

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний лінгвістичний університет  
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА з  
Загальної психології  
на тему: «Психологічний захист особистості в критичних умовах»

Студентки 2 курсу групи ПС 02-21

факультету туризму, бізнесу і  
психології

Спеціальності 053 Психологія

Ноєвої Дінари Тельманівни

Науковий керівник: доцент  
кафедри психології і туризму

Федько Світлана Леонідівна

Національна шкала: \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка ЄКТС: \_\_\_\_\_

Члени комісії:

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні передумови дослідження захисних механізмів психіки.....	6
1.1. Захисні механізми: визначення та типи.....	6
1.2. Виникнення та протікання захисних механізмів психіки.....	12
1.3. Зовнішні чинники впливу на захисний механізм особистості.....	14
РОЗДІЛ 2. Вивчення захисних механізмів психіки особистості у критичних умовах.....	20
2.1. Роль психологічних захистів у переживанні психотравмуючих подій.....	20
2.2. Особливості прояву психологічних захистів в ситуація психічної напруги.....	24
2.3. Можливості діагностики використання психологічних захистів в критичних умовах.....	28
ВИСНОВОК.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34
АНОТАЦІЯ.....	38

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Соціальна значущість проблеми захисних механізмів психіки у критичних умовах беззаперечна, з огляду на вторгнення Росії на територію України. Війна Росії проти України обумовила велику кількість біженців по всьому світу. За даними дослідження ООН, до 3 січня 2023 року включно, на території Європи було зареєстровано 7 915 287 осіб для тимчасового захисту [21]. Тільки на території ФРГ станом на 2 січня 2023 року зареєстровано 1 045 854 українських біженців, за даними МВС Німеччини [20]. Статус біженця — досвід, що призводить до травматичного стресу. Дослідження захисних механізмів психіки з огляду на ситуацію, яка сприяє переживанню негативного та травматичного досвіду, є безумовно актуальною.

Розуміння роботи захисних механізмів психіки є інструментом, для винайдення причинно-наслідкових зв'язків їх формування та пошуку сприятливих рішень для стабілізації емоційної сфери людини. Дана науково-дослідницька робота спрямована на вивчення захисних механізмів психіки у критичних ситуаціях, також передбачає теоретично-практичний огляд даної теми.

Отримані дані можна використати для подальших консультаційних робіт з біженцями, або людьми, що опинились в критичних ситуаціях. У результатах дослідження можуть бути зацікавлені психологи-консультанти, психотерапевти, студенти-психологи та інші особи, що зацікавлені темою дослідження. Вибірку учасників дослідження складають вимушено переміщені особи на території ФРГ, у результаті широкомасштабного вторгнення Росії в Україну.

**Мета дослідження:** вивчення захисних механізмів психіки у критичних ситуаціях.

**Об'єкт дослідження** — захисні механізми психіки.

**Предмет дослідження** — особливості прояву захисних механізмів психіки в критичних ситуаціях.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні джерела з проблеми захисних механізмів психіки у критичних ситуаціях.
2. Розробити рекомендації щодо нормалізування емоційного стану особистості в критичних умовах.

**Методи дослідження.** Аналіз наукової літератури, систематизація та класифікація, порівняння, логічний аналіз.

**Теоретична значущість дослідження.** Дослідження захисних механізмів у критичних ситуаціях може допомогти розкрити специфіку використання окремих захисних механізмів та їх вплив на психічний стан людини. Наприклад, такі захисні механізми, як інтелектуалізація, проєкція, реакція протиопозиції та інші, можуть бути використані людиною в різних критичних ситуаціях з різним ефектом на її психічний стан.

Дослідження захисних механізмів у критичних ситуаціях також може допомогти розуміти, які саме захисні механізми є найбільш ефективними для певних типів людей в різних критичних ситуаціях. Це може бути корисно при розробці індивідуальних програм психотерапії та підтримки після критичних подій.

**Практична значущість.** Дослідження захисних механізмів у критичних ситуаціях має велику практичну значущість для психологічної допомоги людям, що пережили події, що викликали стрес. Результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних технік допомоги, що допоможуть психологам і психотерапевтам працювати з клієнтами із різними типами захисних механізмів.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів із підрозділами, висновків та списку використаних джерел, що налічує 32

джерела. Ілюстративний матеріал подано в 3 таблицях. Загальний обсяг роботи складає 36 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. Теоретичні передумови дослідження захисних механізмів психіки

### 1.1. Захисні механізми: визначення та типи

Одним з перших, поняття “захисні механізми психіки” використав Зигмунд Фрейд, у своїй праці “The Problem of Anxiety”. Згідно з його визначенням, захисні механізми психіки — це психологічні техніки, що використовує Его у певних конфліктах, результатом яких можуть бути неврози [15]. Продовжила започатковане Зигмундом Фрейдом його донька Анна Фрейд. Її інтерпретація захисних механізмів психіки була описана в роботі “The Ego and the Mechanisms of Defence”. Вона конкретизувала визначення, додавши, що захисні механізми, які застосовує Его (Я) проти Ід (Воно), здійснюються тихо і непомітно. Особа здатна усвідомити задіяність певного механізму тільки у випадку, коли відчуватиме, що чогось не вистачає. Тобто, намагаючись сформувати об'єктивне уявлення стосовно конкретного індивіда, усвідомлюється відсутність певних імпульсів ідентифікації, що в свою чергу може бути використане Егом у шляху до задоволення своїх потреб. Фрейд також зазначила, що у випадку, коли механізм не проявляється, шлях до Его виявляється недоступним, тобто імпульси піддалися механізму витіснення (репресії) [22].

Згідно з уявленням Анни Фрейд щодо класифікації захисних механізмів, можна виділити дві групи, за типом фрустраторів, проти яких захисні механізми використовуються.

#### Внутрішні фрустратори

Репресія. Захисний механізм, що полягає у витісненні, усуненні певної інформації зі свідомості. Іншими словами, психологічне витіснення, тобто репресія, спрямоване на придушення значимості чого-

небудь для психіки. Як правило, механізму притаманні такі прояви, як ігнорування або забування.

Регресія. Процес, який обумовлює реакцію особистості, що була властива їй на менш зрілій стадії розвитку поведінки та відчуттів.

Звернення на власну особистість. Захисний механізм психіки, при якому сформоване бажання, що направлене на зовнішнього суб'єкта, звертається на власну особистість. Зазвичай, бажання несе негативний характер. На думку Анни Фрейд, є одним з найдавніших захисних механізмів.

Перетворення на власну протилежність. Даний механізм на думку Анни Фрейд також є одним з найдавніших. Він полягає у ідентифікації певної особи з протилежною до неї. При цьому, процес включає в себе привласнювання певних рис, що не є їй притаманними. Механізму притаманно також наслідування певної поведінки, або зовнішнього вигляду.

Формування реакції. Захисний механізм психіки, що полягає у перетворенні певного негативного відчуття або емоції у позитивне, або навпаки. Процесуальна особливість полягає в тому, що особа не усвідомлює своїх першочергових відчуттів.

Ізоляція афекту. Процес, який полягає у зменшенні емоційної значимості події або ситуації, при цьому зберігаючи розуміння.

Проекція. Механізм захисту психіки, що полягає у приписуванні іншим особам власних переживань, думок або певних якостей характеру. Тобто внутрішні переживання людини стає основним та головним джерелом сприйняття реальності. Механізм спрямований на спробу впоратись з відповідальністю за неприйнятні мотиви, бажання або почуття.

Інтроекція. Процес, при якому суб'єкт переймає певні особливості інших суб'єктів, що його оточують (наприклад, родичі). Особливості в концепції інтроекції — це поведінка, певні властивості або судження.

Сублімація. Захисний механізм, в процесі якого відбувається конвертування енергії в іншу діяльність. При цьому імпульси, що спрямовані на соціально неприйнятну поведінку або дію, перенаправляється в допустиму.

#### Зовнішні фрустратори

Заперечення. Захисний механізм проявляється у неприйнятті ситуації або події, відмові в усвідомленні реального стану речей. Часто характеризується процесом забування, також замінюванням певних спогадів або окремих деталей, на прийнятні для особистості.

Ідентифікація. Процес, при якому відбувається присвоювання образу іншої людини, ототожнення з нею. Ідентифікація не обов'язково прив'язана до одного конкретного суб'єкта. Вона може відбуватись з групою людей, релігією, ідеєю та ін.

Втеча від ситуації. Захисний механізм, що полягає в уникненні ситуації, що обумовлює стан тривоги. Результат застосування механізму — ймовірність розвитку стану фрустрації.

Наступна класична концепція захисних механізмів була заснована співавторами Р. Плутчиком, Г. Келлерманом та Х. Контом у 1979 році. Американський психолог Р. Плутчик разом з Х. Контом в своїй книзі “Ego defenses: Theory and measurement”, яскраво описав свою теорію захисту Его. Розроблена класифікація спирається на психоеволюційну теорію емоцій та передбачає 8 захисних механізмів [30].

Регресія. Повернення під тиском стресу до більш ранніх та незрілих моделей поведінки.

Заперечення. Відсутність визнання та усвідомлення певних певний подій або переживань.



Компенсація. Розвиток однієї сфери для компенсації реального або уявного недоліку в іншій.

Проекція. Не усвідомлене неприйняття емоційно неприємних думок, та приписування їх іншим людям.

Раціоналізація. Несвідомий контроль над емоціями та імпульсами шляхом залежності від раціональних інтерпретацій ситуації.

Придушення. Виключення зі свідомості певних ідей або емоцій, що пов'язані з ситуацією, задля уникнення болісного для людини конфлікту або небезпеки.

Заміщення. Виплеск стриманих емоцій (зазвичай гніву) на людей або тварин, що в розумінні людини є менш небезпечними, ніж суб'єкт, що викликав дані емоції.

Утворення реакції. Вираження неприпустимих в уяві суб'єкта бажань (особливо сексуальних або агресивних), шляхом розвитку протилежних поглядів та поведінки [30].

Логічним продовженням психоаналітичної теорії Зигмунда та Анни Фрейд є роботи Ненсі-Мак Уільямс. Її підхід полягає у розділенні захистів на первинні захисні механізми (примітивні) та вторинні захисні механізми (досконалі) [31].

#### Первинні захисні механізми (примітивні)

На думку Ненсі-Мак Уільямс примітивні захисти впливають у всьому сенсорному просторі, при цьому стираючи кордони між афективними, когнітивними та поведінковими параметрами, на противагу досконалим захистам (ті спрямовані впливати на щось одне — думок, поведінки і тп.).

До первинних захисних механізмів входять: примітивна ізоляція, заперечення, всемогутній контроль, примітивна ідеалізація або девальвація, проєкція, інроєкція, проєктивна ідентифікація, розщеплення Его, дисоціація, заперечення.

Примітивна ізоляція. Даний психічний процес спрямований на послаблення психічного напруження та полягає у переході в інший психічний стан, уникнення контактів з реальністю.

Всемогутній контроль. Механізм, що полягає у впевненості людині (точніше її фантазіях) у здатності контролювати та впливати на все.

Примітивна ідеалізація або девальвація. Ідеалізація — процес приписування іншій особі (або іншим особам) всемогутність. Девальвація — знецінення, що унеможлиблює подальшу ідеалізацію людини.

Інтроекція. Захисний механізм, що полягає у перейманні особою певних особливостей поглядів, поведінки, мотивів або емоційних реакцій.

Проективна ідентифікація. Містить в собі ознаки проєкція та інтроекції. Даний механізм полягає у несвідомих фантазіях, в яких людина приписує іншому суб'єкту певні якості, які притаманні їй самій. При цьому поводить людина себе так, ніби намагається змусити суб'єкта діяти згідно з її фантазіями.

Розщеплення Его. Захисний механізм, що полягає у крайнощах мислення. Тобто в один момент людина може сприймати іншого суб'єкта як виключно “хорошого”, в іншій момент, як виключно “поганого”.

Дисоціація. Даний захисний механізм передбачає скривлення людиною реальності та відокремлення себе від переживань. Тобто людина впевнена, що все те, що відбувається, насправді відбувається не з нею, а з кимось іншим.

Заперечення. Прагнення уникнути інформації, що не є дотичною до уявлення особистості про певну ситуацію.

Вторинні захисні механізми (досконалі)

Досконалими механізмами Ненсі-Мак Уільямс вважає ті механізми, що спрямовані трансформацію однієї частини сенсорного простору (думок, почуттів, відчуттів або поведінки). Вторинні механізми не впливають загально, вони працюють у вузькому конкретному напрямі.

До вторинних захисних механізмів входять: репресія, регресія, ізоляція, інтелектуалізація, моралізація, компар્ટменталізація, анулювання, заміщення, реверсія, ідентифікація, сексуалізація, сублімація.

Інтелектуалізація. Захисний механізм, ще полягає у надмірному використанні інтелектуальних ресурсів, кінцевою метою якого є усунення (або зниження) емоційних переживань або почуттів.

Моралізація. Захист полягає у пошуку морального виправдання або схвалення своїх потреб або дій.

Компар્ટменталізація. Процес, при якому людина заперечує, не бажає усвідомити несумісність свої ідей, установок, форм поведінки.

Анулювання. Захисний механізм полягає у спробах знищити негативне відчуття або почуття (наприклад, відчуття провини), шляхом дії або поведінки, яка передбачає певне відшкодування, в уявленні людини (наприклад, молитва задля спокути гріхів).

Заміщення. Психологічний захист, результатом якого є заміна дії чогось (наприклад, неприпустима дія, реакція “недосяжного” об’єкта) на інше (наприклад, припустима дія, “доступний” об’єкт).

Реверсія. Процес проходження певного життєвого сценарію змінюючи місцями суб’єкт та об’єкта. Застосовується у ситуаціях, коли у людини є потреба бути об’єктом чийхось дій (наприклад, прояву уваги), але в її уявленні дана потреба є неприпустимою. В результаті, людина задовольняє свою потребу стаючи суб’єктом певної діяльності (наприклад, проявляючи до когось увагу).

Сексуалізація. Полягає у наданні негативному досвіду позитивне забарвлення шляхом еротизації.

Єдиної думки стосовно класифікації захистів не існує. Проте, існують теорії, відповідно до яких, розвинені певні концепції. Це можна пов’язати з різною інтерпретацією та модернізацією поглядів на захисні механізми представниками різних шкіл або поколінь.

## 1.2. Виникнення та протікання захисних механізмів психіки

Захисні механізми передбачають збереження психоемоційного стану людини від потенційної для неї загрози. При цьому даний процес не є свідомим. Варто зазначити, що механізми захисту не є вродженими. Вони з'являються у ранньому дитинстві та розвивається протягом життя. Захисні механізми психіки виникають за умови, якщо суб'єкту необхідно мінімізувати значимість певних негативно забарвлених переживань, що пов'язані з конфліктами, які становлять загрозу цілісності особистості. Зазвичай, в контексті психологічних захистів, під цілісністю особистості розуміють її самооцінку, самоповагу, емоційний комфорт (наприклад, відсутність тривоги). При цьому досягнення безпеки унеможлиблюється звичними способами [13]. Конфлікти можуть провокувати певні суперечності в установах особистості. Також, конфлікт може передбачати собою невідповідність між уявою особистості стосовно навколишнього світу, свого Я та зовнішньою інформацією або ситуацією [12].

Механізм виникнення захисних механізмів полягає в тому, що відчуття тривоги або страху викликає в людини потребу у використанні захисних механізмів для зменшення напруги та захисту психіки від надмірного навантаження. Ці механізми можуть бути свідомими або несвідомими, залежно від того, наскільки сильно людина відчуває емоційний дискомфорт.

Протікання захисних механізмів може бути різним для кожної людини. Деякі механізми можуть допомагати людині зменшити напругу та впоратися з емоційними викликами, тоді як інші можуть стати проблемою і спричинити виникнення нових проблем. Наприклад, механізм відмови може допомогти людині відмовитися від неприємних думок або спогадів, але водночас цей механізм може заважати людині вирішувати проблеми, оскільки вона уникає їхнього вирішення.

Ситуації, в якій особистість використовує єдиний захисний механізм, не є поширеними. Зазвичай, люди використовують різні комбінації механізмів, що можуть нести в собі користь для вирішення певного конфлікту та нормалізувати стан. Це пов'язано з спрямованістю відповідних захистів з певними процесами (наприклад, поведінковими або когнітивними) [27].

Дії захисних механізмів не є тривалою. Вона спрямована на потребу підготовки до нової активності, до якої психіка на момент переживання конфлікту не є готовою.

Ненсі Мак-Уільямс вважає, що на виникнення певного захисту впливають 4 фактора:

1. Темперамент;
2. Стрес, пережитий у ранньому дитинстві;
3. Захисти, які використовували значимі для людини фігури (наприклад, батьки);
4. Ефект підкріплення (завчених на досвіді наслідків використання певних механізмів) [29].

Тобто захисний механізм це багатосторонній процес, який охоплює низку внутрішніх факторів, що формує особистість, та особистісні реакції на психоемоційно небезпечні обставини.

Розвитку системи захисту відповідають певні характеристики, що є за сучасними уявленнями “нормальними”. До характеристик розвитку входять:

1. Адекватність захисту. Можливість відновлення та усвідомлення реакції, після задіяного механізму.
2. Гнучкість захисту. Використовування різних видів захисту відповідно до ситуації, майже відсутня одноманітність і типовість у реакціях.

3. Зрілість захисту. Такими вважають механізми сублімації, придушення, раціоналізації та інтелектуалізації. Тобто механізми, що не передбачають часте використання більш примітивних реакцій, таких як інроєкція, проекція або заперечення [5].

### **1.3. Зовнішні чинники впливу на захисний механізм особистості**

Як вже було зазначено вище, на захисні механізми впливають багато внутрішніх чинників, такі як темперамент або ефект підкріплення. Та діяльність захисних механізмів, спрямована на подолання негативних внутрішніх переживань, що спровоковані зовнішніми обставинами, тобто стресорами.

Стресор (стресовий фактор) — це зовнішній чинник (подразник), що викликає неспецифічну реакцію організму або нервової системи. Якщо стрес може нести в собі позитивне або негативне емоційне забарвлення, то захисний механізм працює суто в результаті роботи дистресу [25].

Захисний механізм може розвинути у різних етапах переживання травми. Розуміючи індивідуальність механізмів боротьби зі стресом, варто зауважити, що існують чинники, які майже унеможливають реакцію без застосування захистів. До них входять ситуації фізичного та психологічного насилля (особливо, зі сторони сім'ї), нелюдські умови життя (наприклад, концтабори) та ін [3].

Зовнішні чинники можуть впливати на захисний механізм особистості, спричинюючи його активацію або пригнічення. Наприклад:

Стресові ситуації: Висока рівень стресу може спричинити активацію захисного механізму. Особистість може захищати себе від різних емоційних впливів, щоб зменшити ризик розкриття вразливих елементів.

Соціальне середовище: Соціальний контекст, такий як культура, релігійні переконання, сімейна або професійна сфера, може вплинути на

тип і рівень захисних механізмів, що використовує особистість. Наприклад, люди з високим рівнем релігійної віри можуть використовувати релігійні вірування як спосіб зменшення страху або тривоги.

**Виховання:** Виховання, особливо в ранньому дитинстві, може вплинути на розвиток і використання захисних механізмів. Наприклад, діти, які були переважно індивідуалістами виховані у сім'ї, можуть використовувати захисні механізми, щоб зберегти свою самостійність і незалежність.

**Культурні норми:** Культурні норми і стереотипи можуть вплинути на те, які захисні механізми вважаються соціально прийнятними. Наприклад, в деяких культурах виявлення емоцій може вважатися несильним чином, тому люди можуть використовувати різні захисні механізми, щоб приховати свої справжні почуття [11].

Соціальне середовище впливає на формування захисних механізмів особистості, визначаючи ті чинники, які спонукають людину до їх використання. При цьому важливо розрізняти позитивний і негативний вплив соціального середовища на захисні механізми.

Позитивні аспекти включають такі фактори, як підтримка соціального оточення, емоційна підтримка, здатність допомагати людині впоратися зі стресом і надавати позитивну зворотну зв'язок. Ці фактори можуть сприяти розвитку адекватних захисних механізмів та їх здоровому прояву.

Негативні аспекти включають такі фактори, як насильство, зневага, приниження, соціальна ізоляція та відчуття неприйнятності в соціальній групі. Ці фактори можуть стимулювати нездорове використання захисних механізмів, наприклад, ізоляцію від інших людей або перенесення невдачі на інших.

Отже, соціальне середовище має значний вплив на формування та прояв захисних механізмів особистості. Розуміння цього впливу може допомогти психологам та іншим фахівцям в роботі з людьми, що переживають стресові ситуації та потребують допомоги у розвитку адекватних захисних механізмів [4].

Соціальна підтримка може впливати на зниження використання захисних механізмів, оскільки надає особі почуття підтримки, допомоги та зв'язку з іншими людьми. Коли людина має достатню соціальну підтримку, вона може відчувати більшу впевненість у собі, відкритіше висловлювати свої почуття та емоції, та менше використовувати захисні механізми для захисту від болючих думок або переживань.

Одним з прикладів позитивного впливу соціальної підтримки на зниження використання захисних механізмів є терапія групової підтримки. У рамках такої терапії, людина може отримати підтримку і розуміння від інших людей, які переживають подібні проблеми. Це може допомогти особі відчути більшу емоційну підтримку та менше використовувати захисні механізми [2].

Культурні норми можуть впливати на використання захисних механізмів особистістю, оскільки вони визначають прийнятний спосіб поведінки в різних ситуаціях. У деяких культурах захисні механізми можуть бути нормою поведінки, що знижує ризик виявлення слабкості і зберігає репутацію. У таких культурах можуть бути високі очікування щодо контролю емоцій і поведінки, що може спонукати людей до використання захисних механізмів, щоб підтримувати соціальну прийнятність.

Наприклад, у деяких культурах може бути нормою проявляти емоції і демонструвати слабкість, тоді як в інших культурах це може бути вважатися неприйнятним. Таким чином, люди з культур, де високо цінуються самостійність і незалежність, можуть більше схильні до



використання захисних механізмів, щоб зберегти власну самооцінку та індивідуальність.

У культурах, де відчуття співпраці і підтримки високо цінуються, можуть спонукати людей до пошуку підтримки та допомоги від інших замість використання захисних механізмів, що може допомогти зменшити їх використання та підвищити загальний психологічний стан особистості [9].

Існує прямий зв'язок між психотравмуючими факторами та захисним механізмом. Психотравмуючі фактори можуть викликати психічну травму, яка може привести до розвитку різних захисних механізмів.

Наприклад, людина, яка пережила тяжке насильство, може розвинути захисний механізм у вигляді відчуття відокремлення від своїх емоцій або від страху. Такий механізм допомагає зменшити біль від травми та допомагає людині зберегти психічну стійкість.

Однак, захисні механізми можуть також стати перешкодою для процесу відновлення після психотравмуючої ситуації. Якщо людина занадто часто використовує захисний механізм, вона може не звернути увагу на свої емоції та потреби, що може привести до подальшого стресу та негативного впливу на її життя [26].

Фізіологічні фактори можуть впливати на захисний механізм особистості через взаємодію з психічними процесами та виявлятися як причина або наслідок застосування захисних механізмів. Деякі з найбільш значущих фізіологічних факторів, які можуть впливати на захисний механізм особистості, описані нижче.

Гормональний фактор: Недостатнє або надмірне виділення гормонів може впливати на емоційний стан і поведінку людини. Наприклад, високий рівень кортизолу (гормону стресу) може викликати почуття тривоги та страху, що може призводити до застосування захисних механізмів, таких як уникання або заміщення.

Нейромедіаторний фактор: Нейромедіатори, такі як серотонін, допамін та норадреналін, відіграють важливу роль у регулюванні настрою та поведінки людини. Наприклад, низький рівень серотоніну може призводити до почуття тривоги та депресії, що може сприяти використанню захисних механізмів, таких як відсторонення від реальності.

Генетичний фактор: Деякі гени можуть впливати на схильність до розвитку певних психічних розладів, які можуть сприяти застосуванню захисних механізмів. Наприклад, генетична схильність до тривожності може призводити до застосування захисних механізмів, таких як уникання або заміщення, як способу зменшення тривоги та страху.

Фізіологічний стан: Стан здоров'я та фізичного самопочуття може впливати на захисний механізм особистості. Наприклад, хронічна біль або хвороба може викликати відчуття смутку та безнадії, що може сприяти застосуванню захисних механізмів, таких як уникання або заміщення. Також, недостатній сон, нерегулярне харчування та низький рівень фізичної активності можуть погіршувати настрій та збільшувати схильність до застосування захисних механізмів [16].

Крім того, деякі фізіологічні фактори можуть впливати на реакцію організму на стресові ситуації та, отже, на використання захисних механізмів. Наприклад, люди зі зниженим рівнем кортизолу можуть бути менш схильні до захисних механізмів, таких як відсторонення від реальності, у порівнянні з людьми з нормальним рівнем кортизолу.

Екологічні чинники, такі як забруднення довкілля, можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я людини, що може мати вплив на захисний механізм особистості. Наприклад, забруднене повітря може призводити до розвитку респіраторних захворювань, таких як бронхіт або астма, що може сприяти використанню захисного механізму уникання або заміщення як способу зменшення тривоги та стресу.

Крім того, екологічні кризи, такі як природні катаклізми або техногенні аварії, можуть призводити до психологічної травми та розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У таких випадках людина може застосовувати захисні механізми, такі як відсторонення від реальності, як спосіб захисту від болючих емоцій та спогадів.

Крім того, зміна клімату може мати вплив на емоційний стан людини і збільшувати ризик розвитку депресії та тривожних розладів. Це може призвести до використання захисних механізмів, таких як уникання або заміщення, як способу зменшення стресу та тривоги.

Отже, екологічні чинники можуть мати значний вплив на захисний механізм особистості, викликаючи фізичний та психологічний стрес, що може сприяти використанню захисних механізмів як способу захисту від негативного впливу довкілля [7].

## РОЗДІЛ 2. Вивчення захисних механізмів психіки особистості у критичних умовах

### 2.1. Роль психологічних захистів у переживанні психотравмуючих подій

Психологічні захисти — це невіддільна частина людської психіки, яка допомагає зменшити вплив негативних подій на психічний стан людини. У переживанні психотравмуючих подій роль психологічних захистів набуває особливого значення, оскільки вони можуть захистити людину від психологічного стресу та його наслідків.

Один із основних видів психологічних захистів, що використовується людьми під час переживання психотравмуючих подій, — це відкидання, або відсунення у свідомості подій, що стали причиною стресу. Цей механізм допомагає людині забути про негативні події та відновити психічний комфорт.

Інший тип психологічного захисту, що використовується в подібних ситуаціях, — це раціоналізація. Цей механізм дозволяє людині знайти раціональне пояснення негативним подіям та переконатися, що все відбувається за певних причин та не є загрозою для життя та здоров'я.

Також серед психологічних захистів, які можуть бути використані в критичних ситуаціях, можна відзначити проектування, яке полягає у перенесенні своїх емоцій та страхів на іншу людину чи об'єкт. Цей механізм допомагає людині знайти відповідь на питання "чому саме я?", та знайти зовнішній об'єкт, на який можна перенести свої страхи та негативні емоції [1].

Хоча психологічні захисти можуть бути корисними у переживанні психотравмуючих подій, їх використання може мати й негативні наслідки. Наприклад, якщо людина занадто часто використовує механізм

відкидання, вона може не зможе вирішити свої проблеми та втратить зв'язок з реальністю. Якщо ж людина занадто часто використовує механізм проектування, вона може стати занадто залежною від інших людей та не знайти в собі сил для подолання труднощів.

Окрім того, занадто сильне використання психологічних захистів може призвести до виникнення психологічних проблем у майбутньому. Наприклад, людина, яка надто часто використовує механізм відкидання, може не мати змоги зіткнутися зі своїми проблемами та емоціями у майбутньому, що призведе до погіршення психічного стану.

Тому, вивчення ролі психологічних захистів у переживанні психотравмуючих подій дозволяє краще зрозуміти механізми, які використовуються людиною для зменшення негативного впливу стресу на її психічний стан. Водночас, це допомагає розробити більш ефективні методи діагностики та лікування психологічних проблем, пов'язаних із використанням психологічних захистів у критичних умовах [19].

Ролі захисних механізмів у переживанні психотравмуючих подій сформовані в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1.*

**Основні ролі психологічних захистів у переживанні  
психотравмуючих подій**

<b>Роль психологічного захисту</b>	<b>Опис</b>
Відкидання (відмова)	Виключення зі своїх думок, почуттів і спогадів того, що є занадто болісним або страшним для прийняття.

Проекція	Приписування своїх власних небажаних думок, почуттів або вчинків іншим людям.
Раціоналізація	Виправдання небажаних думок, почуттів або вчинків логічним аргументом або вибірковими даними.
Заміщення	Заміна небажаних думок, почуттів або вчинків менш небезпечними або прийнятнішими варіантами.
Реакція занепокоєння	Надмірна реакція на небажані думки, відчуття або вчинки, які призводять до зменшення тривоги і напруження.
Компенсація	Компенсування небажаних думок, почуттів або вчинків, відтворення відчуттів впевненості та контролю.

Для покращення розуміння ролі психологічних захистів у переживанні посттравматичних подій, розглянемо їх на прикладах:

#### Відкидання (відмова)

Прикладом відкидання може бути випадок, коли людина відмовляється прийняти реальність того, що її кохана людина померла внаслідок нещасного випадку. Вона може продовжувати поводитися, ніби все нормально, і уникати думок про смерть своєї коханої людини. Такий механізм захисту може допомогти людині зменшити біль і страждання, яке вона відчуває в результаті втрати, але також може ускладнити процес відновлення пізніше.

#### Проекція

Прикладом проекції може бути випадок, коли людина, яка має дуже низьку самооцінку, починає критикувати інших людей, особливо тих, хто

їй набагато більше нагадує її власну особистість. Це може допомогти їй зменшити напругу та тривогу, яку вона відчуває щодо своєї низької самооцінки.

#### Раціоналізація

Прикладом раціоналізації може бути випадок, коли людина, яка була втягнута в аварію, починає переконувати себе, що все сталося не з її вини, а через незручні умови дорожнього руху або технічних несправностей. Це може допомогти їй зменшити відчуття провини та вини в аварії, яка може спричинити серйозний психологічний стрес.

#### Заміщення

Прикладом заміщення може бути випадок, коли людина, яка є безробітною, починає займатися волонтерством в організації, яка займається допомогою бездомним та потребуючим. Вона може почувати себе корисною та важливою, незважаючи на те, що вона не має роботи. Це може допомогти їй знайти сенс в житті та зменшити емоційний дискомфорт, пов'язаний з безробіттям.

#### Регресія

Прикладом регресії може бути випадок, коли доросла людина починає поводитися, як дитина, коли стикається зі стресом або критичною ситуацією. Наприклад, вона може починати плакати або вимагати уваги та турботи від інших людей, щоб зменшити своє почуття безпорадності та страху. Це може допомогти людині знайти рішення для подальшої дії та впоратися зі стресом.

#### Сублімація

Прикладом сублімації може бути випадок, коли людина, яка відчуває агресію або негативні емоції, вирішує кинути все своє зусилля у роботу або творчість. Вона може знайти втішення та задоволення у виконанні робочих завдань або творчих проєктів, замість того, щоб виражати свої емоції негативним способом. Це може допомогти людині

зменшити стрес та відчуття безпорадності, які вона відчуває у критичній ситуації [8].

## **2.2. Особливості прояву психологічних захистів в ситуація психічної напруги.**

Психологічні захисти є невід'ємною частиною психіки кожної особистості і можуть проявлятися в різних ситуаціях, зокрема в ситуаціях психічної напруги. Основні особливості прояву психологічних захистів у таких ситуаціях можна описати наступним чином:

1. Збільшення інтенсивності захисту. У ситуації психічної напруги захист може стати більш інтенсивним і складнішим, щоб забезпечити захист від стресових впливів.

2. Зміна форми захисту. Відчуття загрози може привести до зміни форми захисту. Наприклад, у звичайних ситуаціях людина може використовувати раціоналізацію, а в стресовій ситуації — проекцію.

3. Автоматизація захисту. У ситуації психічної напруги людина може автоматизувати захист, щоб не тратити на це багато часу та енергії.

4. Зміна пріоритетів. У стресовій ситуації пріоритетами можуть стати захист від негативних емоцій, а не досягнення мети.

5. Збільшення використання захисту. У ситуації психічної напруги людина може збільшити використання захисту, щоб забезпечити свою безпеку та знизити рівень стресу [14].

Дослідження факторів, які впливають на вибір певного захисту у критичних умовах, може допомогти зрозуміти, чому люди використовують той чи інший механізм захисту в конкретних ситуаціях. Основні фактори, що впливають на вибір психологічного захисту, можуть включати:



- Ранні досвіди: досвіди дитинства можуть визначити, які механізми захисту стають для людини привабливими. Наприклад, якщо дитина часто стикалася з критикою або високими вимогами, то вона може використовувати механізми захисту, що пов'язані зі зниженням самооцінки.

- Стиль життя: стиль життя людини може впливати на вибір психологічного захисту. Наприклад, люди, які стикаються зі стресом на роботі, можуть використовувати механізми захисту, що допомагають зняти напругу в майбутньому часі, наприклад, алкоголь або будь які психотропні речовини.

- Соціальне оточення: соціальне оточення також може впливати на вибір психологічного захисту. Наприклад, люди, які живуть у середовищі, де відверто висловлюють свої почуття, можуть бути більш відкриті у вираженні своїх емоцій, а ті, хто живе у середовищі, де емоції заглушаються, можуть використовувати механізми захисту, що допомагають утримати їхні емоції під контролем.

- Індивідуальні особливості особистості: попередні дослідження показали, що різні люди мають різний рівень нахильності до використання різних захистів відповідно до їх особистісних рис і темпераменту.

- Тип критичної ситуації: різні ситуації можуть викликати різні види психологічної напруги і вимагати від людей різного роду захисту.

- Рівень стресу: вибір захисту може залежати від інтенсивності стресу, який відчуває особа. Наприклад, при мінімальному рівні стресу люди можуть віддалятися від проблеми, тоді як при високому рівні стресу вони можуть знаходити спосіб, як згладити ситуацію або впоратися з нею.

- Сприйняття контролю: рівень сприйняття контролю в критичній ситуації може впливати на вибір захисту. Наприклад, якщо людина вважає, що вона не може контролювати ситуацію, вона може

відчувати бажання відволіктися від проблеми за допомогою заперечення або фантазування [18].

Дослідження в сфері вибору психологічних захистів в критичних умовах є активною галуззю психологічної науки. Дослідження зазвичай зосереджуються на вивченні факторів, які впливають на вибір певного захисту в залежності від особистісних, соціальних та культурних чинників.

Одним з найвідоміших досліджень в цій сфері є робота Анни Фройд "Я і відбивачі моєї свідомості" (1894), в якому вона описала поняття відбивачів — психологічних захистів, що застосовуються для зниження тривоги та захисту психіки від загроз [23].

Інші дослідження зосереджуються на вивченні взаємозв'язку між психологічними захистами та психічними розладами. Наприклад, дослідження Марії Ковальської та Ірени Бласко (2013) показали, що використання певних захистів може бути пов'язане з погіршенням психічного стану та ризиком виникнення психічних розладів [10].

Останнім часом дослідження у цій сфері стали більш спрямованими на вивчення відмінностей в використанні психологічних захистів у різних культурах та національностях. Наприклад, дослідження Еверетта Хондо (2000) показали, що японці мають тенденцію використовувати більше захистів, пов'язаних з розширенням свідомості та різноманітністю, ніж американці [28].

Ще одним дослідженням є дослідження, проведене в Університеті штату Нью-Йорк, яке досліджувало взаємозв'язок між психологічним захистом і рівнем стресу у військовослужбовців, які повернулися зі служби в Іраку. В дослідженні було показано, що військовослужбовці, які використовували психологічний захист "заперечення", мали найбільш високий рівень стресу порівняно з тими, хто використовував інші захисти, такі як "ізоляція" або "реакція протиагресивності". Це дослідження

показало, що вибір певного психологічного захисту може впливати на рівень стресу у критичних умовах [32].

Загалом, дослідження у цій сфері дозволили отримати значні знання про психологічні захисти і їх роль у критичних умовах. Ці знання можуть бути корисними для розробки програм підтримки психічного здоров'я людей, які працюють у стресових умовах, таких як військові, рятувальники, медичні працівники та інші.

Ступінь напруги і тип психологічного захисту, який використовує людина, можуть бути пов'язані між собою. Різні типи захисту можуть бути використані на різних рівнях напруги і можуть бути більш або менш ефективними в залежності від ситуації.

Деякі дослідження показали, що високі рівні напруги можуть сприяти використанню більш дезадаптивних форм психологічного захисту, таких як відкидання, проєкція, регресія та інші. Ці захисти можуть допомогти людині зменшити своє становище, але не вирішують проблему.

У той же час, низькі рівні напруги можуть сприяти використанню більш адаптивних форм захисту, таких як раціоналізація, підтримка, гумор та інші. Ці захисти допомагають людині зберігати емоційний баланс і бути більш позитивно налаштованою [17]. Ми сформуваємо залежність виду захисного механізму від рівню напруги в таблицю 2.2.

*Таблиця 2.2.*

**Аналіз взаємозв'язку між ступенем напруги та типом психологічного захисту**

<b>Ступінь напруги</b>	<b>Тип психологічного захисту</b>
Низька	Заборона

Середня	Раціоналізація
Висока	Регресія

### **2.3. Можливості діагностики використання психологічних захистів в критичних умовах**

Існує кілька методів діагностики використання психологічних захистів у критичних умовах, серед яких можна виділити наступні:

Метод "Рисунок людини в досягненні цілей". Цей метод базується на виконанні людиною рисунка своєї людської фігури в момент досягнення ним поставленої мети. За результатами дослідження рисунка визначається рівень використання психологічних захистів особою у критичних умовах.

Метод Т. Дембо "Методика дослідження психологічних захистів". Цей метод полягає у вивченні психологічних захистів за допомогою запитань, які дозволяють встановити, який захист використовується людиною у певній ситуації.

Метод "Сценарії життя". Цей метод базується на інтерв'ю з людиною про її життєвий шлях, досвід та переживання. За результатами дослідження визначається, які психологічні захисти використовувалися у певній ситуації.

Метод "Опитувальник захистів". Цей метод полягає у заповненні людиною опитувальника, що містить запитання про використання певних психологічних захистів у певних ситуаціях.

Метод "Тест Мінезотського мультифазового особистісного інвентарю". Цей тест дозволяє визначити наявність певних психологічних захистів у людини та їх рівень [24].

Ми сформуваємо аналіз ефективності даних методик у таблицю 2.3.

Таблиця 2.3.

**Аналіз ефективності методик визначення наявності певних  
психологічних захистів**

<b>Метод діагностики</b>	<b>Опис</b>	<b>Переваги</b>	<b>Недоліки</b>
Рисунок людини в досягненні цілей	Особа малює рисунок своєї людської фігури в момент досягнення поставленої мети. За допомогою аналізу рисунка визначається рівень використання психологічних захистів.	Простий у застосуванні, може відобразити внутрішні стани особи, не вимагає словесного висловлення	Суб'єктивність інтерпретації результатів, може бути обмежений вибором варіантів реалізації рисунку
Методика дослідження психологічних захистів Т. Дембо	Застосовується запитання для вивчення психологічних захистів та встановлення, який захист використовується особою у певних ситуаціях.	Систематичний підхід до вивчення захистів, можливість об'єктивного аналізу	Залежність від відповідей особи, можливість забобонних упереджень відповідача
Метод "Сценарії життя"	Інтерв'ю з досліджуваною особою про її життєвий шлях, досвід та переживання. За результатами дослідження	Детальне дослідження індивідуального досвіду, може виявити складні психологічні процеси	Залежність від якості інтерв'юера, можливість спотворення пам'яті особи

Метод діагностики	Опис	Переваги	Недоліки
	визначається, які психологічні захисти використовувалися.		
Опитувальник захистів	Людина заповнює опитувальник з запитаннями про використання психологічних захистів у певній ситуації	Широкий охоплюючий список захистів, можливість об'єктивної оцінки	Залежність від відповідей особи, можливість неправдивих відповідей, можливість забобонних упереджень відповідача

Діагностика психологічних захистів може бути корисною у практичній роботі з людьми, що переживають критичні ситуації, такі як травма, катастрофа, втрата, хвороба тощо. Під час таких ситуацій людина може використовувати психологічні захисти для того, щоб зменшити стрес і допомогти собі адаптуватися до нової реальності.

Діагностика психологічних захистів може допомогти психологу або психотерапевту визначити, які захисти використовує людина, і як це може вплинути на її здоров'я та добробут. Наприклад, людина, яка використовує захист "розщеплення", може мати складнощі у формуванні та збереженні стійких міжособистісних відносин, тому психотерапевт може включити цю інформацію в план терапії.

Крім того, діагностика психологічних захистів може бути корисною у прогнозуванні ризику виникнення певних психологічних проблем у майбутньому. Наприклад, людина, яка використовує захист "реакція протиопозиції", може мати складнощі у прийнятті рішень, тому психолог може рекомендувати розглядати різні альтернативи прийняття рішень та надавати іншу підтримку [6].

## ВИСНОВОК

Було досліджено теоретичні передумови захисних механізмів психіки. Спочатку було надано визначення захисних механізмів та їх типів, зокрема розглянуто механізми відсторонення, заміщення, раціоналізації та інші.

Також було проаналізовано виникнення та протікання захисних механізмів психіки. Було вказано, що вони можуть виникати як реакція на стресові ситуації, травми, конфлікти та інші негативні події. Також було зазначено, що захисні механізми можуть бути корисними для людини, якщо вони не перетворюються на патологію.

Нарешті, було проаналізовано зовнішні чинники впливу на захисний механізм особистості, зокрема соціальну підтримку, культурні норми, психотравмуючі фактори, фізіологічні та екологічні чинники.

Загалом, висновок теоретичних передумов дослідження захисних механізмів психіки полягає в тому, що захисні механізми є важливими елементами психіки людини, які дозволяють захистити себе від негативних подій та стресових ситуацій. Важливо знати, що їх використання може мати як корисний, так і шкідливий вплив на людину. Тому, вивчення захисних механізмів є важливим напрямком в психології, який дозволяє краще розуміти психіку людини та допомагає в розробці ефективних методів психотерапії.

Ми розглянули важливі аспекти ролі психологічних захистів у переживанні психотравмуючих подій, їх особливості прояву в ситуаціях психічної напруги та можливості діагностики використання психологічних захистів в критичних умовах. Було встановлено, що захисні механізми можуть виникати як відповідь на стресові ситуації, що можуть призвести до психологічних травм. Розглянуті типи захисних механізмів, такі як відсторонення від реальності, заміщення, раціоналізація та інші,



дозволяють особистості зменшувати тривогу та страх, що допомагає зберегти психічну стійкість в критичних умовах.

Також було виявлено, що прояв захисних механізмів може мати індивідуальні особливості у залежності від типу психологічної травми та особистісних особливостей. Наприклад, деякі особи можуть виявляти уникання, тоді як інші можуть використовувати заміщення.

Важливими аспектами розділу є можливості діагностики використання психологічних захистів в критичних умовах, зокрема за допомогою проєктивних методик та інших психологічних тестів. Це дає змогу підвищити ефективність психологічної допомоги та реабілітації людей, що пережили психотравмуючі події.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. О.М. Грабова, Костирко І. І. Психологічні захисти особистості як механізми зменшення стресових впливів в умовах пандемії COVID-19. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2021. Т. 1, № 2. С. 7–16.
2. Грицишина О. В., Чумаченко О. М. Соціальна підтримка як фактор зниження захисних механізмів особистості. Психологія і суспільство. 2020. Т. 3, № 2.
3. Дармограй О. І. Розвиток захисних механізмів особистості в умовах психотравматичних ситуацій. Науковий вісник Ужгородського університету. 2013. № 33. С. 71–74.
4. Дзюба І. Д., Чернівська О. В. Взаємозв'язок захисних механізмів і психологічного благополуччя у студентів. Психологічні перспективи. 2019. Т. 2, № 27.
5. Дубасенюк О. С., Толстоброва Л. І. Формування психічних захисних механізмів у студентів-першокурсників. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2019. № 235. С. 96–102.
6. Жук І. А. Діагностика психологічних захистів у критичних умовах: теорія і практика. Психологія і суспільство. 2019. № 80. С. 80–93.
7. Ільїченко Л. М., Булатова О. І. Взаємозв'язок стану довкілля та психічного здоров'я людини. Психологічні проблеми сільської місцевості. 2019. № 21. С. 67–76.
8. Калініна М. О. Роль психологічних захистів у процесах післятравматичного зростання. Психологічні дослідження. 2019. № 62. С. 118–126.
9. Кіндратюк І. І., Беленська О. Ю. Культурні особливості використання захисних механізмів: порівняльний аналіз між

- Україною та Німеччиною. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2019. № 65. С. 77–83.
10. Ковальська М., Бласко І. Психологічні захисти та психічні розлади: взаємозв'язок та профілактика. Психологічний журнал. 2013. №2. С. 32-39.
  11. Козак Л. Є., Кочан Т. І. Вплив зовнішніх факторів на захисний механізм особистості. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2021. № 256. С. 77–84.
  12. Кононенко І. В. Психологічні конфлікти в структурі особистісних суперечностей. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія". 2021. Т. 22, № 2. С. 79–83.
  13. Кузьменко Т. І. Психологічні захисти як феномен копінг-стратегій. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2020. Т. 1, № 255. С. 64–74.
  14. Ладиженська Л. В., Кириченко І. І. Психологічні захисти: поняття, типологія, механізми. Психологія і суспільство. 2016. № 1. С. 5–22.
  15. Макаренко І. Захисні механізми особистості: визначення, класифікація та роль у становленні психологічного комфорту. Наукові записки. Серія: Психологія. 2019. № 8. С. 50–55.
  16. Моїсеєнко Т. Г., Рябоконт І. І. Психосоматичні взаємозв'язки між здоров'ям і психікою людини. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2018. Т. 38, № 4. С. 135–139.
  17. Молодцова В. О., Шульца Н. М. Ступінь напруги та тип психологічного захисту у студентів-медиків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки. 2018. Т. 1, № 2. С. 117–123.

18. Прокопенко І., Шевченко Н. Дослідження факторів, які впливають на вибір певного захисту у критичних умовах. Психологічна наука і освіта. 2018. Т. 2, № 23. С. 37–43.
19. Савченко О.В., Костирко І.І. Психологічні захисти у переживанні психотравмуючих подій: позитивні та негативні наслідки використання. Психологічний часопис. 2018. № 6. С. 21–31.
20. Семененко Л.О. Українські біженці в Німеччині: стан, проблеми та перспективи інтеграції. Політологічний вісник. 2023. Т. 88, № 1. С. 87–100.
21. Сухомлинська Н. А. Психологічні аспекти забезпечення безпеки в умовах військового конфлікту: монографія. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоман., 2021.
22. Фащук О. І. Сутність захисних механізмів психіки в системі психологічної допомоги. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Філософія". 2017. Т. 18, № 1. С. 93–95.
23. Фройд А. Я і відбивачі моєї свідомості. [The psychopathology of everyday life]. Wien: Hugo Heller & Co., 1894.
24. Хімченко О. В., Шулік О. Л. Методи діагностики використання психологічних захистів у критичних умовах. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 6. С. 71-76.
25. Ходан А. А., Іщенко, Н. В. Стрес як фактор виникнення захисних механізмів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2018. №62. С. 63-68.
26. Шайгородська І. О., Черненко І. В. Захисні механізми та психічні наслідки стресу: аналіз досвіду військовослужбовців. Психологічний часопис. 2018. № 14.

27. Шевченко О. В., Шемет Л. О. Захисні механізми особистості: теоретико-практичні аспекти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2016. № 28. С. 26-32.
28. Honda E. Cultural variations in the use of psychological defense mechanisms. *International Journal of Psychology*. 2000. № 35 С. 305-313.
29. McWilliams N. Understanding Defense Mechanisms: An Empirical Overview. *Psychodynamic Psychiatry*. 2006. №34. С. 139-169.
30. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. Ego defenses: Theory and measurement. International Universities Press, Inc. 1979.
31. Williams N. M. Primitive defenses reconsidered. *The Psychoanalytic Quarterly*. 1994. № 63. С. 427-456.
32. University at Buffalo. Defense mechanisms may worsen PTSD symptoms in soldiers returning from Iraq. *ScienceDaily*. 2016.

## АНОТАЦІЯ

Нооєва Д. Т. «Психологічний захист особистості в критичних умовах»

Перший розділ присвячений теоретичним передумовам дослідження захисних механізмів психіки. В ньому розглянуто визначення та типи захисних механізмів, їх виникнення та протікання, а також зовнішні чинники, що впливають на захисні механізми особистості.

У другому розділі проводиться вивчення захисних механізмів психіки особистості у критичних умовах. Описуються роль психологічних захистів у переживанні психотравмуючих подій, особливості прояву психологічних захистів в ситуації психічної напруги та можливості діагностики використання психологічних захистів в критичних умовах.

Ключові слова: захисні механізми, психіка, психотравмуючі події, критичні умови, діагностика.

Nooieva D. T., "Psychological Defense of Personality in Critical Conditions"

The first chapter is devoted to the theoretical prerequisites for the study of defense mechanisms in the psyche. It considers the definition and types of defense mechanisms, their emergence and course, as well as external factors that affect the defense mechanisms of the individual.

The second section studies the defense mechanisms of the individual's psyche in critical conditions. The role of psychological defenses in the experience of psychotraumatic events, the peculiarities of the manifestation of psychological defenses in a situation of mental stress, and the possibilities of diagnosing the use of psychological defenses in critical conditions are described.

Keywords: defense mechanisms, psyche, psychotraumatic events, critical conditions, diagnostics.