

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**Особливості застосування механізмів психологічного захисту в  
стресових умовах у студентів технічних спеціальностей**

*Кваліфікаційна робота*

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія»,  
заочна форма навчання)

**Задорожної Марії Олександрівни**

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної психології

**Іваненко Богдана Борисівна**

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК № \_\_\_\_\_**

**Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2025 року**

**Завідувачка кафедри загальної психології**

**Юрчинська Ганна Кирилівна**

**Київ – 2025**

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>1</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження психологічного захисту та стресу .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1. Стрес та стресові ситуації: психологічні підходи.....</b>	<b>5</b>
<b>1.2. Захисні механізми психіки: класифікації, функції, вплив на поведінку.....</b>	<b>15</b>
<b>1.3. Взаємозв'язок захисних механізмів зі стресом та стресостійкістю... </b>	<b>29</b>
<b>Висновки до розділу.....</b>	<b>35</b>
<b>РОЗДІЛ 2. Методологія дослідження.....</b>	<b>37</b>
<b>2.1. Мета, завдання, гіпотези.....</b>	<b>37</b>
<b>2.2. Інструментарій.....</b>	<b>37</b>
<b>2.3. Характеристика вибірки, процедура проведення дослідження.....</b>	<b>40</b>
<b>2.4. Методи статистичної обробки даних.....</b>	<b>41</b>
<b>Висновки до розділу.....</b>	<b>42</b>
<b>РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх інтерпретація.....</b>	<b>43</b>
<b>3.1. Статистичний аналіз отриманих результатів.....</b>	<b>43</b>
<b>3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....</b>	<b>50</b>
<b>3.3. Методичні рекомендації за результатами дослідження.....</b>	<b>54</b>
<b>Висновки до розділу.....</b>	<b>57</b>
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>59</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>70</b>

## ВСТУП

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем динаміки, невизначеності та зростанням психологічного навантаження, питання стресових переживань та механізмів їх подолання набуває особливої актуальності [29]. Збільшення кількості досліджень, присвячених впливу стресу на психіку людини, свідчить про важливість цієї проблематики [29]. Особливо гостро це питання постає для студентів, які перебувають на критично важливому етапі свого становлення, адаптації до нових умов навчання, підвищених вимог та майбутніх професійних викликів [63].

Студенти технічних спеціальностей, окрім загальних студентських стресорів, таких як навчальне навантаження, сесії, невизначеність майбутнього, часто стикаються зі специфічними вимогами, пов'язаними зі складністю освоєння технічних дисциплін, необхідністю розвивати аналітичне мислення, а також інтенсивними графіками навчання. Ці фактори можуть створювати додатковий стресовий тиск, роблячи дану групу особливо цікавою для дослідження психологічного реагування на стрес [53].

Психологічні захисти є несвідомими внутрішніми механізмами психіки, спрямованими на зменшення емоційного напруження, уникнення внутрішніх конфліктів та захист цілісності "Я" в умовах зіткнення зі стресовими чинниками [45]. Вони є природним елементом психічного життя і відіграють ключову роль у процесах адаптації людини до складних або загрозливих ситуацій [45]. Проте їхня домінантність або специфічна комбінація може або сприяти адаптації, або навпаки — поглиблювати психологічні труднощі [34].

Вивчення того, як саме студенти технічних спеціальностей застосовують різні механізми психологічного захисту в умовах стресу дозволяє краще зрозуміти специфіку їхньої психологічної адаптації та стресостійкості в сучасних умовах [16]. Незважаючи на зростаючий інтерес до проблематики стресу та психологічного захисту, особливості застосування захисних механізмів саме студентами технічних спеціальностей в умовах різноманітних стресових факторів залишаються недостатньо дослідженими. Існує потреба у виявленні

типових патернів психологічного захисту, що характерні для цієї групи при зіткненні зі стресом, та їхнього зв'язку з ефективністю подолання стресових ситуацій.

### **Актуальність дослідження**

Зумовлена як зростанням загального рівня стресу, так і необхідністю розробки ефективних психологічних інтервенцій та програм підтримки для студентів технічних спеціальностей, спрямованих на підвищення їхньої стресостійкості та психологічного благополуччя. Розуміння специфіки застосування механізмів захисту в стресових умовах у даної групи студентів є ключовим для надання цільової психологічної допомоги та профілактики дезадаптивних станів.

### **Мета дослідження**

Визначити прояви захисних у стресових ситуаціях у студентів технічних спеціальностей.

### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення захисних механізмів та стресостійкості.
2. Визначити рівень стресостійкості у вибірці респондентів.
3. Визначити провідні захисні механізми.
4. Встановити зв'язки між вибором захисних механізмів та рівнем стресостійкості у стресових ситуаціях.
5. Дослідити гендерні відмінності у проявах механізмів психологічного захисту та рівні стресостійкості у студентів технічних спеціальностей.
6. Сформулювати методичні рекомендації за результатами дослідження.

### **Об'єкт дослідження**

Особистість у ситуації психологічного стресу.

### **Предмет дослідження**

Механізми психологічного захисту у стресових ситуаціях.

### **Методи дослідження**

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури) та емпіричних методів. До емпіричних методів належали стандартизовані психодіагностичні методики: Опитувальник механізмів захисту (Life Style Index, LSI) та Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10). Обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою методів математичної статистики із застосуванням статистичного програмного забезпечення Jamovi, включаючи описові статистики, кореляційний аналіз та порівняльний аналіз груп.

### **Вибірка дослідження**

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь 50 студентів Чернівецького політехнічного коледжу віком від 17 до 20 років (середній вік приблизно 18.6 років), серед яких було 25 жінок та 25 чоловіків. Таким чином, обсяг валідної вибірки для аналізу склав 50 осіб, що відповідають заданим демографічним параметрам та добровільно погодилися на участь.

### **Наукова новизна дослідження**

1. Уточнено розуміння особливостей застосування психологічних механізмів захисту студентами технічних спеціальностей в умовах стресу.
2. Виявлено провідні механізми психологічного захисту, які характерні для студентів технічних спеціальностей в стресових ситуаціях.
3. Встановлено характер зв'язків між специфікою застосування механізмів психологічного захисту та рівнем стресостійкості у студентів технічних спеціальностей в умовах стресу,

### **Практичне значення**

1. Результати дослідження можуть бути використані психологічними службами закладів вищої освіти для діагностики особливостей психологічного захисту та рівня стресостійкості у студентів технічних спеціальностей.
2. Отримані дані стануть основою для розробки та впровадження цільових програм психологічної підтримки, профілактики дезадаптивних станів,

тренінгів з розвитку адаптивних стратегій подолання стресу та підвищення стресостійкості для студентів технічних спеціальностей.

3. Сформульовані методичні рекомендації можуть бути корисними для практичних психологів, які працюють зі студентською молоддю, а також для викладачів та кураторів груп технічних спеціальностей для кращого розуміння психологічних потреб студентів та надання своєчасної підтримки.

## **РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження психологічного захисту та стресу**

### **1.1. Стрес та стресові ситуації: психологічні підходи**

Стрес як психологічна категорія є однією з найважливіших і найдосліджуваних у сучасній науці про людину[92]. Його вивчення охоплює широке коло міждисциплінарних галузей — від психофізіології, що вивчає тілесні реакції на стресові подразники, до соціальної психології, яка досліджує групові та суспільні чинники стресу, педагогіки, що аналізує стрес у навчальному процесі, та клінічної практики, що має справу з наслідками хронічного та травматичного стресу [29]. У сучасному світі, що характеризується високим рівнем соціальної турбулентності, частими кризовими ситуаціями, економічною нестабільністю, прискореним темпом життя та безпрецедентним інформаційним перенавантаженням, адаптація до умов, що постійно змінюються, стає складним завданням для багатьох людей [16]. У цьому контексті особливо актуальним є дослідження стресових реакцій та механізмів їх подолання у вразливих соціальних груп, зокрема студентської молоді, яка перебуває на етапі активного формування особистості та зіштовхується з численними адаптаційними викликами. Дослідження стресу та шляхів його подолання у студентів технічних спеціальностей, які мають свою специфіку навчальної діяльності та майбутньої професії, є важливим для розуміння їхнього психологічного благополуччя та академічної успішності.

Поняття «стрес» (англ. stress), що увійшло до наукового обігу та повсякденної мови, було популяризоване канадським ендокринологом угорського походження Гансом Сельє у 1936 році [92]. Його піонерські дослідження на тваринах показали, що організм реагує подібним чином на різноманітні шкідливі чинники, будь то холод, спека, травми, інфекції чи емоційні подразники. На основі цих спостережень Сельє сформулював концепцію загального адаптаційного синдрому (ЗАС), визначаючи стрес як «неспецифічну реакцію організму на будь-яке пред'явлення вимог»[92].

Ключовим словом тут є "неспецифічна", що означає, що реакція організму є якісно однаковою незалежно від природи стресора, хоча її інтенсивність може відрізнятися.

Сельє виокремив три послідовні стадії загального адаптаційного синдрому:

Стадія тривоги (Alarm reaction): Первинна реакція організму на стресор. Вона мобілізує захисні сили і включає фізіологічні зміни, такі як підвищення рівня адреналіну, почастішання серцебиття, підвищення артеріального тиску. Ця стадія готує організм до реакції "боротьби або втечі" (fight-or-flight).

Стадія опору (Stage of resistance): Якщо стресор продовжує діяти, організм переходить до цієї стадії. Він намагається адаптуватися до стресових умов, підтримуючи підвищений рівень фізіологічної активності, але вже не такий інтенсивний, як на стадії тривоги. Тіло намагається відновити баланс, але ресурсів витрачається більше, ніж у звичайному стані. Якщо стресор усувається на цій стадії, організм повертається до норми.

Стадія виснаження (Stage of exhaustion): Якщо дія стресора є надто тривалою або надто інтенсивною, ресурси організму виснажуються. Здатність до адаптації втрачається, фізіологічні захисти руйнуються. Ця стадія може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, хвороб адаптації (таких як виразки, гіпертонія) і навіть смерті.

Важливою характеристикою моделі Сельє було те, що акцент робився переважно на фізіологічних та біологічних механізмах реакції на стрес. Він розглядав стрес як універсальне явище, спільне для всіх живих організмів, і менше уваги приділяв суб'єктивному сприйняттю стресора індивідом та психологічним детермінантам стресової реакції[92].

Пізніше, у другій половині ХХ століття, психологічні аспекти стресу вийшли на передній план. Значний внесок у розвиток психологічної теорії стресу зробив Річард Лазарус. Його транзакційна модель стресу та копіngu, розроблена спільно з С. Фолкман, змістила фокус з об'єктивного стресора та фізіологічної реакції на суб'єктивну оцінку (appraisal) ситуації індивідом[29]. Згідно з цією моделлю, стрес — це не просто реакція на подію, а результат складної взаємодії

між особистістю та середовищем (транзакції). Ключовим елементом цієї моделі є когнітивна оцінка, яка відбувається у два етапи:

Первинна оцінка (Primary appraisal): Індивід швидко оцінює подію з точки зору її релевантності для його благополуччя.

Чи є ця ситуація: а) нерелевантною; б) сприятливою/позитивною; в) стресовою? Якщо ситуація оцінюється як стресова, вона може бути сприйнята як: загроза (передчуття можливих втрат або шкоди), виклик (можливість для зростання або отримання вигоди, що вимагає зусиль), або шкода/втрата (вже спричинена шкода).

Вторинна оцінка (Secondary appraisal): Якщо ситуація оцінена як стресова, індивід оцінює свої ресурси та можливості для подолання (копінгу) цієї ситуації. Чи достатньо у мене ресурсів (психологічних, соціальних, матеріальних) для ефективної відповіді? Які стратегії я можу використати? Ця оцінка впливає на інтенсивність стресової реакції та вибір стратегій подолання.

Стресова реакція, згідно з Лазарусом, виникає, коли індивід оцінює ситуацію як загрозливу або шкідливу, а свої ресурси для подолання – як недостатні[43]. Ця модель відобразила важливий перехід від суто біологічного до когнітивного та інтеракційного підходу в розумінні стресу, підкресливши роль суб'єктивного сприйняття та психологічних процесів.

Сучасні психологічні підходи розглядають стрес як багатогранне явище, що може бути класифіковане за різними критеріями. Розуміння різних видів стресу дозволяє точніше аналізувати його вплив на людину та розробляти відповідні стратегії подолання.

За джерелом виникнення стрес може бути:

Екзогенний стрес: Спричинений зовнішніми чинниками середовища. Це можуть бути соціальні стресори (конфлікти, зміни соціального статусу, тиск групи), навчальні стресори (іспити, дедлайни, складні завдання), професійні стресори (робоче навантаження, відповідальність), екологічні стресори (шум, забруднення) або події життєвого шляху (втрата близької людини, зміна місця проживання, вступ до університету).

Ендогенний стрес: Зумовлений внутрішніми чинниками особистості. До них належать внутрішні конфлікти (наприклад, між бажаннями та можливостями), тривожність як риса особистості, низька самооцінка, песимістичні когнітивні установки, екзистенційні сумніви та кризи [55].

За тривалістю та інтенсивністю:

Гострий стрес: Миттєва, інтенсивна реакція на раптовий та сильний стресор (наприклад, небезпечна ситуація, несподівана неприємна новина). Ця реакція зазвичай короткочасна, але може мати значні фізіологічні та психологічні прояви.

Хронічний стрес: Тривалий стан психологічного та фізіологічного напруження, що виникає внаслідок дії постійних або часто повторюваних стресорів без достатнього періоду для відновлення. Хронічний стрес є особливо небезпечним, оскільки призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму та може мати довгострокові негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я (наприклад, хронічна втома, емоційне вигорання, розвиток захворювань).

Кумулятивний стрес: Наслідок накопичення ефекту від дії численних дрібних, здавалося б, незначних стресорів протягом тривалого часу. Кожен окремий стресор може бути легко подоланий, але їхня сукупність створює значне навантаження на адаптаційні системи.

За сферою життя або характером стресора, дослідники виокремлюють численні види стресу:

Академічний стрес: Пов'язаний із навчальною діяльністю – дедлайни, іспити, великий обсяг інформації, тиск успішності, конкуренція, публічні виступи [16].

Соціальний стрес: Виникає у взаємодії з іншими людьми – конфлікти, проблеми у стосунках, соціальна ізоляція, адаптація до нових соціальних груп, пошук свого місця в соціумі. Для студентів це може бути пов'язано з новими друзями, життям у гуртожитку, відносинами з викладачами.

Професійний стрес: Стосується майбутньої або поточної професійної діяльності – вибір професії, працевлаштування, вимоги роботи, кар'єрні виклики.

Сімейний стрес: Пов'язаний із взаємовідносинами в сім'ї, сімейними проблемами, відокремленням від батьків при переїзді на навчання.

Екзистенційний стрес: Пов'язаний із фундаментальними питаннями буття – пошук сенсу життя, усвідомлення свободи та відповідальності, страх смерті, ізоляція.

Травматичний стрес: Наслідок впливу подій, що загрожують життю або фізичній цілісності, або є надзвичайно руйнівними для психіки [55]. Хоча це інтенсивний гострий стрес, його наслідки можуть бути довготривалими (наприклад, посттравматичний стресовий розлад).

У студентської молоді, як правило, найпоширенішими та найінтенсивнішими є академічний та соціальний стрес, що зумовлено специфікою вікового етапу та життєвої ситуації[16].

Хоча стрес є універсальним явищем для всіх студентів, дослідницькі дані вказують на певну специфіку стресових переживань та їхнього впливу у студентів технічних спеціальностей (інженерія, комп'ютерні науки, математика, фізика тощо). Ця специфіка зумовлена як особливостями навчального процесу, так і, можливо, певними схильностями до певних когнітивних стилів та стратегій подолання.

Наукові дослідження демонструють, що студенти технічних спеціальностей часто мають підвищений рівень стресу порівняно зі студентами інших напрямів [63]. Це може бути пов'язано з декількома факторами:

Висока інтенсивність та складність навчального процесу: Технічні дисципліни часто вимагають високого рівня абстрактного мислення, логіки, вирішення складних задач та засвоєння великого обсягу нової, часто неінтуїтивної інформації. Навчальні плани можуть бути перенасиченими, а дедлайни – жорсткими, що створює постійний тиск [63].

Акцент на точність та відсутність "правильної" відповіді: У багатьох технічних завданнях існує єдине або дуже обмежена кількість правильних

рішень, а помилки можуть мати значні наслідки (наприклад, у проектуванні). Це може посилювати страх помилки та академічну тривожність.

Недостатня кількість предметів емоційно-комунікативного спрямування: Навчальні плани технічних спеціальностей традиційно надають перевагу точним та природничим наукам, часто обмежуючи кількість дисциплін, що сприяють розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок, саморефлексії та розуміння психологічних аспектів взаємодії. Це може ускладнювати для студентів ідентифікацію та вираження власних емоцій, а також ефективно вирішення міжособистісних конфліктів, які також є джерелом стресу [63].

Специфіка соціальної взаємодії: Хоча це не є універсальним правилом, середовище технічних спеціальностей іноді може характеризуватися меншим акцентом на відкриту емоційну комунікацію та взаємопідтримку порівняно з деякими гуманітарними чи соціальними спеціальностями. Це може обмежувати ресурси соціальної підтримки, яка є важливим буфером проти стресу[22].

Низька доступність або звернення за психологічною допомогою: Дослідження припускають, що студенти технічних спеціальностей можуть бути менш схильними звертатися до психологічних служб або відкрито говорити про свої емоційні труднощі через стигму, пов'язану з психологічними проблемами, або через недостатнє усвідомлення своїх емоційних потреб [63].

Схильність до певних копінг-стратегій: Серед студентів парамедичних та технічних спеціальностей (в їхньому дослідженні) спостерігалася схильність до використання стратегій, що включають інтелектуалізацію стресових ситуацій та уникання емоційного залучення[53]. Інтелектуалізація як спосіб аналізувати проблему абстрактно, відсторонюючись від емоцій, може бути корисною у навчанні, але при надмірному використанні або в поєднанні з униканням може перешкоджати здоровому емоційному відреагуванню та адаптації, сприяючи емоційному вигоранню[16].

Розуміння цих специфічних викликів є важливим для дослідження особливостей застосування механізмів психологічного захисту в стресових умовах саме у цієї когорти студентів. Їхній досвід стресу може відрізнятися за

якістю та інтенсивністю, що потенційно впливає на вибір несвідомих захисних стратегій.

В умовах постійного стресу особливого значення набуває концепція стресостійкості або резильєнтності. Стресостійкість (резильєнтність) – це не просто відсутність негативної реакції на стрес, а динамічний процес успішної адаптації в умовах значних труднощів, здатність "пружинити" назад після впливу стресора, зберігаючи або відновлюючи психологічне благополуччя та функціонування[22]. Резильєнтність розглядається не лише як риса особистості, а й як набута здатність та процес, що формується протягом життя через взаємодію з навколишнім середовищем та використання ресурсів.

У психологічній літературі існує кілька ключових підходів до розуміння стресостійкості:

**Hardiness-модель (Модель життестійкості):** Запропонована Сюзан Кобасою [64]. Життестійкість розглядається як сукупність трьох взаємопов'язаних компонентів, що виступають буфером між стресовими подіями та їх негативними наслідками:

**Залученість (Commitment):** Глибоке переконання у важливості та значущості того, що відбувається в житті, схильність активно брати участь у подіях, а не відсторонюватися.

**Контроль (Control):** Віра у власну здатність впливати на результати подій, переконання, що власні дії мають значення. Це протилежність відчуттю безпорадності.

**Виклик (Challenge):** Сприйняття змін та труднощів не як загрози, а як можливостей для зростання, навчання та розвитку. Життестійкі люди бачать зміни як нормальну частину життя, що стимулює їх до адаптації та вдосконалення. Високий рівень життестійкості асоціюється з більш ефективним копінгом та кращим здоров'ям в умовах стресу[64].

**Ресурсно-орієнтована модель (Conservation of Resources Theory):** Розроблена Стівеном Хобфоллом [55]. Згідно з цією теорією, стрес виникає, коли існує: а) загроза втрати цінних ресурсів; б) фактична втрата ресурсів; в)

відсутність приросту ресурсів після інвестицій. Ресурси можуть бути об'єкними (дім, речі), особистими (навички, знання, самооцінка, оптимізм), енергетичними (час, гроші) та соціальними (соціальна підтримка, стосунки). Резильєнтність у цьому контексті полягає у здатності зберігати наявні ресурси та набувати нові в умовах стресу. Соціальна підтримка розглядається як критично важливий ресурс [22].

Модель психологічної гнучкості (Psychological Flexibility): Ця модель, що корениться у терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy), розглядає резильєнтність як здатність залишатися у контакті з теперішнім моментом, навіть перебуваючи у стані стресу, і водночас змінювати або зберігати свою поведінку таким чином, щоб рухатися до значущих для себе цілей. Ключові компоненти включають прийняття неприємних думок та почуттів, когнітивне роз'єднання (дистанціювання від думок), контакт із теперішнім моментом, усвідомлення себе як контексту, визначення цінностей та діяльність, спрямовану на ці цінності. Ця модель підкреслює важливість не лише подолання стресу, але й здатності функціонувати та знаходити сенс, незважаючи на його наявність.

Всі ці моделі підкреслюють, що стресостійкість є багатофакторним конструктом, який включає як внутрішні диспозиційні аспекти, так і зовнішні ресурси та активні процеси подолання. Для студентів технічних спеціальностей розвиток стресостійкості може бути пов'язаний із формуванням адаптивних когнітивних стратегій, ефективного використання ресурсів та гнучкості у відповідь на академічні та соціальні виклики.

Вимірювання рівня стресостійкості є важливим завданням для емпіричних досліджень. Існує низка психометричних інструментів, розроблених для цієї мети. Одним із найбільш широко використовуваних та визнаних є Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)[19].

Оригінальна версія CD-RISC складається з 25 пунктів, що охоплюють різні аспекти резильєнтності, включаючи здатність адаптуватися до змін, довіру до

власної інтуїції, толерантність до негативних ефектів, здатність контролювати емоції та імпульси, відчуття мети, наполегливість, сильні сторони, оптимізм, віру у власні сили та ресурси, терпимість до невизначеності та зв'язок з духовністю [19].

Для більш швидкої оцінки була розроблена скорочена версія – CD-RISC-10, яка складається з 10 пунктів. Ця версія також продемонструвала хороші психометричні властивості та широко застосовується в дослідженнях, де потрібна коротка, але надійна міра резильєнтності [21]. Шкала CD-RISC-10 дає змогу оцінити рівень здатності адаптуватися до стресу та труднощів на основі суб'єктивної оцінки власних ресурсів та стратегій подолання. Високі бали за шкалою свідчать про вищий рівень стресостійкості, ефективне саморегулювання та наявність більш адаптивних когнітивних та поведінкових стратегій подолання стресу. Низькі бали можуть вказувати на підвищену вразливість до стресу.

В українських умовах валідність та надійність україномовної версії шкали CD-RISC-10 підтверджена дослідженням Школіної Н.В. та колег [103]. Їхня апробація, проведена, зокрема, на вибірці пацієнтів з хронічним захворюванням, показала, що україномовна версія є надійним інструментом для оцінки стресостійкості. Використання адаптованої та валідизованої методики є критично важливим для отримання достовірних результатів у дослідженнях на українській вибірці студентів.

На відміну від несвідомих захисних механізмів, копінг-стратегії (або стратегії подолання) (від англ. to cope — справлятися, долати) – це свідомі, цілеспрямовані зусилля, спрямовані на зменшення впливу стресових факторів, адаптацію до стресової ситуації або зменшення емоційного дискомфорту, викликаного стресом [29]. Копінг розглядається як динамічний процес, що змінюється залежно від ситуації та оцінки індивідом своїх можливостей.

Класичною є типологія копінг-стратегій, запропонована Лазарусом і Фолкман, яка виокремлює два основні типи:

Проблемно-орієнтований копінг: Спрямований на зміну самої стресової ситуації або подолання перешкод, що її викликали. Включає активні дії,

планування, пошук інформації, вирішення проблеми. Приклади: розробка плану дій для підготовки до іспиту, звернення за допомогою до викладача, розподіл навчального матеріалу на менші частини. Цей тип копіngu часто є більш ефективним у ситуаціях, які індивід вважає контрольованими.

Емоційно-орієнтований копінг: Спрямований на регуляцію емоційних реакцій на стрес, зменшення негативних почуттів, таких як тривога, гнів, засмучення. Включає переоцінку ситуації, пошук емоційної підтримки, вираження емоцій, відволікання, прийняття. Приклади: розмова про свої почуття з другом, спроба подивитися на ситуацію з іншого боку, медитація. Цей тип копіngu часто використовується в ситуаціях, які сприймаються як неконтрольовані.[29]

Пізніше до цієї класифікації часто додають унікальний копінг: Спрямований на уникнення думок, почуттів або дій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Включає заперечення, відсторонення, пасивність, використання речовин (алкоголь, наркотики). Цей тип копіngu, як правило, є найменш адаптивним у довгостроковій перспективі.

Вибір конкретної копінг-стратегії залежить від багатьох факторів:

Когнітивна оцінка ситуації: Як індивід сприймає та оцінює стресор (як загрозу, виклик, втрату) та свої ресурси (модель Лазаруса)[43].

Характеристики стресора: Тип, інтенсивність, тривалість, контрольованість стресової ситуації.

Індивідуальні особливості: Попередній досвід подолання стресу, наявність ресурсів (наприклад, соціальної підтримки, фінансової стабільності, навичок вирішення проблем), загальний рівень стресостійкості[64].

Соціальна підтримка: Наявність та якість соціальних зв'язків може впливати як на оцінку ситуації, так і на вибір та ефективність копінг-стратегій[22].

У дослідженнях студентів часто спостерігається використання різних копінг-стратегій залежно від типу стресорів (академічний, соціальний) та етапу навчання. Деякі дослідження зазначають, що в умовах високої невизначеності

або при недостатній впевненості у власних силах студенти можуть схилитися до використання емоційно-орієнтованого або унікального копінгу, тоді як проблемно-орієнтований копінг частіше застосовується у ситуаціях, що сприймаються як більш контрольовані [29]. Розуміння копінг-стратегій є важливим для оцінки свідомих зусиль студентів з подолання стресу, що доповнює аналіз несвідомих захисних механізмів.

## **1.2. Захисні механізми психіки: класифікації, функції, вплив на поведінку**

Захисні механізми психіки є фундаментальними психологічними конструктами, що відіграють ключову роль в адаптації особистості та її функціонуванні. Вони являють собою переважно несвідомі процеси, які Его (Я) використовує для навігації у внутрішніх конфліктах та реагування на зовнішній тиск [88]. Історично ці поняття глибоко вкорінені в психоаналітичній теорії, починаючи з робіт Зигмунда Фрейда [33].

Основна функція захисних механізмів полягає в управлінні тривогою, захисті самооцінки та підтримці психологічної рівноваги перед обличчям загрозливих думок, почуттів або реалій [72]. Вони діють як психологічні посередники, що допомагають індивіду впоратися з внутрішніми та зовнішніми стресорами [4].

Вивчення захисних механізмів є невід'ємною частиною розуміння теми даної кваліфікаційної роботи. Особлива увага приділяється студентам технічних спеціальностей – групі, яка може стикатися зі специфічними стресорами, що вимагають певних адаптивних стратегій (див. напр., дослідження студентів-інженерів). Зв'язок між типами особистості, захисними механізмами та стресостійкістю (оціненою за шкалою CD-RISC-10) є центральним для розуміння адаптивного функціонування цієї групи.

Метою даного підрозділу є надання комплексного теоретичного огляду захисних механізмів психіки. Це включає аналіз їх визначення, класифікацій (зокрема, за А. Фрейд, Дж. Вейлантом, Р. Плутчиком, Н. Мак-Вільямс), функцій

та впливу на поведінку. Такий огляд покликаний закласти міцний теоретичний фундамент для емпіричного дослідження, представленого в наступних розділах роботи.

Захисні механізми визначаються як автоматичні психологічні процеси, що опосередковують реакцію індивіда на емоційні конфлікти та внутрішні або зовнішні стресори [4]. Вони є несвідомими реакціями, які Его використовує для захисту від тривоги, що виникає внаслідок психічного конфлікту[3]. Ключові характеристики захисних механізмів включають:

1. Несвідоме функціонування: Захисні механізми діють переважно поза свідомим контролем та усвідомленням[4]. Як зазначають Перрі та Купер, вони функціонують без свідомих зусиль і часто проявляються у вигляді стійких патернів реагування в різних ситуаціях.[4]

2. Захист Его: Їх основне призначення – захист Его від тривоги, що виникає внаслідок конфлікту між вимогами Ід (Воно), Супер-Его (Над-Я) та реальністю [12].

3. Регуляція тривоги: Першочергова мета – зменшення або усунення неприємних почуттів, таких як тривога, провини чи сором[4].

4. Викривлення реальності: Багато захисних механізмів передбачають певне спотворення реальності, щоб зробити ситуацію більш керованою [88]. Ступінь цього викривлення часто пов'язаний зі зрілістю захисту[12].

Концепція захисних механізмів бере свій початок у психоаналітичній теорії Зигмунда Фрейда[4]). Вперше запропонована у 1894 році, вона пов'язувала захист (спочатку – витіснення) з управлінням неприйнятними імпульсами Ід (сексуальними та агресивними) та тривогою, що виникає внаслідок цього [12]. Фрейд вважав, що тривога є наслідком пригніченої енергії (лібідо), пов'язаної з сексуальністю, яка знаходить вираження в симптомах, що слугують психологічними захисними механізмами [12]. Пізніше він розширив концепцію, включивши інші механізми, такі як проєкція, ізоляція, регресія, формування реакції, анулювання та розщеплення Cooper, 1998, як цитовано в [4].

Значний внесок у систематизацію та розширення поняття зробила донька

Зигмунда Фрейда – Анна Фрейд у своїй праці «Его та механізми захисту» [27]. Вона розглядала Его як центральний об'єкт психоаналітичного спостереження і вважала захисні механізми адаптивними процесами, що розвиваються паралельно зі структурами особистості [33]. А. Фрейд детально описала десять основних захисних механізмів: витіснення, регресію, реактивне утворення, ізоляцію, анулювання, проєкцію, інтроекцію, звернення проти себе, перетворення на протилежність та сублімацію [33].

Існує значний концептуальний перетин між захисними механізмами та копінг-стратегіями, що викликає дискусії серед дослідників [71]. Традиційно захисні механізми розглядаються як несвідомі, ненавмисні, потенційно дезадаптивні та спрямовані переважно на внутрішній дискомфорт [71]. Натомість копінг-стратегії вважаються свідомими, навмисними, здебільшого адаптивними та спрямованими на зовнішні виклики [72]. Крамер запропонував використовувати термін «адаптаційний процес» як загальний для позначення реагування на несприятливі умови.[4]

Однак сучасні погляди все частіше інтегрують ці поняття, розглядаючи зрілі захисні механізми як такі, що значною мірою перетинаються з адаптивними копінг-стратегіями [71]. Зрілі захисти, такі як гумор чи сублімація, конструктивно інтегрують афекти та ідеї [71]. Основна відмінність може полягати не стільки в адаптивності як такої, скільки в рівні свідомого контролю та гнучкості [72]. Механізми, такі як супресія (свідоме придушення) чи гумор, можуть функціонувати на напівсвідомому рівні та виконувати адаптивні копінг-функції (Frontiers in Psychology). Це свідчить про існування континууму між несвідомим захистом та свідомим копінгом, а не жорсткої дихотомії [72]. Такий погляд кидає виклик суто патологічному баченню захистів і узгоджується з концепціями стресостійкості.

Важливо підкреслити, що використання захисних механізмів є нормальною частиною психологічного функціонування [12]. Вони допомагають людям справлятися з повсякденними проблемами та зовнішніми загрозами [72]. Патологія виникає не від самого факту використання захистів, а від їх

*надмірного, ригідного* застосування, особливо незрілих форм, або коли їх використання призводить до значного викривлення реальності чи порушення функціонування[4]. Ієрархія Вейланта чітко пов'язує рівні захисту з адаптивністю[4]. Надмірне використання будь-якого одного захисту або переважне використання незрілих захистів (наприклад, переміщення або витіснення) вважається патологічним[4].

Різноманітність захисних механізмів спонукала дослідників до створення класифікацій, які допомагають їх систематизувати. Ці класифікації часто ґрунтуються на таких критеріях, як рівень розвитку (зрілість), ступінь викривлення реальності, складність, зв'язок з психопатологією або теоретична основа [4].

Анна Фрейд, узагальнюючи роботи свого батька та власні клінічні спостереження, виділила десять основних захисних механізмів, які стали класичними [33]:

1. Витіснення (Repression): Несвідоме усунення зі свідомості неприйнятних думок, бажань або спогадів [88].
2. Регресія (Regression): Повернення до більш ранніх, інфантильних форм поведінки та мислення у відповідь на стрес [88].
3. Реактивне утворення (Reaction Formation): Заміна неприйнятного імпульсу чи почуття на протилежне, часто в перебільшеній формі[88].
4. Ізоляція афекту (Isolation): Відокремлення емоційного компонента від думки чи спогаду [70].
5. Анулювання (Undoing): Спроба символічно «скасувати» неприйнятну думку, почуття чи дію за допомогою іншої дії [103].
6. Проекція (Projection): Приписування власних неприйнятних думок, почуттів чи мотивів іншим людям [88].
7. Інтроекція (Introjection): Інтерналізація характеристик іншої людини як власних [88].
8. Звернення проти себе (Turning Against Self): Перенаправлення ворожих імпульсів, спочатку спрямованих на зовнішній об'єкт, на власну

особистість [70].

9. Перетворення на протилежність (Reversal): Зміна мети інстинкту на протилежну (наприклад, від садизму до мазохізму) [103].

10. Сублимація (Sublimation): Перенаправлення енергії неприйнятних імпульсів (зазвичай сексуальних чи агресивних) у соціально прийнятні та конструктивні канали (творчість, робота, спорт) [88]; [70]; [103].

Хоча А. Фрейд намагалася класифікувати захисти за часом їх появи у розвитку, вона визнавала невизначеність таких хронологічних тверджень[33].

Джордж Вейлант розробив впливову ієрархічну модель захисних механізмів, що ґрунтується на емпіричних даних лонгітюдних досліджень та відображає континуум адаптивності[94]. Він визначав захисти як «несвідомі гомеостатичні механізми, що зменшують дезорганізуючі ефекти раптового стресу» [94]. Його система організовує захисти за рівнями зрілості, від психотичних до зрілих [93]. Ця модель особливо цінна, оскільки пов'язує типи захистів з рівнем психосоціального функціонування [93].

Узагальнена чотирирівнева ієрархія Вейланта виглядає наступним чином:

Таблиця 1. Ієрархія захисних механізмів за Дж. Вейлантом

Рівень	Назва	Характеристики	Приклади захистів
I	Психотичні (Патологічні)	Грубе викривлення реальності; втеча від реальності; асоціюються з важкою психопатологією.	Маячна проєкція, психотичне заперечення, спотворення [103];
II	Незрілі	Помірне викривлення реальності; часто спостерігаються у підлітків та при розладах	Проекція, пасивна агресія, відігравання (acting out), розщеплення, заперечення, дисоціація,

Рівень	Назва	Характеристики	Приклади захистів
		особистості; призводять до проблем у стосунках та соціальній адаптації.	фантазія, ідеалізація/знецінення, соматизація [70]; [103].
III	Невротичні	Поширені у дорослих; допомагають впоратися з тривогою, але можуть бути обмежувачами; часто розділяють когнітивні та емоційні аспекти конфлікту.	Витіснення, реактивне утворення, переміщення, інтелектуалізація, раціоналізація, анулювання, ізоляція афекту [88]; [103].
IV	Зрілі	Найбільш адаптивні; асоціюються зі здоров'ям та добробутом; інтегрують почуття та ідеї; дозволяють усвідомлено справлятися зі стресом.	Сублімація, гумор, супресія, альтруїзм, антиципація, самоствердження, самоспостереження [88]; [103].

Ця ієрархія підкреслює, що захисти не є статичними; незрілий захист може з часом еволюціонувати у більш зрілий (наприклад, підліткове відігравання ->

реактивне утворення -> альтруїзм) [94]. Розуміння рівня зрілості захисного стилю особистості є важливим для оцінки її адаптаційних можливостей.

Роберт Плутчик запропонував психоеволюційну теорію, яка пов'язує захисні механізми з базовими емоціями та їхньою еволюційною функцією [103]. Згідно з цією теорією, захисти онтогенетично розвивалися для стримування певних базових емоцій[12]. Наприклад, витіснення пов'язане зі страхом, проєкція – з відразою, заперечення – з прийняттям, а реактивне утворення – з радістю [103].

На основі цієї теорії та структурної теорії особистості Келлермана, Плутчик, Келлерман та Конте розробили опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) у 1979 році [63]. Цей інструмент призначений для діагностики системи захисних механізмів та дозволяє кількісно оцінити вираженість восьми основних захистів[12]:

1. Витіснення (Repression)
2. Заперечення (Denial)
3. Проєкція (Projection)
4. Реактивне утворення (Reaction Formation)
5. Інтелектуалізація (Intellectualization) (в LSI часто об'єднує раціоналізацію)
6. Компенсація (Compensation) (включаючи гіперкомпенсацію)
7. Переміщення (Displacement)
8. Регресія (Regression)

Теоретична обґрунтованість вибору саме цих восьми механізмів та можливість їх кількісної оцінки є перевагами методики LSI[12]. Цей інструмент буде використаний в емпіричній частині даної роботи для оцінки переважних захисних стилів у студентів технічних спеціальностей.

Ненсі Мак-Вільямс, сучасний психоаналітичний теоретик, пропонує клінічно орієнтовану класифікацію, що поділяє захисні механізми на дві основні категорії: первинні (примітивні) та вторинні (зрілі, досконалі) (McWilliams, як цитовано в [70]; [103]. Ця диференціація базується на рівні психологічного

розвитку та характері кордонів, які зачіпає захист [70].

- Первинні (примітивні) захисти: Ці захисти характеризуються залученням кордону між Я та зовнішнім світом [70]. Вони часто включають значне спотворення реальності або відмову від неї, є більш глобальними та менш диференційованими [70]; [103]. Особи, які переважно використовують ці захисти, можуть мати труднощі з розрізненням внутрішнього та зовнішнього, себе та інших [70]. Приклади:

- Всемогутній контроль: Відчуття нереалістичного контролю над подіями [70]; [103].

- Примітивна ідеалізація та знецінення: Сприйняття інших як абсолютно досконалих або абсолютно нікчемних (McWilliams, як цитовано в [70]; [103].

- Проекція, Інтроєкція, Проективна ідентифікація: Механізми, що розмивають межі Я-Інший [70]; [103].

- Розщеплення Его: Поділ досвіду на «все добре» і «все погано» без інтеграції [70]; [103].

- Дисоціація: Тимчасова зміна ідентичності або свідомості [70]; [103].

- Заперечення: Відмова визнавати неприємну реальність [88]; [70]; [103].

- Соматизація: Перетворення психологічного страждання на фізичні симптоми [70]; [103].

- Вторинні (зрілі) захисти: Ці захисти стосуються внутрішніх кордонів – між Его, Супер-Его та Ід, або між спостерігаючою та переживаючою частинами Его [70]. Вони менше спотворюють реальність і вважаються більш адаптивними [70]; [103]. Приклади:

- Витіснення: Несвідоме забування [88]; [70]; [103].

- Ізоляція афекту, Інтелектуалізація, Раціоналізація, Моралізація, Компарменталізація: Різні способи відокремлення почуттів від думок або утримання суперечливих ідей окремо [88]; [70]; [103].

- Анулювання: Символічне скасування [103].

- Звернення проти себе (Аутоагресія): [70]; [103].
- Переміщення: Зміна об'єкта емоції [88]; [70]; [103].
- Реактивне утворення: Поведінка, протилежна істинним [88].
- Сублимація: Перенаправлення енергії в соціально прийнятне русло [70]; [103].
- Гумор: Здатність бачити іронічні чи комічні аспекти ситуації [103].

Ця класифікація підкреслює якісні відмінності у способах, якими різні типи захистів обробляють реальність та внутрішні конфлікти.

Існують також інші способи групування захисних механізмів. Наприклад, їх можна поділяти за характером фрустраторів, проти яких вони спрямовані: зовнішні (наприклад, втеча, заперечення реальності) чи внутрішні (наприклад, витіснення, проєкція) [103]. Також певні теоретичні школи роблять акцент на специфічних захистах; наприклад, теорія об'єктних відносин приділяє особливу увагу розщепленню та проєктивній ідентифікації як механізмам, що формують уявлення про себе та інших [70].

Захисні механізми виконують низку важливих психологічних функцій, спрямованих на підтримку стабільності та цілісності особистості.

Основна і найбільш визнана функція захисних механізмів – це зменшення тривоги, неприємних почуттів та внутрішнього конфлікту [4]; [88]. Вони виступають посередниками між інстинктивними імпульсами Ід, моральними заборонами Супер-Его та вимогами реальності [12]. Коли ці сили вступають у конфлікт, який Его не може легко вирішити, виникає тривога, і захисні механізми активуються для її пом'якшення [12].

Захисні механізми відіграють важливу роль у захисті самооцінки та підтримці позитивного образу Я [97]. Вони допомагають людині уникнути усвідомлення власних недоліків, невдач або неприйнятних почуттів, які могли б загрожувати її самоповазі. Феніхель, переформулював ідею Фрейда, припустивши, що захисти спрямовані саме на захист самооцінки, що більше відповідає сучасним поглядам соціальної та особистісної психології [32].

Захисти допомагають відновлювати психологічну рівновагу під час

раптових емоційних змін, посилення біологічних потягів або змін у самосприйнятті, які не можуть бути негайно інтегровані [4]. Вони надають своєрідний «тайм-аут», дозволяючи психіці адаптуватися до змін [4].

Дж. Вейлант виділив шість конкретних цілей, яким можуть слугувати захисні механізми:

1. Утримання афектів у допустимих межах під час раптових змін в емоційному житті.
2. Відновлення психологічного гомеостазу шляхом відкладання або відхилення раптових посилень біологічних потягів.
3. Надання «тайм-ауту» для освоєння раптових змін у самообразі.
4. Управління конфліктами з важливими людьми (живими чи померлими), розрив з якими є нестерпним.
5. Вирішення когнітивного дисонансу.
6. Адаптація до раптових, непередбачуваних змін у зовнішній реальності. [4]

Важливо розрізняти адаптивні та дезадаптивні аспекти функціонування захисних механізмів [66]. Сама по собі функція захисту (зменшення тривоги, збереження самооцінки) є нейтральною або навіть необхідною [72]. Однак *спосіб*, яким ця функція реалізується, та *наслідки* цього визначають адаптивність.

- Адаптивна функція: Захисти можуть бути адаптивними, дозволяючи людині пройти через болісний досвід, продуктивно спрямувати енергію або тимчасово впоратися зі стресом, доки не з'являться ресурси для більш конструктивного вирішення [72]. Зрілі захисти, такі як гумор, сублімація чи альтруїзм, сприяють інтеграції досвіду та позитивній адаптації [66]. Дослідження показують, що адаптивні захисти пов'язані зі стресостійкістю [84]. Наприклад, механізм заперечення може мати проадаптивне спрямування, корелюючи зі стресостійкістю та асертивністю в певних контекстах [84].

- Дезадаптивна функція: Захисти стають дезадаптивними, коли вони надмірно ригідні, спотворюють реальність до такої міри, що це заважає функціонуванню, перешкоджають особистісному зростанню або призводять до

негативних поведінкових патернів та міжособистісних проблем[4]; [66]. Надмірне використання незрілих захистів (наприклад, проєкції, відігравання) пов'язане з психопатологією та низьким рівнем адаптації [66]. Навіть початково захисна функція (наприклад, заперечення під час травми) стає дезадаптивною, якщо зберігається тривалий час і заважає опрацюванню досвіду [79].

Таким чином, контекст, частота використання, гнучкість та тип захисного механізму визначають, чи буде його функція в кінцевому підсумку сприяти адаптації чи дезадаптації.

Хоча захисні механізми діють несвідомо, їх вплив проявляється в спостережуваних аспектах поведінки, мислення та емоційних реакціях людини [66]. Розуміння цих проявів є ключовим для ідентифікації переважних захисних стилів.

Різні захисні механізми мають характерні поведінкові маркери:

- Заперечення: Людина може ігнорувати очевидні факти, заперечувати наявність проблеми (наприклад, залежності, хвороби, конфлікту у стосунках) або применшувати її значущість [97]; [88]; [72].
- Проєкція: Індивід звинувачує інших у власних недоліках, почуттях чи намірах (наприклад, підозрілість, звинувачення партнера в невірності при власних бажаннях) [97]; [88].
- Переміщення: Агресія або інші сильні почуття спрямовуються на безпечніший об'єкт (наприклад, крик на членів сім'ї після конфлікту на роботі, удари по предметах) [97]; [88].
- Реактивне утворення: Демонстрація поведінки, яка є прямо протилежною справжнім почуттям, часто в перебільшеній формі (наприклад, надмірна люб'язність до людини, яка викликає антипатію; агресивна поведінка у чоловіка, невпевненого у своїй маскулінності) [97]; [88].
- Відігравання (Acting out): Імпульсивні дії замість рефлексії чи переживання почуттів (наприклад, спалахи гніву, ризикована поведінка, зловживання речовинами) [97].
- Інтелектуалізація: Обговорення емоційно заряджених тем у

відстороненій, логічній, абстрактній манері, уникаючи емоційного залучення [97]; [72].

- Раціоналізація: Пошук логічних, але неправдивих пояснень для своєї поведінки чи почуттів, щоб виправдати їх [97]; [88];[72].

- Пасивна агресія: Непряме вираження ворожості через прокрастинацію, впертість, навмисну неефективність [97].

Звичне використання певних захисних механізмів суттєво впливає на стосунки та спілкування [67]. Незрілі захисти, такі як проєкція, заперечення, переміщення, пасивна агресія та розщеплення, часто призводять до непорозумінь, конфліктів, браку близькості та руйнування довіри [67]. Наприклад, проєкція може призвести до хибних звинувачень партнера, а заперечення – до ігнорування проблем у стосунках [67]. Раціоналізація може сприйматися як нещирість [67]. На противагу цьому, зрілі захисти, такі як гумор, альтруїзм чи афіліація (звернення за підтримкою), можуть сприяти зміцненню зв'язків та конструктивному вирішенню проблем [11].

Емпіричні дослідження послідовно демонструють зв'язок між захисними *стилями* (переважним використанням певних рівнів захистів) та загальним психологічним функціонуванням [66].

- Незрілі та патологічні захисти асоціюються з нижчим рівнем психосоціального функціонування, вищим рівнем психологічного дистресу, розладами особистості, депресією, тривогою, ворожістю, суїцидальним ризиком та загалом гіршим психічним здоров'ям [66]. Вони також можуть негативно впливати на фізичне здоров'я.

- Зрілі захисти, навпаки, пов'язані з кращим психічним здоров'ям, вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, стресостійкістю, адаптивними рисами особистості (такими як екстраверсія, відкритість досвіду, сумлінність, доброзичливість та емоційна стабільність), задоволеністю стосунками та професійними успіхами [84],[66].

- Невротичні захисти демонструють більш змішаний зв'язок. Вони можуть бути адаптивними в короткостроковій перспективі або в певних

ситуаціях (наприклад, інтелектуалізація на роботі), але їх ригідне використання може обмежувати емоційний досвід та гнучкість реагування [66].

Ці дані свідчать про те, що захисні стилі функціонують як важливі медіатори між особистісними рисами, стресовими подіями та психологічними наслідками. Вони є не просто симптомами, а активними процесами, що впливають на траєкторію адаптації особистості [66]. Розуміння цих зв'язків є критично важливим для оцінки психологічного стану та розробки втручань.

Розуміння захисних механізмів збагачується розглядом різних теоретичних перспектив та усвідомленням наявних прогалин у дослідженнях.

Психодинамічна теорія є основоположною для концепції захисних механізмів[4]. Вона еволюціонувала від фокусу З. Фрейда на конфлікті потягів до акценту А. Фрейд на адаптивних функціях Его [33], далі до теорії об'єктних відносин, що підкреслює роль захистів у формуванні уявлень про себе та інших (наприклад, розщеплення, проєктивна ідентифікація), і до погляду Вейланта на захисти як на інструменти адаптації протягом життя [94]. Ця перспектива незмінно наголошує на несвідомій природі захистів та їхньому зв'язку з раннім досвідом та внутрішньопсихічними конфліктами[4].

Когнітивна психологія пропонує альтернативний погляд, зосереджуючись на свідомих та передсвідомих розумових процесах, обробці інформації, когнітивних схемах та контролі [66]; [72].

- Порівняння та перетин: Існують точки дотику між двома підходами. Наприклад, раціоналізація може розглядатися як когнітивне виправдання або упередження самообслуговування [32]. Проєкція має паралелі з помилками атрибуції [32]. Захисти, такі як заперечення чи витіснення, можуть інтерпретуватися як форми селективної уваги, уникнення інформації або пригнічення думок [32]. Деякі дослідники розглядають захисти та когнітивні спотворення як різні форми когнітивних упереджень[46].

- Відмінність: Ключова відмінність, яку часто підкреслюють, полягає в тому, що психодинамічна теорія розглядає захисти як глибоко несвідомі та автоматичні процеси, пов'язані з емоційними конфліктами[4], тоді як когнітивна

теорія фокусується на патернах мислення, які можуть бути більш доступними для усвідомлення та модифікації за допомогою таких методів, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)[46]. Однак варто зазначити, що багато когнітивних процесів також є автоматичними та несвідомими[46].

- Інтеграція: Сучасні погляди схиляються до інтеграції [72]. Можливо, когнітивні механізми (наприклад, переоцінка, селективна увага, пригнічення думок) є компонентами або аналогами певних захисних процесів, особливо менш примітивних [32]. Захисти та копінг можна розглядати як функціонально схожі механізми подолання стресу, які просто описуються різними теоретичними мовами [72].

Аналіз літератури виявляє напрям, які потребують подальшого дослідження:

**Взаємодія зі стресостійкістю: Роль стресостійкості як медіатора між захистами та психологічними наслідками (наприклад, вигоранням) починає досліджуватися, але необхідно більше даних про те, як конкретні захисти сприяють або перешкоджають стресостійкості (виміряній за допомогою CD-RISC) у неклінічних вибірках студентів, які стикаються з академічними та життєвими стресорами.[36] Як риси особистості вписуються в цю динаміку (Захисти → Стресостійкість → Результат).**

Теоретичний огляд захисних механізмів, їх класифікацій, функцій та зв'язків з особистістю і адаптацією слугує основою для емпіричного дослідження, що проводиться в рамках даної роботи. Вибір конкретних методик обґрунтовується як теоретичними положеннями, так і виявленими дослідницькими прогалинами.

- Індекс життєвого стилю (LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана: Цей опитувальник обрано через його міцне теоретичне підґрунтя в психоеволюційній теорії Плутчика, яка пов'язує захисти з базовими емоціями [103]. LSI дозволяє

кількісно оцінити вісім поширених захисних механізмів, релевантних для повсякденного функціонування, і використовувався в дослідженнях, що пов'язують захисти з психологічним дистресом та потенційно з особистістю[103]. Це дозволить виявити переважні захисні стратегії у досліджуваній вибірці.

- Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): Вибір цієї шкали обґрунтований її валідністю як інструменту для вимірювання стресостійкості (resilience) [19]. Існують теоретичні та емпіричні дані про зв'язок між захисними механізмами (особливо рівнем їх зрілості) та стресостійкістю/копінгом [84]; [86]. Використання CD-RISC-10 дозволить дослідити, як взаємодія між рисами особистості та захисними механізмами впливає на цей важливий аспект адаптації у студентів.

Обрана методологія спрямована на заповнення виявлених прогалин шляхом:

1. Дослідження специфічних патернів захисних механізмів (за LSI) у недостатньо вивченій популяції студентів технічних спеціальностей.[103]
2. Вивчення зв'язку між особистісно-захисним профілем та рівнем стресостійкості (за CD-RISC-10).[86]

Представлений теоретичний огляд створює основу для формулювання конкретних дослідницьких гіпотез. Наприклад, спираючись на теорію та попередні дослідження [84], можна припустити, що:

Існує статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості та патернами використання механізмів психологічного захисту у студентів технічних спеціальностей, існують гендерні відмінності у застосуванні механізмів психологічного захисту та/або рівні стресостійкості у студентів технічних спеціальностей.

### **1.3. Взаємозв'язок захисних механізмів зі стресом та стресостійкістю**

Стрес, як було розглянуто в попередніх підрозділах, є невід'ємною частиною життя людини, особливо в умовах сучасного динамічного світу та на

етапі активного становлення особистості, яким є студентські роки[16]. Психологічні захисні механізми, зі свого боку, є автоматичними, несвідомими інструментами психіки для управління внутрішнім напруженням, спричиненим як зовнішніми стресорами, так і внутрішніми конфліктами[34]. Розуміння взаємозв'язку між стресом, захисними механізмами та здатністю особистості долати труднощі – стресостійкістю (резильєнтністю) – є ключовим для повного аналізу процесів психологічної адаптації. Це взаємодія визначає, наскільки ефективно індивід може підтримувати психологічне благополуччя та функціонувати в умовах тиску.

Теоретично, психологічні захисти виникають як відповідь на загрозу або виклик, що порушує внутрішню рівновагу. У контексті стресу, такою загрозою є сам стресор або негативні емоції, які він викликає (тривога, страх, гнів, безпорадність). Основна функція захистів – знизити інтенсивність цих неприємних переживань, часто шляхом спотворення сприйняття реальності або внутрішнього стану [34]. Однак, ефективність цього процесу може варіюватися. Використання певних захисних механізмів може бути більш адаптивним, тобто сприяти довгостроковому психологічному здоров'ю та успішному подоланню стресу, тоді як інші можуть бути дезадаптивними, призводячи до подальших проблем або уникнення конструктивного вирішення ситуації.

Резильєнтність, як здатність успішно адаптуватися перед обличчям несприятливих умов, нерозривно пов'язана з тим, як індивід справляється зі стресом на як свідомому (копінг), так і несвідомому (захисти) рівнях[22]. Дослідження, що вивчають зв'язок між стресостійкістю та захисними механізмами, прагнуть виявити, які патерни захисту притаманні більш резильєнтним особам, а які – тим, хто має нижчу здатність до адаптації в стресових умовах.

Значний внесок у це розуміння зробив Джордж Вайлант, який досліджував захисні механізми протягом тривалих лонгітюдних досліджень[34]. Його ієрархічна модель захистів, що розділяє їх на зрілі (адаптивні), нейротичні та незрілі (деадаптивні) рівні, стала основою для багатьох подальших досліджень

зв'язку між захистами та психологічними результатами. Вайлант виявив, що використання більш зрілих захисних механізмів, таких як сублімація, альтруїзм, гумор, пригнічення (як свідоме відкладання), позитивно корелює з кращою адаптацією, успішнішими міжособистісними стосунками та загальним психологічним благополуччям у дорослому житті, навіть при наявності стресових подій [33]. Навпаки, домінування незрілих захистів (наприклад, проекції, заперечення, пасивної агресії) було пов'язане з гіршими показниками адаптації, психіатричними симптомами та проблемами у стосунках [33].

Дослідження з використанням Опитувальника механізмів захисту (LSI) або інших інструментів оцінки захистів також підтверджують ці тенденції. Наприклад, дослідження показують, що більш ефективне подолання стресу та вища стресостійкість часто асоціюються з відносно рідшим використанням таких захистів, як заперечення, регресія, проекція, та частішим використанням раціоналізації, інтелектуалізації, а у більш адаптивних варіантах – сублімації чи компенсації [34]. Важливо зазначити, що навіть захисти нейротичного рівня, такі як раціоналізація чи інтелектуалізація, можуть бути відносно адаптивними в певних контекстах, якщо не є єдиними або домінуючими стратегіями і не призводять до повного ігнорування емоцій.

Дослідження, що безпосередньо вивчають зв'язок між резильєнтністю, виміряною за шкалами типу CD-RISC, та захисними механізмами, часто виявляють негативну кореляцію між резильєнтністю та використанням незрілих або дезадаптивних захистів. Наприклад, у дослідженні порівнювали захисні механізми, резильєнтність та когнітивні викривлення, демонструючи взаємозв'язок між цими конструктами [14]. Хоча це дослідження проводилося на вибірці пацієнтів, воно ілюструє загальну тенденцію: вища резильєнтність пов'язана з більш конструктивними психологічними процесами [14].

Зв'язок між резильєнтністю та захисними механізмами також простежується через концепцію копінгу. Як зазначалося, копінг є свідомим процесом подолання, тоді як захисти – несвідомим. Однак вони тісно взаємодіють. Зрілі захисти можуть полегшувати використання проблемно-

орієнтованого копінгу, оскільки вони дозволяють більш реалістично сприймати ситуацію без сильного емоційного перевантаження. Наприклад, пригнічення (зрілий захист) може дозволити тимчасово відкласти переживання, щоб зосередитись на вирішенні проблеми (проблемно-орієнтований копінг). Натомість, незрілі захисти, такі як заперечення чи проекція, часто перешкоджають ефективному копінгу, оскільки вони спотворюють реальність або блокують усвідомлення проблеми, що робить свідомі зусилля з її вирішення неефективними або неможливими [34]. Таким чином, резильєнтна особистість, яка ефективно справляється зі стресом, імовірно, не лише володіє ширшим репертуаром адаптивних копінг-стратегій, але й частіше використовує зріліші захисні механізми на несвідомому рівні.

На основі огляду досліджень та теоретичних моделей можна зробити висновки щодо того, які захисні механізми сприяють стресостійкості та адаптації, а які — знижують її.

Захисти, що сприяють стресостійкості та адаптації:

- Зрілі захисти (Сублімація, Альтруїзм, Гумор, Пригнічення): Як показав Вайлант, ці захисти є найбільш адаптивними.[33] Вони дозволяють перенаправляти потенційно деструктивну енергію або неприйнятні імпульси в соціально прийнятне та конструктивне русло (сублімація), отримувати задоволення від допомоги іншим (альтруїзм), знижувати напруження через сміх (гумор) або свідомо управляти увагою, відкладаючи переживання на потім (пригнічення). Використання цих захистів дозволяє зберігати контакт з реальністю, підтримувати позитивні соціальні зв'язки та сприяє загальному психологічному благополуччю навіть в умовах значного стресу. Вони є індикаторами високого рівня психологічної зрілості та хорошої адаптації.

- Деякі захисти нейротичного рівня (при помірному використанні): Раціоналізація та інтелектуалізація (особливо в академічному чи професійному контексті, що вимагає логічного аналізу) можуть бути відносно адаптивними. Вони допомагають структурувати хаотичні або емоційно заряджені ситуації, дозволяючи індивіду дистанціюватися від сильних емоцій, щоб проаналізувати

проблему[34] . У ситуаціях, де емоції можуть заважати раціональному вирішенню, тимчасове використання інтелектуалізації може бути корисним. Однак їхня адаптивність обмежена; вони не вирішують емоційний аспект проблеми і можуть стати дезадаптивними при надмірному використанні або для повного ігнорування емоцій.

Захисти, що знижують адаптацію та пов'язані з нижчою стресостійкістю:

- Незрілі захисти (Заперечення, Проекція, Регресія, Пасивна агресія): Ці захисти пов'язані зі значним спотворенням реальності та униканням відповідальності. Заперечення реальності проблеми перешкоджає будь-яким спробам її вирішити. Проекція створює конфлікти у стосунках, оскільки індивід звинувачує інших у власних небажаних рисах чи почуттях. Регресія призводить до безпорадних, дитячих реакцій, не властивих дорослій людині. Використання незрілих захистів, як правило, вказує на труднощі в адаптації, низьку толерантність до фрустрації та емоційну незрілість. Вони рідко сприяють конструктивному подоланню стресу в довгостроковій перспективі[34].

- Надмірне або ригідне використання будь-яких захистів: Навіть потенційно більш адаптивні захисти можуть стати проблемою, якщо вони використовуються ригідно, є єдиним способом реагування на будь-який стрес, або перешкоджають усвідомленню та обробці емоцій. Наприклад, надмірна інтелектуалізація може призвести до емоційного відсторонення та вигорання[16]. Ригідність у використанні захистів знижує психологічну гнучкість, яка є важливим компонентом резильєнтності.

Висновки досліджень загалом підтверджують, що профіль захисних механізмів особистості є важливим індикатором її здатності справлятися зі стресом. Вищий рівень стресостійкості асоціюється з більшою гнучкістю у використанні захистів та перевагою зрілих, більш адаптивних стратегій.

Дослідження психологічних захистів у студентській популяції показують певну специфіку, що може бути пов'язана з віковими особливостями, соціальним контекстом та академічними вимогами. Зокрема, період студентства (рання дорослість) є часом інтенсивного формування особистості та адаптаційних

стратегій, але ще може характеризуватися використанням деяких менш зрілих захистів порівняно зі старшими віковими групами [38].

Для студентів технічних спеціальностей, характерний специфічний профіль стресорів та, можливо, певні когнітивні схильності[53]. Ці фактори можуть впливати на вибір та інтенсивність використання психологічних захистів в умовах стресу.

Дослідження припускають, що в академічному середовищі, особливо в технічних галузях, де цінується логіка, аналіз та вирішення проблем, можуть частіше використовуватись захисти, що пов'язані з когнітивною обробкою інформації, такі як раціоналізація та інтелектуалізація [16]. Ці механізми дозволяють студентам дистанціюватися від емоційного напруження, викликаного складними навчальними завданнями, невдачами або високими вимогами, та зосередитись на аналітичному аспекті проблеми. Наприклад, студент може раціоналізувати низький бал на іспиті ("це був несправедливий викладач" або "матеріал був занадто складний"), замість того, щоб зіткнутися з почуттям розчарування або провини за недостатню підготовку. Інтелектуалізація може проявлятися у надмірному заглибленні в теоретичні деталі проблеми, уникаючи при цьому усвідомлення емоцій, пов'язаних з нею[16].

Хоча ці захисти можуть бути корисними для короткострокового управління тривогою в умовах інтелектуального навантаження, їхнє домінування може мати негативні наслідки у довгостроковій перспективі. Надмірне використання раціоналізації може перешкоджати прийняттю відповідальності та навчанню на помилках. Надмірна інтелектуалізація може призводити до емоційного відсторонення, труднощів у міжособистісних стосунках та емоційного вигорання, оскільки емоції не проживаються і не опрацьовуються[16].

Крім того, враховуючи можливу обмеженість емоційно-комунікативних аспектів у навчанні та потенційні труднощі з пошуком соціальної підтримки (як ресурсу подолання стресу), студенти технічних спеціальностей можуть бути більш схильними до використання унікальних або відсторонених захистів, таких як ізоляція, відхід у себе (як варіант регресії чи уникання), або заміщення

(перенаправлення фрустрації, пов'язаної з навчанням, на інші, менш значущі сфери).

Зв'язок між стресостійкістю та захистами у цієї групи студентів може виявлятися у тому, що більш резильєнтні студенти технічних спеціальностей, ймовірно, не відмовляються повністю від інтелектуалізації та раціоналізації як звичних когнітивних інструментів, але вміють балансувати їх з іншими, більш зрілими захистами (наприклад, гумором щодо труднощів навчання, сублімацією інтелектуальної енергії у творчі проєкти) та адаптивними копінг-стратегіями (наприклад, проблемно-орієнтованим вирішенням завдань, пошуком інструментальної соціальної підтримки від одногрупників чи викладачів)[20]. Менш резильєнтні студенти, навпаки, можуть застрягати на використанні менш ефективних захистів, які лише тимчасово знімають напругу, не вирішуючи проблему та перешкоджаючи здоровому емоційному функціонуванню.

Дослідження взаємозв'язку між специфічними стресорами технічного навчання, профілем захисних механізмів (наприклад, за LSI) та рівнем стресостійкості (наприклад, за CD-RISC-10) у студентів технічних спеціальностей дозволяє отримати цінну інформацію про їхні адаптаційні процеси[19]. Це розуміння може допомогти виявити групи ризику серед студентів та розробити цільові програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток більш зрілих захисних механізмів та ефективних стратегій подолання стресу.

### **Висновки до розділу 1**

На основі аналізу теоретичних підходів до вивчення психологічного захисту, стресу та стресостійкості, а також специфіки цих феноменів у контексті студентської молоді, зокрема технічних спеціальностей, можна сформулювати наступні висновки:

1. Стрес є невід'ємною складовою сучасного життя, його розуміння еволюціонувало від суто біологічних моделей до психологічних, що підкреслюють роль суб'єктивної оцінки та взаємодії особистості зі середовищем.

Студентський період є особливо стресовим, а студенти технічних спеціальностей стикаються зі специфічними академічними, соціальними та особистісними викликами, що потребують адаптивних механізмів реагування.

2. Психологічні механізми захисту є фундаментальними, переважно несвідомими процесами психіки, спрямованими на управління внутрішніми конфліктами, зниження тривоги та захист цілісності "Я". Існують різні класифікації захистів, які виокремлюють їх за рівнем зрілості та адаптивності (від незрілих/примітивних до зрілих/досконалих). Тип та гнучкість використання захисних механізмів суттєво впливають на психологічне функціонування та поведінку особистості.

3. Теоретично та емпірично підтверджено тісний зв'язок між механізмами психологічного захисту та стресостійкістю. Вищий рівень стресостійкості асоціюється з переважним використанням зрілих, адаптивних захисних механізмів та гнучкістю у виборі стратегій подолання. Натомість, схильність до використання незрілих або ригідних захистів пов'язана з нижчою здатністю ефективно справлятися зі стресом та гіршою психологічною адаптацією.

4. Незважаючи на загальні закономірності, специфіка стресових факторів та когнітивних схильностей студентів технічних спеціальностей може зумовлювати певні особливості у застосуванні ними механізмів психологічного захисту в стресових умовах. Детальний аналіз цих особливостей та їх взаємозв'язку зі стресостійкістю у студентів технічних спеціальностей потребує подальшого емпіричного дослідження, що обґрунтовує актуальність та наукову цінність даної роботи.

## **РОЗДІЛ 2. Методологія дослідження**

### **2.1. Мета, завдання, гіпотези**

Підрозділ визначає основні цілі та наукові припущення емпіричного дослідження.

**Метою дослідження** є визначити прояви захисних у стресових ситуаціях у студентів технічних спеціальностей.

Для досягнення поставленої мети сформульовано наступні **завдання дослідження**:

#### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення захисних механізмів та стресостійкості.
2. Визначити рівень стресостійкості у вибірці респондентів.
3. Визначити провідні захисні механізми.
4. Встановити зв'язки між вибором захисних механізмів та рівнем стресостійкості у стресових ситуаціях.
5. Дослідити гендерні відмінності у проявах механізмів психологічного захисту та рівні стресостійкості у студентів технічних спеціальностей.
6. Сформулювати методичні рекомендації за результатами дослідження.

На основі теоретичного аналізу проблеми висуваються **гіпотези дослідження**: Існує статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості та патернами використання механізмів психологічного захисту у студентів технічних спеціальностей.

Існують гендерні відмінності у застосуванні механізмів психологічного захисту та/або рівні стресостійкості у студентів технічних спеціальностей.

### **2.2. Інструментарій**

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез було використано комплекс емпіричних методів, представлених валідизованими та надійними психометричними інструментами. Вибір конкретних методик

ґрунтувався на необхідності діагностувати ключові змінні дослідження: провідні захисні механізми та рівень стресостійкості, а також на наявності їхніх адаптованих україномовних версій з підтвердженими психометричними характеристиками. Використання стандартизованого інструментарію дозволяє отримати об'єктивні кількісні дані, придатні для подальшого статистичного аналізу.

До складу діагностичного комплексу увійшли:

1. **Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index – LSI) Р. Плутчика та Г. Келлермана (адапована україномовна версія)**

○ **Призначення та обґрунтування вибору:** Опитувальник LSI Р. Плутчика та Г. Келлермана призначений для діагностики провідних захисних механізмів особистості. Відповідно до теорії Р. Плутчика, захисні механізми є похідними від базових емоцій і виконують функцію зниження тривоги та адаптації до стресових ситуацій. LSI дозволяє виявити та кількісно оцінити схильність до використання різних захисних механізмів: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, раціоналізація, гіперкомпенсація. Оскільки дослідження сфокусоване на впливі захисних механізмів у стресових ситуаціях, пряме вимірювання цих механізмів є центральним завданням.

○ **Опис інструменту:** Опитувальник складається з ряду тверджень, що описують певні поведінкові патерни чи внутрішні переживання. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його типовій поведінці або переживанням. Відповіді дозволяють отримати профіль використання різних захисних механізмів.

○ **Україномовна адаптація та психометричні властивості:** В дослідженні застосовувалася україномовна версія LSI[103]. Адаптація та стандартизація LSI на українській вибірці, зокрема на прикладі студентської молоді, описана у публікації [103]. У цій роботі представлено дані про психометричні властивості україномовної версії тесту, включаючи показники надійності (коефіцієнт Альфа Кронбаха) та валідності, що підтверджують його

придатність для досліджень захисних механізмів в українському студентському середовищі[103].

## 2. **Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson Resilience Scale – CD-RISC-10) (адаптована україномовна версія)**

○ **Призначення та обґрунтування вибору:** Шкала CD-RISC-10 є короткою версією оригінальної шкали, призначеною для оцінки рівня стресостійкості (резилієнтності) особистості [86]. Резилієнтність – це здатність успішно адаптуватися в умовах значного стресу, травми, трагедії, загрози чи інших значних викликів. Цей конструкт тісно пов'язаний з ефективністю використання копінг-стратегій та захисних механізмів у відповідь на стрес. Оцінка рівня стресостійкості дозволяє дослідити зв'язок між вибором захисних механізмів у стресових ситуаціях.

○ **Опис інструменту:** CD-RISC-10 складається з 10 пунктів, які оцінюють здатність долати труднощі, витривалість, оптимізм, здатність швидко відновлюватися після невдач тощо. Відповіді надаються за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Загальний бал свідчить про загальний рівень резилієнтності індивіда.

○ **Україномовна адаптація та психометричні властивості:** В дослідженні застосовано україномовну адаптацію CD-RISC-10 [86]. Процедура адаптації та валідизації україномовної версії CD-RISC-10 детально описана у публікації Школіної Н.В. та співавторів [86]. Незважаючи на те, що апробація у зазначеній роботі проводилася на вибірці пацієнтів з певним захворюванням (анкілозивний спондиліт), автори надають вичерпні дані про психометричні властивості шкали, включаючи показники внутрішньої узгодженості (коефіцієнт Альфа Кронбаха) та дані про валідність, які свідчать про високу надійність та валідність інструменту для використання в наукових дослідженнях у різних популяціях [86].

Таким чином, обраний інструментарій дозволяє отримати комплексні дані про провідні захисні механізми (LSI) та рівень стресостійкості (CD-RISC-10), що є ключовими змінними у дослідженні. Зазначені методики були застосовані до

вибірки дослідження, яка складалася зі студентів технічних спеціальностей політехнічного коледжу. Зібрані за допомогою цих інструментів кількісні дані будуть піддані відповідній статистичній обробці для перевірки висунутих гіпотез дослідження.

### **2.3. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження**

Цей підрозділ містить детальний опис досліджуваної вибірки, яка взяла участь в емпіричному дослідженні, а також процедуру збору даних. Надання повної характеристики вибірки є важливим для розуміння контексту дослідження та можливостей узагальнення отриманих результатів. Опис процедури дозволяє відтворити хід дослідження та оцінити умови, в яких збиралися дані.

Загальний обсяг **валідної вибірки**, яка підлягала подальшому статистичному аналізу, склав **50 осіб**.

Вибірку було сформовано зі студентів Чернівецького політехнічного коледжу. Відбір учасників здійснювався відповідно до визначених критеріїв включення.

Соціально-демографічні характеристики вибірки є наступними:

- **Кількість за статтю:** Вибірка включає рівну кількість учасників обох статей: 25 жінок та 25 чоловіків.
- **Вік:** Віковий діапазон учасників дослідження становить від 17 до 20 років. Середній вік респондентів складає приблизно 18.6 років.

Критеріями включення до вибірки були: навчання у Чернівецькому політехнічному коледжі, вік у діапазоні 17-20 років, а також добровільна згода на участь в анонімному дослідженні. Критеріями виключення з вибірки були: неповне заповнення наданих опитувальників або відмова від подальшої участі в дослідженні на будь-якому його етапі.

Дослідження проводилось на неклінічній вибірці студентської молоді, тобто учасники не мали офіційно встановлених психічних або значних соматичних розладів, які могли б суттєво вплинути на результати дослідження.

Таким чином, вибірка є репрезентативною для групи студентів коледжу в зазначеному віковому діапазоні, що дозволяє провести подальший аналіз взаємозв'язків між досліджуваними психологічними феноменами.

Збір даних здійснювався онлайн за допомогою інструментарію Google Forms, що забезпечило зручність та доступність для учасників. Учасникам дослідження було надано посилання на анонімну онлайн-анкету, яка включала психодіагностичні методики: Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика та Г. Келлермана, а також Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)[103];[86].

Перед початком дослідження учасники були ознайомлені з його метою та умовами, включаючи гарантії анонімності та конфіденційності отриманих даних. Участь у дослідженні була суто добровільною. Заповнення анкети займало в середньому 20-30 хвилин.

Час проведення дослідження – збір емпіричних даних було здійснено у період з 20 березня по 17 квітня. Емпіричною базою дослідження став Чернівецький політехнічний коледж, студенти якого виступили учасниками.

Процедура збору даних забезпечила стандартні умови для всіх учасників та мінімізувала вплив зовнішніх факторів на процес тестування.

#### **2.4. Методи статистичної обробки даних**

Аналіз отриманих емпіричних даних проводився за допомогою статистичного програмного забезпечення Jamovi (Jamovi project, 2024). Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження були використані наступні методи математико-статистичної обробки даних:

1. Описові статистики: Розраховувалися для всіх досліджуваних кількісних змінних (показників шкал LSI та CD-RISC-10). Включали визначення середнього значення, стандартного відхилення (SD), медіани, мінімального (Min) та максимального (Max) значень, а також оцінку асиметрії (Skewness) та ексцесу (Kurtosis) для перевірки характеру розподілу даних. Описові статистики надають

первинне уявлення про центральну тенденцію та варіативність даних у вибірці.

2. Кореляційний аналіз: Для встановлення зв'язку між показниками шкал Опитувальника LSI та загальним показником Шкали стресостійкості CD-RISC-10 використовувався непараметричний кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Спірмена ( $\rho$ ). Цей метод дозволяє визначити силу та напрямок монотонного зв'язку між двома рангованими або кількісними змінними, що не обов'язково мають нормальний розподіл.

3. Непараметричний порівняльний аналіз для більше ніж двох груп: Для дослідження відмінностей у показниках шкал LSI між групами респондентів з різним рівнем стресостійкості (Низька, Помірна, Висока) застосовувався непараметричний критерій Kruskal–Wallis. У разі виявлення статистично значущих відмінностей за критерієм Kruskal–Wallis ( $p < .05$ ), проводилися post-hoc попарні порівняння за методом Dwass-Steel-Critchlow-Fligner для визначення, між якими саме групами ці відмінності є значущими.

4. Параметричний порівняльний аналіз для двох незалежних груп: Для вивчення гендерних відмінностей (між групами чоловіків та жінок) за показниками шкал LSI та загальним показником CD-RISC-10 використовувався t-критерій Стьюдента (Student's t-test) або Welch's t-критерій. Вибір між цими двома критеріями здійснювався на основі результатів тесту Левіна (Levene's test) на рівність дисперсій: якщо дисперсії були рівними ( $p \geq .05$ ), використовувався критерій Стьюдента; якщо дисперсії були нерівними ( $p < .05$ ), використовувався Welch's t-критерій. Ці критерії дозволяють порівняти середні значення показників у двох незалежних групах.

Статистична значущість результатів оцінювалася на рівні  $p < 05$ .

## РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх інтерпретація

### 3.1. Статистичний аналіз отриманих результатів

Цей підрозділ присвячений представленню результатів статистичної обробки емпіричних даних, отриманих в ході дослідження особливостей застосування механізмів психологічного захисту в стресових умовах у студентів технічних спеціальностей. Аналіз проведено за допомогою статистичного програмного забезпечення Jamovi.

На першому етапі дослідження було проведено аналіз описових статистик для всіх вимірюваних показників: шкал Опитувальника механізмів захисту (LSI) та загального показника Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10). Описові статистики, такі як середнє значення (середнє), стандартне відхилення (SD), медіана (Me), мінімальне (Min) та максимальне (Max) значення, надають загальну картину розподілу даних у досліджуваній вибірці та дозволяють оцінити центральну тенденцію та варіативність показників.

Результати аналізу описових статистик представлені у Таблиці 3.1.

**Таблиця 3.1** Описові статистики показників психологічного захисту (LSI) та стресостійкості (CD-RISC-10) у досліджуваній вибірці

Шкала / Показник	N	Missing	Середнє	Медіана	SD	Min	Max	Skewness	Kurtosis
<i>Шкали LSI:</i>									
Витіснення	50	0	5.30	5.00	1.39	3	8	0.052	-0.640
Регресія	50	0	5.68	6.00	1.42	3	8	-0.203	-0.703
Заміщення (Переміщення)	50	0	5.52	6.00	0.93	3	8	0.493	-0.107

Шкала / Показник іщення	N	Missing	Середнє	Медіана	SD	Min	Max	Skewness	Kurtosis
Заперечення	50	0	4.18	4.00	1.60	2	8	0.628	-0.159
Проекція	50	0	5.04	5.00	1.69	2	9	0.701	-0.149
Компенсація	50	0	6.52	6.00	1.54	4	9	0.448	-1.17
Гіперкомпенсація	50	0	4.86	5.00	1.07	3	7	0.290	-0.440
Раціоналізація	50	0	4.98	5.00	1.29	3	7	0.337	-0.992
<i>Показник CD-RISC-10:</i>									
Стресостійкість	50	0	29.3	29.0	4.79	21	38	0.043	-1.07

Як видно з Таблиці 3.1, середнє значення за шкалою стресостійкості (CD-RISC-10) у досліджуваній групі студентів технічних спеціальностей становить 29.3 з стандартним відхиленням 4.79, мінімальним значенням 21 та максимальним 38. Це вказує на помірний рівень стресостійкості у більшості опитаних студентів. Щодо механізмів психологічного захисту, найвищу середню

вираженість має шкала Компенсація (середнє = 6.52), тоді як найнижчу – шкала Заперечення (середнє = 4.18).

Для дослідження взаємозв'язку між вибором механізмів психологічного захисту та рівнем стресостійкості було проведено кореляційний аналіз. Оскільки дані за шкалами LSI та CD-RISC-10 можуть не відповідати умовам параметричного аналізу (нормальність розподілу), використовувався непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена ( $\rho$ ). Кореляційний аналіз дозволяє встановити силу та напрямок монотонного зв'язку між двома змінними.

Результати кореляційного аналізу між шкалами Опитувальника LSI та показником стресостійкості за CD-RISC-10 представлені у вигляді кореляційної матриці в Таблиці 3.2.

**Таблиця 3.2** Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками психологічного захисту (LSI) та стресостійкості (CD-RISC-10) (за  $\rho$  Спірмена)

Шкала LSI	Стресостійкість (CD-RISC-10)
Витіснення	-0.606 ( $p < .001$ )
Регресія	-0.771 ( $p < .001$ )
Заміщення (Переміщення)	-0.570 ( $p < .001$ )
Заперечення	-0.753 ( $p < .001$ )
Проекція	-0.763 ( $p < .001$ )
Компенсація	0.759 ( $p < .001$ )
Гіперкомпенсація	0.674 ( $p < .001$ )
Раціоналізація	-0.743 ( $p < .001$ )

*Примітка:* Представлені коефіцієнти кореляції Спірмена ( $\rho$ ) та відповідні  $p$ -рівні.

Аналіз кореляційної матриці (Таблиця 3.2) виявив статистично значущі зв'язки між рівнем стресостійкості та **всіма** досліджуваними механізмами психологічного захисту на високому рівні значущості ( $p < .001$ ). Спостерігається статистично значущий **позитивний** зв'язок між стресостійкістю та шкалами Компенсація ( $\rho = 0.759, p < .001$ ) та Гіперкомпенсація ( $\rho = 0.674, p < .001$ ). Це

свідчить про те, що чим вищий рівень стресостійкості у студентів, тим частіше вони схильні використовувати механізми Компенсації та Гіперкомпенсації.

Натомість, виявлено статистично значущий **негативний** зв'язок між стресостійкістю та шкалами Витіснення ( $\rho = -0.606$ ), Регресія ( $\rho = -0.771$ ), Заміщення ( $\rho = -0.570$ ), Заперечення ( $\rho = -0.753$ ), Проекція ( $\rho = -0.763$ ) та Раціоналізація ( $\rho = -0.743$ ) (усі з  $p < .001$ ) вказують на те, що чим вищий рівень стресостійкості, тим рідше студенти використовують ці механізми захисту. Найсильніші негативні зв'язки виявлено між стресостійкістю та Регресією ( $\rho = -0.771$ ), Проекцією ( $\rho = -0.763$ ), Запереченням ( $\rho = -0.753$ ) та Раціоналізацією ( $\rho = -0.743$ ).

Для дослідження відмінностей у використанні механізмів психологічного захисту залежно від рівня стресостійкості (поділеного на ординальні групи) було проведено непараметричний однофакторний дисперсійний аналіз Kruskal–Wallis. Цей аналіз дозволяє визначити, чи є статистично значущі відмінності в розподілах показників шкал LSI між групами респондентів з різним рівнем стресостійкості (Низька, Помірна, Висока).

Результати аналізу Kruskal–Wallis представлені у Таблиці 3.3.

**Таблиця 3.3** Результати аналізу Kruskal–Wallis для показників психологічного захисту (LSI) залежно від рівня стресостійкості

Шкала LSI	Значення критерію квадрат ( $\chi^2$ )	Кількість ступенів свободи (df)	p-рівень	Епсилон-квадрат ( $\epsilon^2$ )
Витіснення	17.4	2	< .001	0.355
Регресія	28.0	2	< .001	0.572
Заміщення (Переміщення)	11.8	2	0.003	0.240
Раціоналізація	27.5	2	< .001	0.562
Гіперкомпенсація	24.3	2	< .001	0.497

Шкала LSI	Значення критерію хи-квадрат ( $\chi^2$ )	Кількість ступенів свободи (df)	p-рівень	Епсилон-квадрат ( $\epsilon^2$ )
Заперечення	29.1	2	< .001	0.595
Проекція	31.1	2	< .001	0.634
Компенсація	33.1	2	< .001	0.675

Як видно з Таблиці 3.3, аналіз Kruskal–Wallis виявив статистично значущі відмінності у використанні **всіх** досліджуваних механізмів психологічного захисту між групами студентів з різним рівнем стресостійкості ( $p = .003$  для всіх шкал).

Для визначення, між якими саме групами за рівнем стресостійкості існують статистично значущі відмінності у використанні механізмів психологічного захисту, були проведені post-hoc попарні порівняння за методом Dwass-Steel-Critchlow-Fligner. Повні результати всіх попарних порівнянь представлені в **Таблиці А.1** у Додатку А.

Аналіз результатів попарних порівнянь (**Таблиця А.1** у Додатку А) показує, що для більшості досліджуваних механізмів психологічного захисту статистично значущі відмінності ( $p < .05$ ) спостерігаються між групами з різним рівнем стресостійкості. Зокрема, групи з **Низьким** та **Помірним** рівнями стресостійкості статистично значуще відрізняються від групи з **Високим** рівнем за більшістю шкал LSI.

Загалом, студенти з **нижчими рівнями стресостійкості** (групи "Низька" та "Помірна") статистично значуще **частіше** використовують такі захисні механізми, як Витіснення, Регресія, Заміщення, Раціоналізація, Заперечення та Проекція, порівняно з групою з Високою стресостійкістю. Навпаки, студенти з **Високою стресостійкістю** статистично значуще **частіше** використовують механізми Компенсації та Гіперкомпенсації, порівняно з групами з нижчою стресостійкістю.

Для вивчення особливостей застосування механізмів захисту та рівня стресостійкості залежно від статі респондентів, було проведено порівняльний аналіз груп за допомогою t-критерію Стьюдента або Welch's t-критерію (у випадку порушення припущення про рівність дисперсій, перевіреного за тестом Левіна). За результатами тесту Левіна (див. скріншот "Assumptions"), припущення про рівність дисперсій виконується для всіх шкал ( $p > .05$ ), тому релевантними є результати Student's t-test.

Результати порівняльного аналізу показників психологічного захисту та стресостійкості у групах чоловіків та жінок представлені в Таблиці 3.4.

**Таблиця 3.4** Порівняльний аналіз показників психологічного захисту (LSI) та стресостійкості (CD-RISC-10) залежно від статі респондентів (Середнє  $\mu$  SD)

Шкала / Показник	Група	N	Середнє	Медіана	SD	Статистичний критерій (t)	Df	p-рівень
CD-RISC-10	Жінки	25	29.60	29.00	4.99	0.468	48	0.642
	Чоловіки	25	28.96	29.00	4.67			
Витіснення	Жінки	25	5.56	6.00	1.39	1.334	48	0.188
	Чоловіки	25	5.04	5.00	1.37			
Регресія	Жінки	25	5.48	5.00	1.48	-0.995	48	0.325
	Чоловіки	25	5.88	6.00	1.36			
Заміщення	Жінки	25	5.80	6.00	0.87	2.209	48	0.032
	Чоловіки	25	5.24	5.00	0.93			

Шкала / Показник	Група	N	Середнє	Медіана	SD	Статистичний критерій (t)	Df	p-рівень
	Жінки	25	3.88	4.00	1.42	-1.337	48	0.188
	Чоловіки	25	4.48	4.00	1.74			
Проекція	Жінки	25	4.68	4.00	1.46	-1.527	48	0.133
	Чоловіки	25	5.40	5.00	1.85			
Компенсація	Жінки	25	6.48	6.00	1.50	-0.182	48	0.857
	Чоловіки	25	6.56	6.00	1.61			
Гіперкомпенсація	Жінки	25	5.04	5.00	1.07	-0.131	48	0.896
	Чоловіки	25	4.88	5.00	1.09			
Раціоналізація	Жінки	25	4.92	5.00	1.34	0.327	48	0.745
	Чоловіки	25	4.92	5.00	1.26			

Результати порівняльного аналізу (Таблиця 3.4) свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами чоловіків та жінок лише за шкалою **Заміщення** ( $t(48) = 2.209$ ,  $p = 0.032$ ). Середнє значення за цією шкалою виявилось статистично значуще вищим у групи жінок (середнє = 5.80) порівняно

з групою чоловіків (середнє = 5.24). За іншими показниками психологічного захисту та рівнем стресостійкості статистично значущих відмінностей залежно від статі виявлено не було ( $p > .05$ ).

Проведені статистичні аналізи були спрямовані на реалізацію завдань дослідження та перевірку висунутих гіпотез. На основі теоретичного аналізу та завдань дослідження, зокрема Завдання 2, 3 та 4 (Визначити рівень стресостійкості та провідні захисні механізми; Встановити зв'язки між захистами та стресостійкістю), а також Завдання 5 (Дослідити гендерні відмінності), можна сформулювати наступні дослідницькі гіпотези, які були перевірені емпірично:

Гіпотеза 1: Існує статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості та патернами використання механізмів психологічного захисту у студентів технічних спеціальностей: вищий рівень стресостійкості асоціюється з менш частим використанням незрілих та деяких невротичних захистів (зокрема, Регресії, Проекції, Заперечення, Раціоналізації) та більш частим використанням Компенсації та Гіперкомпенсації. (Перевіряється кореляційним аналізом та порівнянням за рівнями стресостійкості - Таблиці 3.2, 3.3, Додаток А.1).

Гіпотеза 2: Існують гендерні відмінності у застосуванні механізмів психологічного захисту та/або рівні стресостійкості у студентів технічних спеціальностей. (Перевіряється порівняльним аналізом за статтю - Таблиця 3.4).

Представлені у цьому підрозділі статистичні результати дозволяють емпірично перевірити сформульовані гіпотези та є основою для подальшої детальної інтерпретації виявлених закономірностей та зв'язків у контексті теоретичних положень розділу 1, що буде здійснено у наступному підрозділі роботи.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Цей підрозділ присвячено аналізу та інтерпретації результатів статистичної обробки емпіричних даних, отриманих у ході дослідження особливостей застосування механізмів психологічного захисту та рівня стресостійкості у студентів технічних спеціальностей. Отримані кількісні показники, представлені

в підрозділі 3.1, будуть розглянуті у контексті теоретичних положень розділу 1 та завдань дослідження з метою виявлення та осмислення виявлених закономірностей, а також перевірки висунутих гіпотез.

Аналіз описової статистики (Таблиця 3.1) дозволив визначити загальну картину розподілу досліджуваних показників у вибірці студентів технічних спеціальностей. Середній рівень стресостійкості (CD-RISC-10) у досліджуваній групі є помірним (середнє значення = 29.3, SD = 4.79). Це свідчить про те, що в цілому студенти технічних спеціальностей мають сформовану здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, хоча цей рівень не є максимально високим. Щодо використання механізмів психологічного захисту (LSI), найчастіше студенти схильні використовувати Комплектацію (середнє = 6.52), тоді як найрідше – Заперечення (середнє = 4.18). Висока вираженість Компенсації може вказувати на прагнення компенсувати власні недоліки або труднощі, що може бути пов'язано з вимогами та конкурентним середовищем технічних спеціальностей, де цінується досягнення та успішність. Низька вираженість Заперечення, одного з примітивних захистів, може свідчити про відносно зріле сприйняття реальності, принаймні на рівні усвідомлення небажаних фактів. Отримані результати описової статистики (Таблиця 3.1) підтверджують першу частину Гіпотези 1 про помірний рівень стресостійкості та провідний механізм Компенсації у вибірці.

Ключовим завданням дослідження було встановлення зв'язків між вибором механізмів психологічного захисту та рівнем стресостійкості. Результати кореляційного аналізу за Спірменом (Таблиця 3.2) виявили статистично значущі зв'язки між стресостійкістю та усіма досліджуваними механізмами захисту. Ці зв'язки мають різний напрямок, що вказує на різну роль кожного механізму у структурі стресостійкості.

Позитивні кореляції стресостійкості з Комплектацією ( $r = 0.759$ ,  $p < .001$ ) та Гіперкомпенсацією ( $r = 0.674$ ,  $p < .001$ ) є суттєвими. Це означає, що студенти з вищим рівнем стресостійкості частіше використовують ці механізми. У контексті теорій психологічного захисту, Компенсація та Гіперкомпенсація

можуть розглядатися як способи подолання відчуття недостатності або труднощів шляхом зосередження на сильних сторонах або досягненні успіху в інших сферах. Висока стресостійкість може бути пов'язана саме з конструктивним використанням цих механізмів, спрямованим на розвиток і самоствердження в умовах викликів.

Негативні кореляції стресостійкості з Витісненням ( $\rho = -0.606$ ), Регресією ( $\rho = -0.771$ ), Заміщенням ( $\rho = -0.570$ ), Запереченням ( $\rho = -0.753$ ), Проекцією ( $\rho = -0.763$ ) та Раціоналізацією ( $\rho = -0.743$ ) (усі з  $p < .001$ ) вказують на те, що чим вищий рівень стресостійкості, тим рідше студенти використовують ці механізми захисту. Найсильніші негативні зв'язки з Регресією, Проекцією, Запереченням та Раціоналізацією узгоджуються з ієрархічними моделями психологічного захисту (наприклад, Дж. Вейланта), які відносять Регресію, Проекцію та Заперечення до незрілих або патологічних захистів, пов'язаних із гіршою адаптацією. Високий рівень стресостійкості передбачає більш реалістичне сприйняття, здатність долати труднощі без повернення до інфантильних реакцій (Регресія), перекладання відповідальності (Проекція) чи ігнорування проблеми (Заперечення). Негативний зв'язок з Раціоналізацією також є досить сильним. Хоча Раціоналізація може бути відносно адаптивною у певних ситуаціях (наприклад, для пояснення невдач), її виражене використання, пов'язане з нижчою стресостійкістю, може вказувати на ригідне виправдовування себе замість конструктивного аналізу ситуації та пошуку рішень.

Результати непараметричного аналізу Kruskal–Wallis (Таблиця 3.3) та *post-hoc* попарних порівнянь (Таблиця А.1 у Додатку А), що досліджували відмінності у використанні механізмів захисту між групами студентів з різним рівнем стресостійкості (Низька, Помірна, Висока), деталізують виявлені кореляційні зв'язки. Статистично значущі відмінності між групами за всіма 8 шкалами LSI підтверджують, що рівень стресостійкості дійсно є важливим фактором, пов'язаним зі специфікою застосування захисних механізмів. Аналіз попарних порівнянь чітко демонструє, що групи з нижчими рівнями стресостійкості (Низька та Помірна) статистично значуще частіше

використовують захисти, що негативно корелюють зі стресостійкістю (Витіснення, Регресія, Заміщення, Раціоналізація, Заперечення, Проекція), порівняно з групою з Високою стресостійкістю. Навпаки, група з Високою стресостійкістю статистично значуще частіше використовує Комплектацію та Гіперкомпенсацію, порівняно з групами з нижчою стресостійкістю. Це узгоджується із загальними висновками про те, що адаптивне подолання стресу пов'язане з відносно рідшим використанням незрілих та деяких невротичних захистів і частішим використанням більш конструктивних стратегій. Отримані результати кореляційного та порівняльного аналізів (Таблиці 3.2, 3.3, Додаток А.1) повністю підтверджують Гіпотезу 2 щодо зв'язку між рівнем стресостійкості та патернами використання механізмів психологічного захисту.

Порівняльний аналіз показників за статтю (Таблиця 3.4) виявив обмежені гендерні відмінності в досліджуваній вибірці. Статистично значуща різниця була знайдена лише за шкалою Заміщення ( $t(48) = 2.209, p = 0.032$ ), причому жінки продемонстрували статистично значуще вищий середній бал за цим механізмом порівняно з чоловіками (середнє значення для жінок = 5.80, для чоловіків = 5.24). Заміщення (перенаправлення емоцій на безпечніший об'єкт) є невротичним захистом. Цей результат може вказувати на певні гендерні особливості у вираженні або відреагуванні емоційного напруження у стресових ситуаціях серед студентів технічних спеціальностей. Відсутність значущих відмінностей за іншими шкалами LSI та загальним рівнем стресостійкості може свідчити про те, що в умовах специфічного навчального середовища та пов'язаних з ним стресорів, основні патерни психологічного захисту та загальна здатність справлятися зі стресом у чоловіків та жінок студентів технічних спеціальностей є схожими, за винятком схильності жінок частіше використовувати Заміщення. Отримані результати порівняльного аналізу за статтю (Таблиця 3.4) частково підтверджують Гіпотезу 3, виявивши гендерні відмінності лише за одним з досліджуваних показників.

Загалом, результати емпіричного дослідження у студентів технічних спеціальностей підтверджують, що рівень стресостійкості тісно пов'язаний з

профілем застосовуваних механізмів психологічного захисту. Висока стресостійкість асоціюється з менш частим використанням незрілих та деяких невротичних захистів і більш частим використанням Компенсації та Гіперкомпенсації. Ці висновки узгоджуються із загальними теоретичними моделями адаптивності захисних механізмів.

### **3.3. Методичні рекомендації за результатами дослідження**

Результати проведеного дослідження особливостей застосування механізмів психологічного захисту та рівня стресостійкості у студентів технічних спеціальностей дозволили виявити значущі взаємозв'язки та закономірності. На основі отриманих даних та їх інтерпретації сформульовано наступні методичні рекомендації, спрямовані на підвищення психологічного благополуччя та адаптивності студентів технічних спеціальностей в умовах стресу.

Рекомендації для студентів технічних спеціальностей:

1. Підвищення усвідомленості стресу та реакцій на нього. Важливо навчитися розпізнавати ознаки стресу та розуміти власні типові реакції, зокрема несвідоме використання механізмів захисту. Усвідомлення того, що певні захисти (як-от Регресія, Проекція, Заперечення, Витіснення, Заміщення, Раціоналізація), хоч і дають тимчасове полегшення, у довгостроковій перспективі пов'язані з нижчою стресостійкістю, є першим кроком до зміни.

2. Розвиток адаптивних стратегій подолання. Замість опори на менш ефективні захисти, варто опановувати свідомі копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані). Наприклад, при академічному стресі – планування, управління часом, звернення за допомогою до викладачів чи одногрупників (проблемно-орієнтований копінг); при емоційному напруженні – методи релаксації, спілкування з близькими, фізична активність (емоційно-орієнтований копінг).

3. Конструктивне використання прагнення до досягнень (Компенсація, Гіперкомпенсація). Висока вираженість цих механізмів у більш стресостійких

студентів може вказувати на те, що прагнення до успіху, характерне для студентів технічних спеціальностей, може стати ресурсом адаптації, якщо воно спрямоване на реальний розвиток, здобуття компетентностей та самоствердження, а не лише на уникнення невдач чи демонстрацію переваги. Важливо знаходити баланс та не допускати, щоб це прагнення перетворювалося на деструктивний перфекціонізм.

4. Розвиток емоційного інтелекту та навичок міжособистісної комунікації. Враховуючи специфіку навчальних планів технічних спеціальностей та можливу схильність до використання захисту Заміщення (особливо у жінок, за даними дослідження), корисно приділяти увагу розвитку навичок розпізнавання та вираження власних емоцій, а також ефективної взаємодії з оточенням. Це допоможе більш конструктивно справлятися з емоційним напруженням та отримувати необхідну соціальну підтримку.

Рекомендації для психологічних служб закладів вищої освіти та практичних психологів, які працюють зі студентами технічних спеціальностей:

1. Проведення скринінгу рівня стресостійкості та профілю психологічного захисту. Регулярна діагностика за допомогою методик типу CD-RISC-10 та LSI може допомогти виявити студентів "групи ризику" з низькою стресостійкістю та переважанням дезадаптивних механізмів захисту (Регресія, Проекція, Заперечення та ін.) для надання їм своєчасної допомоги.

2. Розробка та впровадження цільових програм психологічної підтримки. Програми мають включати:

- Модулі з психоедукації щодо природи стресу, його впливу та ролі механізмів психологічного захисту.

- Тренінги з розвитку адаптивних копінг-стратегій та навичок емоційної саморегуляції.

- Вправи для усвідомлення власних захисних патернів та їхніх можливих дезадаптивних наслідків.

- Заняття, спрямовані на розвиток резильєнтності, життєстійкості, самооцінки та навичок ефективної комунікації.

- Спеціалізовані інтервенції для студентів, які схильні до надмірного використання певних дезадаптивних захистів, виявлених у дослідженні (наприклад, Заміщення).

3. Врахування специфіки студентів технічних спеціальностей. При розробці та реалізації програм слід брати до уваги особливості їхнього навчального середовища, потенційну схильність до інтелектуалізації та, можливо, меншу готовність відкрито говорити про емоційні проблеми. Формат роботи може включати групові тренінги, індивідуальне консультування, а також онлайн-ресурси.

4. Приділення уваги гендерним відмінностям. Хоча значущі відмінності виявлено лише за одним показником, варто враховувати, що жінки-студентки можуть частіше використовувати механізм Заміщення, що потребує окремої уваги при консультуванні та розробці рекомендацій для цієї підгрупи.

Рекомендації для викладачів та кураторів академічних груп технічних спеціальностей:

1. Сприяння створенню підтримуючого освітнього середовища. Заохочення взаємодопомоги між студентами, відкрита комунікація, готовність вислухати можуть стати важливим буфером проти стресу та зменшити потребу в дезадаптивних захистах.

2. Підвищення власної обізнаності про психологічні виклики студентів. Розуміння специфіки стресу, з яким стикаються студенти технічних спеціальностей, та загальних проявів психологічного захисту допоможе більш чуйно реагувати на їхні потреби та вчасно скерувати до психологічної служби.

Виконання цих рекомендацій сприятиме підвищенню стресостійкості студентів технічних спеціальностей, формуванню у них більш адаптивних механізмів подолання стресу та, як наслідок, їхньому психологічному благополуччю та успішній адаптації до навчальних та професійних викликів.

### **Висновки до Розділу 3.**

За результатами проведеного емпіричного дослідження особливостей застосування механізмів психологічного захисту та рівня стресостійкості у студентів технічних спеціальностей були отримані та проаналізовані емпіричні дані, що дозволило зробити наступні висновки:

1. Визначено, що рівень стресостійкості у досліджуваній вибірці студентів технічних спеціальностей є помірним. Серед механізмів психологічного захисту, що досліджувалися за допомогою Опитувальника LSI, найбільш характерним для даної вибірки виявився механізм Компенсація, тоді як Заперечення є найменш вираженим.

2. Встановлено статистично значущий зв'язок між вибором механізмів психологічного захисту та рівнем стресостійкості у студентів технічних спеціальностей. Виявлено, що вищий рівень стресостійкості асоціюється з менш частим використанням таких захисних механізмів, як Регресія, Проекція, Заперечення та Раціоналізація, які переважно відносяться до незрілих та деяких невротичних захистів. Водночас, вища стресостійкість пов'язана з більш частим застосуванням механізмів Компенсації та Гіперкомпенсації.

3. За результатами порівняльного аналізу виявлено обмежені гендерні відмінності у проявах досліджуваних конструктів у студентів технічних спеціальностей. Статистично значуща різниця між групами чоловіків та жінок була виявлена лише за шкалою Заміщення, причому жінки продемонстрували вищі показники використання цього механізму порівняно з чоловіками. Загальний рівень стресостійкості та використання більшості інших механізмів захисту статистично значуще не відрізняються між статями у даній вибірці.

4. Отримані результати дослідження емпірично підтверджують наявність взаємозв'язку між профілем механізмів психологічного захисту та здатністю особистості долати стресові ситуації у студентів технічних спеціальностей, демонструючи, які саме захисні стратегії асоціюються з більш високим рівнем стресостійкості у цієї групи.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

За результатами проведеного теоретико-емпіричного дослідження особливостей застосування механізмів психологічного захисту в стресових умовах у студентів технічних спеціальностей встановлено наступне:

1. Теоретичний аналіз підтвердив, що стрес є складним та актуальним психологічним феноменом, який має специфічні прояви у студентів технічних спеціальностей через особливості їхнього навчального середовища. Психологічні механізми захисту є ключовими несвідомими інструментами психіки для подолання стресу, ефективність яких тісно корелює з рівнем стресостійкості та адаптивністю особистості.

2. Емпіричне дослідження показало, що досліджувана вибірка студентів технічних спеціальностей характеризується помірним рівнем стресостійкості. Серед досліджуваних механізмів психологічного захисту, найбільш вираженим у цій групі є механізм Компенсація.

3. Виявлено статистично значущий взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та патернами використання механізмів психологічного захисту у студентів технічних спеціальностей. Встановлено, що вищий рівень стресостійкості асоціюється зі статистично значуще менш частим використанням незрілих та деяких невротичних захистів (зокрема, Регресії, Проекції, Заперечення, Раціоналізації) та більш частим використанням механізмів Компенсації та Гіперкомпенсації.

4. Аналіз гендерних відмінностей у досліджуваній вибірці показав, що статистично значущі відмінності між групами чоловіків та жінок виявлені лише за шкалою Заміщення, де жінки демонструють вищі показники. Загальний рівень стресостійкості та використання більшості інших захисних механізмів статистично значуще не відрізняється між статями.

5. На основі отриманих у дослідженні емпіричних даних, що висвітлюють особливості застосування механізмів психологічного захисту в стресових умовах у студентів технічних спеціальностей та їх зв'язок зі стресостійкістю та статтю, розроблено відповідні методичні рекомендації для практики.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abbott, R. A., Whear, R., Rodgers, L. R., Bethel, A., Thompson Coon, J., Stein, K., & Ukoumunne, O. C. (2014). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy in prevention of mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, *44*(11), 2327-2341.
2. Adhawiyah, R., Rahayu, D., & Suhesty, A. (2021). The effect of academic resilience and social support towards student involvement in online lecture. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, *7*(2), 212–224.
3. Afshar, H., Roohafza, H. R., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A., & Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of Research in Medical Sciences*, *20*(4), 353–358.
4. Ajhar, A., Lestari, S. B., & Prihatsanti, U. (2020). The role of coping strategies and academic stress on psychological well-being among undergraduate students. *Jurnal Psikologi*, *47*(1), 73-85.
5. Akhtar, S. (1990). *Heavy hands: An essay on masochism*. Rowman & Littlefield.
6. Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). Guilford Press.
7. Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the link between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Behavior*, *53*(2), 337-348.
8. Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Health Psychology*, *15*(4), 632-644.
9. Ang, W. H. D., Lau, S. T., Cheng, L. J., Chew, H. S. J., Tan, J. H., Shorey, S., & Lau, Y. (2022). Effectiveness of resilience interventions for higher education students: A meta-analysis and meta regression. *Journal of Educational Psychology*, *114*(7), 1670–1694. doi:10.1037/edu0000719
10. Avramova, N., & Vasileva, I. (2024). Exploring ego defense mechanisms in

- preclinical dentistry students: a cross-sectional analysis. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 14(1), 160-167.
11. Baker, E., Baker, B., & Burrell, A. (2021). *Building Resilience: An Amazing Guide To Psychological Durability*. Unwanted Life. <https://unwantedlife.me/building-resilience-an-amazing-guide-to-psychological-durability>
  12. Bateman, A., & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-Based Treatment for Personality Disorders: A Practical Guide*. Oxford University Press.
  13. Battegay, R. (1989). Defense mechanisms. In S. Arieti (Ed.), *American handbook of psychiatry* (2nd ed., Vol. 7, pp. 337-353). Basic Books.
  14. Beutler, L. E., & Bergan, J. (1991). Some early concerns about research on defense mechanisms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(4), 535-538.
  15. Belskaya, N. (2019). Research of diagnostic-psychometric opportunities of the R. Plutchik – H. Kellerman test “Life Style Index” (LSI) and its standardization on an example of Ukrainian high school students. *Education and Development of Gifted Personality*, 1(72), 20-29.
  16. Brain. (2023). Psychological defenses of students in the process of experience of time. *Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(1), 1362-1531. <https://brain.edusoft.ro/index.php/brain/article/download/1362/1531>
  17. Britt, T. W., Adler, A. B., & Bartone, P. T. (2001). Deriving resilience from the discussion of stressful experiences: The moderating role of hardiness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(1), 53-63.
  18. Buie, D. H., & Adler, G. (1982). Splitting. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 9, 237-254.
  19. Byrne, B. M., & Campbell-Sills, L. (2018). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). In M. M. Tugade, L. D. King, & J. J. Feeley (Eds.), *Handbook of resilience: Theory and practice* (pp. 201-218). Springer.
  20. Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults.

- Behavior Research and Therapy*, 44(4), 585–599. doi:10.1016/j.brat.2005.05.001
21. Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Relationship of anxiety sensitivity and trait anxiety to daily mood and anxiety. *Depression and Anxiety*, 26(5), 457-463.
  22. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis of the CD-RISC 10: A brief measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. doi:10.1002/jts.20271
  23. Carver, C. S. (1997). Ostensive bases of coping. *Psychological Inquiry*, 8(3), 213-222.
  24. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
  25. Chen, S., & Liu, Y. (2021). Academic stress and coping strategies among college students: A comparative study. *Frontiers in Psychology*, 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.750942
  26. Chen, C. (2016). The Role of Resilience and Coping Styles in Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 377–387. doi:10.1007/s40299-016-0274-5
  27. Cilliers, F., & Flotman, A. P. (2016). The psychological well-being manifesting among master's students in Industrial and Organisational Psychology. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1). doi:10.4102/sajip.v42i1.1323
  28. Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.
  29. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. doi:10.1037/0033-2909.127.1.87
  30. Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Behavioral Medicine*, 32(3), 108-112.
  31. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience

- scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. doi:10.1002/da.10113
32. Cramer, P. (1991). The development of defense mechanisms: Theory, research, and assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(4), 503-508.
33. Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology. *American Psychologist*, 55(6), 637–646. doi:10.1037/0003-066X.55.6.637
34. Cramer, P. (2006). *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. Guilford Press.
35. Daud, A. B., & Elkalmi, R. M. (2014). Academic stress and coping strategies among university students. *International Journal of Research in Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 1(1), 1-6.
36. Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 869337. doi:10.3389/fpsy.2022.869337
37. Denovan, A., & Macaskill, A. (2013). Stress and coping among first year UK undergraduate students. *Journal of Further and Higher Education*, 37(1), 100-119.
38. Diehl, M., Chui, H., Hay, E. L., Lumley, M. A., Grünh, D., & Labouvie-Vief, G. (2014). Change in coping and defense mechanisms across adulthood: Longitudinal findings in a European American sample. *Developmental Psychology*, 50(2), 634–648. doi:10.1037/a0033619
39. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Multi-Health Systems.
40. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of Multidimensional Coping: Task, Emotions, and Avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. doi:10.1037/1040-3590.6.1.50
41. Ernest, J. M. (2010). Academic stress and coping strategies among college students. *Educational Research and Reviews*, 5(18), 1171-1177.
42. Esfahani, F., Moradi, S., & Ghazanfari, F. (2017). The relationship between

- psychological defense mechanisms and stress coping styles among students. *International Journal of Psychology*, 11(2), 156-165.
43. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.
  44. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Positive and negative affective inputs and outputs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 647-672.
  45. Freud, A. (1966). *The ego and the mechanisms of defense*. International Universities Press. (Original work published 1936)
  46. Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Routledge.
  47. Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). Teaching coping to adolescents: When and to whom? *American Educational Research Journal*, 37(3), 727–745. doi:10.3102/00028312037003727
  48. Ganasegeran, K., Menon, J. A., Neloshan, J., & Rashid, A. (2022). Depressive Symptoms and Coping Strategies among University Students: A Cross-sectional Study. *The Malaysian Journal of Nursing*, 14(02), 186-193.
  49. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
  50. Gnilka, M. P., Chang, C. Y., & Dew, B. J. (2012). Multidimensional coping in college students: Relation to gender and life satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 90(4), 475-481.
  51. Grawitch, M. J., Tares, S. M., & Wood, E. J. (2013). The impact of stress and coping on the academic performance of university students. *The National Teaching & Learning Forum*, 22(1), 11-15.
  52. Hamasha, O. A. A., & Hamdan, T. A. (2014). Sources of stress among undergraduate engineering students. *International Journal of Research in Engineering and Technology*, 3(7), 288-294.
  53. Hebel, K., Jaltuszewska, S., Steliga, A., Klosiewicz, T., Slezak, D., & Glowinski,

- S. (2025). Resilience as a personality trait and stress coping styles: A cross-sectional analysis of a paramedic student cohort. *Journal of Clinical Medicine*, *14*(6), 1878. doi:10.3390/jcm14060039
54. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*(3), 513–524. doi:10.1037/0003-066X.44.3.513
55. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Toward a multidimensional conceptualization of resources. *American Psychologist*, *56*(5), 348-359.
56. Jaser, S. S., Whiteley, J., Foster, G., & Rees, L. (2005). Coping and resilience in adolescents with type 1 diabetes. *Journal of Pediatric Psychology*, *30*(4), 329-339.
57. Joffe, H. (2008). The power of representation: Coping with a disaster. *Qualitative Research in Psychology*, *5*(1), 25-38.
58. Joseph, D. T., Joseph, O. F., Ayoola, J. O., & Salihu, E. Y. (2025). Perceived Impact of Academic Stress on the Mental Health of Engineering Students in Nigerian Universities. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, *19*(2), 178-188. doi:10.9734/ajarr/2025/v19i2901
59. Karasem, R., & Karasem, H. (2014). Stress and coping strategies among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *114*, 421-426.
60. Karyotaki, E., Riper, H., Twisk, J., Klein Breteler, M., Willemsse, G., Ebert, D. D., ... & Cuijpers, P. (2020). Effectiveness of blended learning for depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Psychiatry*, *7*(3), 247-261.
61. Kazemi, S., & Khosravi, S. (2016). Predicting the defense mechanisms based on personality traits in university employees. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, *5*(1), 273–279.
62. Kendra, M. A., & Green, B. L. (2007). Stress and coping in urban students. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, *15*(1), 47-58.
63. Kern, M. L., Guo, J., Rouse, P., & Wright, P. (2018). Character strengths and

- academic achievement in engineering students. *Journal of College Student Development*, 59(3), 289–304. doi:10.1353/csd.2018.0028
64. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. doi:10.1037/0022-3514.37.1.1
65. Krupelnytska, L., & Morozova-Larina, O. (2024). *Методичні рекомендації для написання кваліфікаційних робіт для студентів факультету психології спеціальності 053 «Психологія»*. Яроченко Я. В. <https://liegudzyk.com/psykholohiya-metodychni-rekomendatsiyi%E2%80%92napysannya-kvalifikatsiynikh-robit-2024>
66. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
67. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
68. Lenz, E. R. (1986). Coping with stress: A review of the literature and search for a conceptual framework. *Nursing Research*, 35(6), 352-357.
69. Linden, A., Ng, J., Padjen, A., & Tamminen, K. A. (2021). Student mental health literacy and help-seeking: A systematic review. *Journal of American College Health*. doi:10.1080/07448481.2021.1963073
70. Linhares, M. B. M., Martins, A. M. C., & Petean, E. B. (2005). Psychological defense mechanisms in childhood. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(2), 243-250.
71. Liu, Y., Wang, J., & Wang, L. (2018). Resilience and coping styles in Chinese college students: A cross-sectional study. *Psychology, Health & Medicine*, 23(1), 101-110.
72. Mahyudin, R., & Lubis, S. (2020). Academic stress and coping strategies among university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Psychological Research*, 13(2), 1-15.
73. Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. doi:10.1002/pits.20149

74. Meneghel, I., Martínez, I. M., Salanova, M., & de Witte, H. (2019). Promoting academic satisfaction and performance: Building academic resilience through coping strategies. *Psychology in the Schools, 56*(6), 875–890. doi:10.1002/pits.22253
75. Metzger, J. (2014). Adaptive Defense Mechanisms: Function and Transcendence. *Journal of Clinical Psychology, 70*(5), 463-471. doi:10.1002/jclp.22098
76. Mohd Hashim, I. H., & Ayub, A. F. M. (2014). Academic stress and coping strategies among university students. *Asian Social Science, 10*(8), 41-49.
77. Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and happiness in adolescents—the role of identity as a mediator. *International Journal of Happiness and Development, 1*(2), 181-197.
78. Murberg, T. A., & Bru, E. (2004). Coping strategies and psychological distress among first-year university students. *Anxiety, Stress & Coping, 17*(4), 365-377.
79. Nafisah, S., Utami, S., & Sujarwoto, S. (2020). The relationship between academic stress and coping strategies among university students. *International Journal of Research in Counseling and Education, 4*(2), 86-94.
80. Northoff, G., Wainio-Theberge, S., & Evers, K. (2020). Spatiotemporal neuroscience – what is it and why we need it. *Physics of Life Reviews, 33*, 78–87. doi:10.1016/j.plrev.2020.06.005
81. Oswald, E. L., & Piver, S. (2020). College student mental health: An overview. American College Health Association.
82. Panos, P. T., Rivera, B., & Castro, F. (2017). Defense mechanisms and coping strategies: A critical review. *Journal of Social Work Practice, 31*(1), 65-79.
83. Perry, J. C. (1990). Defense mechanism ratings: Initial reliability and validity. *Journal of Nervous & Mental Disease, 178*(3), 165-173.
84. Perry, J. C., & Metzger, J. (2014). Defense mechanisms. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (2nd ed., Vol. 1, pp. 715-721). Academic Press.
85. Peng, Y., Hu, M., Lin, X., Yu, J., & Ding, Y. (2023). Prevalence and risk factors of depression and anxiety among college students during the COVID-19

- pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1102652. doi:10.3389/fpubh.2023.1102652
86. Plutchik, R. (1979). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
87. Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H. R. (1979). A structural model of ego defenses and emotions. In C. E. Izard (Ed.), *Emotions in personality and psychopathology* (pp. 227–257). Plenum Press.
88. Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H. R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. In C. E. Izard (Ed.), *Emotions in personality and psychopathology* (pp. 227–257). Springer US. doi:10.1007/978-1-4613-2892-6\_9
89. Quek, K. F., Ang, C. H. E., & Kwan, Y. H. (2019). The prevalence of depressive symptoms and coping strategies among university students. *Journal of Affective Disorders*, 252, 404-412.
90. Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology* (pp. 181-214). Cambridge University Press.
91. Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galang, A., & Omilusik, A. (2005). Stress, personality, and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 901-913.
92. Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
93. Sekowski, A., & Siepsiak, J. (2022). Resilience, Stress, and Mental Health Among University Students: A Test of the Resilience Portfolio Model. *Stress and Health*, 38(5), 947-957. doi:10.1002/smi.3184
94. Sheldon, E., Steiner, A., & Bateman, A. (2021). Mentalization-based treatment for university students. *Psychodynamic Psychiatry*, 49(1), 95-115. doi:10.1521/pdps.2021.49.1.95
95. Sinnott, S., Garvin, S., & Wall, T. (2015). Sources of stress and coping strategies of undergraduate engineering students. *Journal of Engineering Education*, 104(4), 350-371.
96. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2007). *Handbook of positive psychology*.

Oxford University Press.

97. Solberg, P. A., & Dysvik, A. (2013). Academic stress and coping strategies in a sample of Norwegian university students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 1-13.
98. Sorić, I., & Penezić, Z. (2014). Coping with academic stress: A study of university students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 4(6), 207-213.
99. Андрушко, Я. С. (2016). Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ: монографія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
100. Афанасенко, Л., Мартинюк, І., Омельченко, Л., Шамне, А., Шмаргун, В., & Яшник, С. (2018). Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ: Видавничий центр НУБіП України.
101. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., & Лазос, Г. П. (2020). Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово».
102. Наугольник, Л. Б. (2015). Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
103. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український Ревматологічний Журнал*, 2(80), 66–72. doi:10.32471/rheumatology.2707-0617.02.80.2020.1352
104. Шмаргун, В. В. (2018). Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ: Видавничий центр НУБіП України.

105. Охотник, Я. С. (2023). Психологічні особливості розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців проєктного менеджменту: кваліфікаційна робота магістра. Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя.
106. Юрченко, В. В. (2019). Психологічні механізми захисту як чинник адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1(1), 154-159.*

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**Таблиця А.1** Результати попарних порівнянь (Dwass-Steel-Critchlow-Fligner) показників психологічного захисту (LSI) залежно від рівня стресостійкості

Шкала LSI	Порівняння груп	W	p-рівень
<b>Витіснення</b>	Низька - Помірна	-4.02	0.012
	Низька - Висока	-4.68	0.003
	Помірна - Висока	-4.23	0.008
<b>Регресія</b>	Низька - Помірна	-3.40	0.043
	Низька - Висока	-6.02	< .001
	Помірна - Висока	-6.27	< .001
<b>Заміщення</b>	Низька - Помірна	-3.77	0.021
	Низька - Висока	-4.39	0.005
	Помірна - Висока	-2.05	0.317
<b>Раціоналізація</b>	Низька - Помірна	-3.57	0.031
	Низька - Висока	-6.12	< .001
	Помірна - Висока	-6.04	< .001
<b>Гіперкомпенсація</b>	Низька - Помірна	4.69	0.003
	Низька - Висока	5.83	< .001
	Помірна – Висока	4.71	0.003
<b>Заперечення</b>	Низька – Помірна	-4.40	0.005
	Низька – Висока	-5.91	< .001
	Помірна – Висока	-6.20	< .001
<b>Проекція</b>	Низька – Помірна	-4.79	0.002
	Низька – Висока	-6.02	< .001
	Помірна – Висока	-6.34	< .001
<b>Компенсація</b>	Низька – Помірна	4.28	0.007
	Низька – Висока	6.36	< .001
	Помірна – Висока	6.76	< .001

