновагою, внутрішнім контролем і здатністю до психологічного відновлення.

Порівняльний аналіз показав, що високий рівень психоемоційного напруження частіше спостерігається у респондентів із домінуванням примітивних та частково невротичних механізмів психологічного захисту, тоді як низький рівень стресу характерний для осіб із більш зрілими формами захисної поведінки. Зокрема, у групі з високим рівнем стресу переважають

витіснення, заперечення та проекція, що свідчить про тенденцію уникнення усвідомлення травматичного досвіду та зовнішню локалізацію внутрішнього напруження. Водночас у респондентів із низьким рівнем стресу частіше домінують компенсація, елементи сублімації та раціоналізація, що вказує на конструктивніше опрацювання пережитого та здатність до психологічної стабілізації.

Кореляційний аналіз (r-Пірсона) дозволив встановити статистично значущі зв'язки між рівнем психоемоційного напруження та механізмами психологічного захисту (див. табл. 3.1.):

Таблиця 3.1.

Кореляційні зв'язки між рівнем стресу та механізмами психологічного захисту досліджуваних

Механізми психологічного захисту	r (рівень стресу)	Напрям зв'язку	Рівень значущості
Заперечення	0,46	позитивний	$p \leq 0,05$
Проекція	0,49	позитивний	$p \leq 0,05$
Витіснення	0,42	позитивний	$p \leq 0,05$
Компенсація	-0,44	негативний	$p \leq 0,05$
Сублімація	-0,47	негативний	$p \leq 0,05$
Раціоналізація	-0,31	слабкий негативний	$p \leq 0,05$

Примітка: $p \leq 0,05$ – зв'язок статистично значущий.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем стресу та примітивними механізмами захисту – запереченням ($r = 0,46$; $p \leq 0,05$) і проекцією ($r = 0,49$; $p \leq 0,05$), що свідчить про зростання емоційної напруги при переважанні неадаптивних форм захисної поведінки. Також встановлено помірний позитивний зв'язок між рівнем стресу та витісненням ($r = 0,42$; $p \leq 0,05$), що вказує на збереження внутрішнього напруження навіть за умов часткового уникнення травматичних переживань.

Водночас виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем стресу та зрілими механізмами психологічного захисту – компенсацією ($r = -0,44$; $p \leq 0,05$) та сублімацією ($r = -0,47$; $p \leq 0,05$), що свідчить про їхню стабілізувальну роль у посткризовому періоді. Також зафіксовано слабкий негативний зв'язок

між рівнем стресу та раціоналізацією ($r = -0,31$; $p \leq 0,05$), що підтверджує її функцію як проміжного механізму, здатного частково знижувати емоційну напругу через смислову інтерпретацію пережитого досвіду.

Отримані результати узгоджуються з попередніми даними дослідження та свідчать про наявність системного взаємозв'язку між емоційним станом і структурою психологічного захисту. Підвищений рівень психоемоційного напруження пов'язаний із домінуванням примітивних і частково невротичних механізмів захисту, тоді як зниження стресу – із переходом до більш зрілих форм психологічної регуляції. Це підтверджує, що характер захисної поведінки виступає важливим індикатором глибини посткризового відновлення та рівня психологічної стабілізації особистості.

3.3. Психологічна підтримка особистості у посткризовий період

Посткризовий період є етапом поступового відновлення психологічної рівноваги, інтеграції травматичного досвіду та формування нових адаптаційних стратегій. У цей час особистість може поєднувати залишкові прояви тривоги, емоційної напруги, підвищеної чутливості з поступовим відновленням контролю над власним життям. Отримані в дослідженні результати засвідчили, що ефективність посткризової адаптації значною мірою залежить від характеру домінуючих механізмів психологічного захисту: зрілі механізми (компенсація, сублімація, гумор) пов'язані зі зниженням рівня стресу та кращою адаптацією, тоді як переважання примітивних (заперечення, проекція) супроводжується підвищеним психоемоційним напруженням. Це визначає необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на зменшення дезадаптивних форм захисту та розвиток більш зрілих способів внутрішньої регуляції.

Психологічна підтримка у посткризовий період має бути комплексною і включати емоційний, когнітивний та поведінковий рівні. Її метою є стабілізація психоемоційного стану, інтеграція пережитого досвіду, зміцнення внутрішніх ресурсів та формування адаптивних стратегій подолання

труднощів. Важливими умовами ефективної підтримки є безпечний простір, прийняття, емпатія, нормалізація переживань, поступовість відновлення та орієнтація на ресурси особистості.

Практичні рекомендації психологічної підтримки.

1. Рекомендації щодо стабілізації емоційного стану:

- використовувати техніки психоемоційної саморегуляції (дихальні вправи, м'язова релаксація, усвідомлене заземлення, техніки «тут і тепер»);
- нормалізувати переживання клієнта, підкреслюючи природність тривоги, напруження чи емоційної чутливості після кризи;
- сприяти поступовому зниженню емоційної напруги через безпечне вираження почуттів (вербалізація, письмові техніки, арт-терапевтичні методи).

2. Рекомендації щодо трансформації механізмів психологічного захисту:

- допомагати усвідомлювати власні способи психологічного захисту без їх критичної оцінки;
- поступово переводити неадаптивні захисти (заперечення, уникнення, проекція) у більш зрілі форми (раціоналізація, рефлексія, сублімація);
- розвивати здатність до прийняття пережитого досвіду та інтеграції травматичних подій у життєву історію;
- підтримувати формування конструктивних способів зниження напруги через діяльність, творчість, допомогу іншим.

3. Рекомендації щодо зміцнення особистісних ресурсів:

- розвивати внутрішній контроль і відчуття впливу на власне життя;
- сприяти усвідомленню особистісного зростання після пережитої кризи (переоцінка цінностей, зміцнення життєстійкості, смислотворення);
- підтримувати соціальні зв'язки, взаємодію та отримання підтримки від значущих інших;

- формувати навички конструктивного подолання стресу (планування, постановка досяжних цілей, активна життєва позиція).

4. Рекомендації для фахівців психологічної допомоги:

- враховувати індивідуальний тип пережитої кризи та рівень адаптації особистості;
- використовувати ресурсно-орієнтований підхід і принцип поступовості психологічного відновлення;
- поєднувати підтримувальні, стабілізаційні та розвиткові методи роботи;
- звертати увагу на осіб із домінуванням примітивних механізмів захисту та високим рівнем стресу як групу підвищеного ризику дезадаптації.

5. Рекомендації щодо розвитку посттравматичного зростання:

- сприяти переосмисленню пережитого досвіду як джерела особистісного розвитку;
- підтримувати формування нових життєвих смислів, цінностей і перспектив;
- розвивати здатність до емпатії, соціальної відповідальності та допомоги іншим;
- заохочувати використання гумору, творчості та соціально значущої діяльності як зрілих форм психологічного захисту.

Отже, психологічна підтримка у посткризовий період має бути спрямована не лише на зменшення негативних наслідків пережитої кризи, а й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, трансформацію механізмів психологічного захисту у більш адаптивні форми та формування стійкості. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, зниженню емоційного напруження та ефективній посткризовій адаптації особистості.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період та їх зв’язку з рівнем адаптації і психоемоційним станом. Встановлено, що у більшості респондентів (62,5%) домінують невротичні механізми психологічного захисту, тоді як зрілі форми становлять 22,5%, а примітивні – 15%. Така структура свідчить про перехідний характер посткризового стану: особистість частково адаптована, однак зберігається внутрішня емоційна напруга. Найбільш вираженими виявилися раціоналізація, витіснення та компенсація, що відображає поєднання інтелектуалізації переживань, часткового уникнення травматичного досвіду та прагнення до відновлення внутрішньої рівноваги.

Дослідження соціально-психологічної адаптації показало переважання середнього рівня адаптованості (55%), високий рівень мають 25% респондентів, низький – 20%. Вищий рівень адаптації пов’язаний із домінуванням зрілих механізмів психологічного захисту, тоді як низький – із переважанням примітивних форм. Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв’язок між адаптацією та зрілими механізмами і негативний – між адаптацією та примітивними захистами.

Встановлено, що у більшості досліджуваних зберігається середній або високий рівень стресу, який пов’язаний із активізацією примітивних і частково невротичних механізмів психологічного захисту. Зрілі механізми (компенсація, сублімація) виконують стабілізувальну функцію та асоціюються зі зниженням психоемоційного напруження. Загалом результати дослідження підтверджують, що характер психологічного захисту є важливим показником глибини посткризового відновлення особистості, а розвиток зрілих механізмів сприяє підвищенню адаптації, зниженню стресу та формуванню психологічної стійкості.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період. В роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження, що дозволило сформулювати загальні висновки.

1. Було здійснено комплексний аналіз наукової літератури, присвячений проблемі феномену психологічного захисту та узагальнено сучасні наукові підходи до його інтерпретації. Психологічний захист розглянуто як складну багаторівневу систему внутрішньої регуляції, що активізується в умовах загрози, конфлікту, фрустрації або кризового досвіду та спрямована на зниження тривоги, підтримання психоемоційної рівноваги й збереження цілісності «Я». Окреслено роль З. Фройда у формуванні концепції психологічного захисту (значення тривоги, конфлікт між Ід, Его та Супер-Его, провідна роль витіснення), а також подальший розвиток цих ідей у працях А. Фройд, яка систематизувала механізми захисту, дослідила їх вікову динаміку, екстрапсихічні функції та закріплення у структурі характеру. Відзначено внесок інших психологічних напрямів і вітчизняних дослідників, які трактують психологічний захист як механізм інтрапсихічної адаптації та стабілізації особистості в емоційно напружених і фруструвальних ситуаціях.

У роботі розкрито класифікацію та функціонування механізмів психологічного захисту, обґрунтовано доцільність їх розгляду за ієрархічним принципом (примітивні, невротичні, зрілі), що дає змогу оцінити адаптивний потенціал домінуючих форм у процесі посткризового відновлення. Охарактеризовано психологічні особливості кризових і посткризових станів: криза супроводжується підвищеним стресом, емоційною напругою, дезорганізацією поведінки та переоцінкою життєвих смислів, тоді як посткризовий період пов’язаний із поступовою інтеграцією пережитого досвіду, відновленням психологічної рівноваги та можливістю посттравматичного зростання; індивідуальні реакції відрізняються за рівнем реактивності, способами подолання, ставленням до невизначеності та

реалізацією особистісного потенціалу. На цій основі сформовано теоретичну модель дослідження, що інтегрує кризовий, захисний і адаптаційний блоки та розглядає механізми психологічного захисту як ключову ланку між кризовим впливом і результатами посткризової адаптації або дезадаптації.

2. Висвітлено методичні засади емпіричного дослідження механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період та обґрунтовано вибір дослідницького інструментарію. Доведено доцільність поєднання теоретичних, психодіагностичних і статистичних методів як взаємодоповнювальних складових дослідження. Теоретичний аналіз (методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення) забезпечив концептуальну основу роботи. Емпірична частина реалізована із застосуванням методики «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика для визначення домінуючих механізмів психологічного захисту, тесту рівня стресу В.Ю. Щербатих для оцінки психоемоційного напруження, методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда для встановлення рівня адаптованості, а також авторської анкети, спрямованої на уточнення характеру пережитої кризи та особливостей функціонування захисних механізмів у посткризовий період.

Окреслено організацію дослідження, що включала підготовчий, емпіричний і аналітичний етапи. Проведення роботи здійснювалося з дотриманням етичних норм – принципів добровільності, інформованої згоди та конфіденційності. Обрана послідовність застосування методик дала змогу простежити взаємозв’язки між рівнем стресу, структурою психологічного захисту та показниками соціально-психологічної адаптації. Статистична обробка результатів (відсотковий і кореляційний аналіз) забезпечила достовірність отриманих даних та створила підґрунтя для подальшого аналізу ролі механізмів психологічного захисту у процесі посткризового відновлення особистості.

3. Результати емпіричного вивчення механізмів психологічного захисту особистості у посткризовий період та їх взаємозв’язок з рівнем соціально-

психологічної адаптації й психоемоційним станом свідчать, що у більшості респондентів (62,5%) переважають невротичні механізми психологічного захисту, тоді як зрілі становлять 22,5%, а примітивні – 15%. Такий розподіл відображає перехідний характер посткризового функціонування: особистість частково адаптована, проте зберігає внутрішню емоційну напруженість. Найбільш вираженими виявилися раціоналізація, витіснення та компенсація, що свідчить про поєднання інтелектуального опрацювання пережитого, часткового уникнення травматичного досвіду та прагнення до відновлення внутрішньої рівноваги.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації показали домінування середнього рівня адаптованості (55%), тоді як високий рівень виявлено у 25% респондентів, а низький – у 20%. Вищий рівень адаптації асоціюється з переважанням зрілих механізмів психологічного захисту, тоді як нижчий – із домінуванням примітивних форм. Кореляційний аналіз засвідчив наявність позитивного зв’язку між адаптованістю та зрілими механізмами захисту і негативного – між адаптацією та примітивними захисними тенденціями.

Встановлено також, що у значної частини досліджуваних зберігається середній або високий рівень стресу, який пов’язаний із активізацією примітивних і частково невротичних механізмів психологічного захисту. Зрілі механізми, зокрема компенсація та сублімація, виконують стабілізувальну функцію та пов’язані зі зниженням психоемоційної напруги. Загалом отримані результати підтверджують, що характер психологічного захисту є важливим індикатором глибини посткризового відновлення особистості, а розвиток зрілих форм захисної регуляції сприяє підвищенню адаптованості, зменшенню стресу та формуванню психологічної стійкості.

4. Розроблені рекомендації психологічної підтримки спрямовані на стабілізацію емоційного стану, трансформацію неадаптивних форм захисту у більш зрілі та активізацію внутрішніх ресурсів особистості, що створює умови для ефективного посткризового відновлення і особистісного зростання.

Перспективи подальших досліджень полягають у лонгітюдному вивченні динаміки механізмів психологічного захисту у посткризовому періоді, уточненні їх зв’язку з психологічною стійкістю, адаптацією і посттравматичним зростанням, а також у розробці та апробації ефективних психокорекційних програм, спрямованих на трансформацію дезадаптивних захисних механізмів у більш зрілі форми та зміцнення особистісних ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блок Д. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість: огляд у контексті соціально-психологічних підходів. *Психологія і суспільство*. 2023. №3. С. 45-59.
2. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20-25.
3. Гагалан Ю. Ресурси для подолання стресу. *Психолог*. 2012. № 4. С. 29-30.
4. Гірняк А. Емоційна стійкість особистості: соціально-психологічні передумови. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2017. Т. 19, Вип. 2. С. 35-42. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PZPP_2017_19_2_6
5. Гошка О. Я. Психологічний захист у структурі самоприйняття особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Луцьк, 2013. 20 с.
6. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 2017. 92 с. URL: 55936423.pdf
7. Дметерко Н. Психологічні захисти та їх деструктивний вплив на функціонування рефлексивного мислення суб'єкта. *Соціальна психологія*. 2012. № 4. С. 10-17.
8. Зливкова В.Л., Кузікова С.Б. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія. за ред. С.Д. Максименка. Суми. СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2019. 540 с
9. Кириченко Т. О. Психологічна резильєнтність як чинник адаптації особистості в умовах стресу. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди. Психологія*. 2020. Вип. 62. С. 114-123. Режим доступу: http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/4840
10. Ковальчук З. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості

особистості. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Психологія*. 2024. № 1. С. 120-129.

11. Комар Т.В. Психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця соціальної сфери. *Психологічні перспективи.* 2024. № 43. С. 80-91.
12. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98-117. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10
13. Кузик О. Психологічна стійкість і здатність до саморегуляції в умовах стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 7, Вип. 45. С. 56-63. Режим доступу: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/8.pdf
14. Литвинчук Л. Є. Психологічна стійкість особистості у період соціальних потрясінь. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. Вип. 50. С. 98-109. Режим доступу: https://ispp.org.ua/2022/12/10/v50_8/
15. Марков С.Л. Захисні механізми як вихідні патерни творчого розв'язання проблем. *Вчені записки Університету економіки та права «КРОК»*: зб. наук. праць. Київ, 2009. Т.3. №30. С.145-153
16. Мельник О. В. Психологічні механізми стресостійкості фахівців допоміжних професій. *Соціальна психологія*. 2021. № 2 (32). С. 112-121. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/socps_2021_2_12
17. Михайленко О. М. Розвиток психологічної стійкості в умовах воєнного часу: огляд сучасних українських підходів. *Український психологічний журнал*. 2023. № 3. С. 90-101. Режим доступу: https://upj.org.ua/2023_3/8.pdf
18. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика соціально-психологічних властивостей та якостей особистості : навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ, 2016. 181 с.
19. Перепелюк І.М. Психологічна стійкість у структурі особистісного розвитку. *Психологічний часопис*. 2021. № 2. С. 14-23. Режим доступу: https://psychjver.at.ua/2021_2/3.pdf

20. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» [Електронний ресурс]. *Вісник "НТУУ" КПІ*. 2012. Режим доступу до ресурсу: http://novyn.kpi.ua/2012-1/10-psy-Risinets.pdf
21. Садова В. В. Емоційна стійкість як ресурс подолання професійного вигорання. *Психологія праці та управління*. 2023. № 4. С. 50-59. Режим доступу: https://workpsychologyjournal.org.ua/2023_4/7.pdf
22. Титаренко Д. С. Механзіми психологічного захисту в ситуації екзистенційної загрози. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Випуск № 6. С. 182-192.
23. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.
24. Тітаренко Д. С. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників з різним досвідом роботи в підрозділах мнс. 2012. Електронний ресурс. Режим доступу до ресурсу: irbis-nbuv.gov.ua/cgi.../cgiirbis_64.exe.
25. Чуйко Г. В. Особистісний характер механізмів психологічного захисту [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: http://www.rusnauka.com/2_KAND_2008/Psihologia/26152.doc.htm.
26. Шадських Ю. Г. Психологія: короткий навчальний словник: терміни і поняття. Львів: «Магнолія 2006», 2008. 276 с.
27. Шепель К. О. Теоретичний аналіз проблеми механізмів психологічного захисту в сучасній психологічній літературі. К. О. Шепель. *Актуальні проблеми психології та педагогіки:* збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених Державного вищого навчального закладу "Запорізький національний університет". 2015. №2. С. 128-136.
28. Щотка О. П., Андрєєва Я. Ф. Можливості та обмеження використання гумору персоналом освітніх організацій для опанування робочим стресом. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 2-3 (23), 101 с.
29. Яценко Т.С. Взаємозв'язки свідомого і несвідомого в контексті проблеми

психологічних захистів. Психолінгвістика. 2012. Вип. 10. С. 150–159. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2012_10_21.

30. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman. 1997. 604 p.
31. Bisson J. I., Berliner L., Cloitre M. et al. The International Society for Traumatic Stress Studies new guidelines for the prevention and treatment of posttraumatic stress disorder: methodology and development process. *Journal of Traumatic Stress*. 2019. Vol. 32, №. 4. P. 475-483.
32. Freud A. The ego and the mechanisms of defence. International Universities Press, New York, N.Y., 1946. 203 p.
33. Freud S. The defense neuro-psychoses. The collected Papers: in 10 v. N.Y.: Collier Books, 1963. Vol. 2. P. 67-81.
34. Holman D., Johnson S., O'Connor E. Stress management interventions: *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*. 2018. Vol.3. №2. PP. 124-129.
35. Kagan N. I., Watson, M. G. Stress reduction in the workplace: The effectiveness of psychoeducational programs. *Journal of Counseling Psychology, 42*(1), 1995, P.71.
36. Lazar R., Volkman S. Transaction theory and research on emotion and coping. *European Journal of Personality*, 1984. №1, PP.141-169.
37. Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions. *Emotions: Theory, research and experience*: Vol.1. N.Y.: Academic Press, 1980. P. 3-33.
38. Selye H. The evolution of the stress concept. *Amer. Scientist.* 1973. V. 62, 6 6. P. 642-649.