

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
VILNIUS UNIVERSITY
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works
International Scientific and Practical Internet Conference

May 16, 2025

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)
ВБК 72+88.4

ЗМІСТ

Секція І.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КЛІНІЧНА ДІАГНОСТИКА В ПСИХОАНАЛІЗІ Ж. ЛАКАНА	
Азарова Ю. О.....	23
ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ: ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ І ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
Беляєвська Т.В.....	28
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ	
Корнієнко А. С., Чебикін О. Я.....	31
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ЗМІН СЕРЕДОВИЩА	
Гвоздкова І. В.	35
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	
Желтова А. О., Карпич І. А.	37
ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ РОДИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Козлова Г.С., Велитченко Л. К.	40
МЕНТАЛІЗАЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ІНТЕГРАЦІЇ АФЕКТИВНОГО ДОСВІДУ ТА КОГНІТИВНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ФОРМУВАННІ ЦІЛІСНОГО САМОВІДЧУТТЯ: МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ, ПОРУШЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ	
Конатовська-Манакова Я. Ф., Фрунзе О.В.....	44
АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	
Черненко О. М., Кочерга Є. В.	47
ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ МОЛОДІ	
Посенко Т. О.	50
ЗМІЦНЕННЯ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК НАПРЯМ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Захарченко Л.А., Поспелова І.Д.	52
ВПЛИВ ТИПОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Путнокі І. О., Полунін О. В.....	56

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ЗМІН СЕРЕДОВИЩА

Гвоздкова І. В.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

У сучасному світі, який постійно змінюється під впливом глобалізації, воєнних конфліктів, соціально-економічних криз та екологічних викликів, адаптація людини до нових умов життєдіяльності стає нагальною потребою. Психологічна адаптація передбачає не лише зміну поведінки, але й глибокі внутрішні процеси, що забезпечують збереження цілісності особистості в умовах стресу. Одним із ключових механізмів, які підтримують внутрішню рівновагу, є психологічні захисні механізми.

Захисні механізми — це несвідомі стратегії, за допомогою яких індивід знижує інтенсивність негативних емоцій, захищає своє «Я» від внутрішнього конфлікту або зовнішніх загроз. Вивчення особливостей їх використання у процесі адаптації до змін середовища є важливим для розуміння способів збереження психічного здоров'я, профілактики дезадаптаційних розладів, а також удосконалення психологічної допомоги у кризових станах.

Концепція захисних механізмів бере свій початок із класичного психоаналізу З. Фрейда, який розглядав їх як неусвідомлювані процеси, що виникають у відповідь на внутрішні або зовнішні загрози [3]. Надалі його дочка, Анна Фрейд [4], систематизувала та доповнила список захистів, зробивши акцент на їхньому розвитку в дитячому віці.

У сучасній психології захисні механізми розглядаються у контексті адаптаційних процесів особистості [7]. Відомий американський дослідник Дж. Ваїллант запропонував класифікацію захистів за рівнями адаптивності: від примітивних до високофункціональних. До останніх він відносив такі, як гумор, альтруїзм, сублімація.

Українські дослідники також активно досліджують цю тематику. Так, І. Д. Бех розглядає психологічний захист як функціональний механізм підтримки стабільності «Я» в умовах психологічної загрози, а І. А. Зверева підкреслює, що адаптація потребує гнучкого поєднання як свідомих копінг-стратегій, так і неусвідомлюваних захистів [1].

Зміни середовища, викликані війною в Україні, пандемією COVID-19, соціальною нестабільністю, мають сильний дестабілізуючий вплив на психіку. У цих умовах особистість може використовувати захисти для подолання тривоги, страху, фрустрації.

Психологічна адаптація — це динамічний процес взаємодії особистості з середовищем, який супроводжується мобілізацією внутрішніх ресурсів. Вона передбачає використання як усвідомлених копінг-стратегій, так і неусвідомлюваних захисних механізмів.

Копінг-стратегії, за Лазарусом і Фолькман (Lazarus & Folkman), — це свідомі зусилля, спрямовані на зменшення стресу. Водночас, коли особистість не може впоратися зі стресором свідомими засобами, активуються захисні механізми. Як зазначає В. В. Рибалка, саме комбінація цих механізмів дозволяє зберігати гомеостаз особистості у нестабільному світі [6].

Захисні механізми не завжди є патологічними. Деякі з них, як-от сублімація, раціоналізація, можуть слугувати конструктивній адаптації. Проте надмірне використання примітивних захистів (заперечення, проєкція, регресія) може свідчити про дезадаптацію.

Дослідження показують, що в умовах воєнного конфлікту українці найчастіше використовують такі захисти, як витіснення, раціоналізація, ізоляція афекту [5]. Це свідчить про потребу в збереженні внутрішньої стабільності в умовах надзвичайного стресу.

Психологічний захист є важливою складовою адаптації, однак його надмірне використання може призвести до дезадаптації. Примітивні захисні механізми, такі як витіснення або заперечення, можуть порушувати здатність особистості об'єктивно сприймати ситуацію і адекватно на неї реагувати. В умовах війни та кризи це може стати фактором ризику для психічного здоров'я.

В. В. Рибалка зазначає, що підвищене використання «поганих» захистів може призводити до симптомів депресії, тривоги, а також до порушення соціальних зв'язків, що ще більше ускладнює адаптацію [6].

Гендер та вік мають значний вплив на вибір і використання захисних механізмів. За результатами досліджень, жінки частіше використовують захисти, що стосуються емоційної регуляції, наприклад, витіснення або зниження інтенсивності емоцій, тоді як чоловіки можуть застосовувати більш «активні» захисти, такі як агресія або заперечення [2].

Вікові відмінності також впливають на використання захистів. Молодші люди частіше звертаються до захистів, які сприяють униканню реальності, тоді як старші особи можуть використовувати більш адаптивні стратегії, зокрема сублімацію та гумор.

Вивчення захисних механізмів у процесі адаптації до змін середовища дозволяє краще зрозуміти психологічні процеси, які підтримують стабільність «Я» в умовах стресу. Розуміння їхньої ролі є важливим для розробки ефективних методів психологічної допомоги та профілактики дезадаптаційних порушень.

Література::

1. Бех І. Д. (2006). Особистісно орієнтоване виховання: Теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь.
2. Bühler, C. (2015). Gender Differences in the Use of Psychological Defenses: A Comparative Study. Psychology Press.
3. Фройд, З. (1926). Захисні механізми та їх роль у психології особистості. Видавництво психоаналітичної літератури.
4. Фройд, А. (1936). Его та механізми захисту. Академія психоаналітичних досліджень.
5. Карабін, І. (2023). Використання захисних механізмів у воєнний час: аналіз кризових реакцій населення. Науковий журнал з психології війни.
6. Рибалка, В. В. (2015). Психологічна адаптація та механізми захисту у кризових ситуаціях. Видавництво психотерапевтичної літератури.
7. Vaillant, G. E. (1992). The Wisdom of the Ego. Harvard University Press.