

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект

053 «Психологія»

на тему:

«МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
СТРЕСУ»

Виконала: здобувач 4 курсу, 42 групи

галузь знань: 05 «Соціальні та

поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Фетхуліна Наталія Михайлівна

Керівник: д.мед.н., професор Ульянов

В.О.

Рецензент: к.психол.н., доцент.

Татьянчиков А.О.

Одеса – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології

професор Олена ЦІЛЬМАК
«___» _____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (бакалаврський дослідницький проект) Фетхуліна Наталія Михайлівна

1. Тема роботи «Механізми психологічного захисту особистості в умовах стресу»

Керівник роботи _____

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

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 2025 року № ____.

2. Строк подання здобувачем роботи _____

2. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IX 2025	
2	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	IX-X 2025	
3	Написання Вступу	XI 2025	
4	Написання 1 розділу К.Р.	XII 2025	
5	Написання 2 розділу К.Р.	I-III 2026	
6	Написання Висновків	IV 2026	
7	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	V 2026	
8	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2026	
9	Захист К.Р. в ЕК	V 2026	

Здобувач _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Фетхуліна Н. М. Механізми психологічного захисту особистості в умовах стресу. — Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Бакалаврський дослідницький проект на здобуття бакалаврського рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026 рік. Бакалаврська робота присвячена вивченню функціонування механізмів психологічного захисту особистості в умовах інтенсивного стресу. Основною метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей психологічних захистів, а також визначення їхнього впливу на адаптаційні можливості індивіда. У роботі розглянуто теоретичні підходи до розуміння сутності стресу, класифікації та ієрархії захисних механізмів, а також роль резильєнтності як комплексної властивості особистості, що визначає здатність до відновлення після психотравмуючих подій. Окрему увагу приділено специфіці воєнного стресу в Україні, який набув екзистенційного характеру та призвів до трансформації захисних реакцій молоді.

Емпіричне дослідження було проведено серед 55 осіб (студентів та працюючої молоді) міста Одеси. За допомогою методик «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика та «Тесту життєстійкості» С. Мадді було виявлено провідні захисні механізми та їхній зв'язок із рівнем стресостійкості респондентів. Результати показали, що хронічний стрес часто призводить до «спрощення» захисних реакцій та зниження здатності до саморефлексії. Практичне значення роботи полягає у можливості застосування результатів для діагностики дезадаптаційних реакцій, розробки тренінгових програм із розвитку резильєнтності та підвищення стресостійкості. Сформульовані рекомендації спрямовані на перехід від незрілих до зрілих механізмів захисту та інтеграцію технік майндфулнес у процес емоційної регуляції.

Ключові слова: психологічний захист, стрес, життєстійкість, резильєнтність, копінг-стратегії, адаптація.

ABSTRACT

Fethulina N. M. Mechanisms of Psychological Defense of the Personality Under Stress. — Qualifying scientific work as a manuscript.

Bachelor's research project for a Bachelor's degree in specialty 053 "Psychology." National University "Odessa Law Academy," Odesa, 2026. The bachelor's thesis is devoted to the study of the functioning of personality psychological defense mechanisms under conditions of intense stress. The primary goal of the work is the theoretical substantiation and empirical study of the characteristics of psychological defenses, as well as determining their impact on an individual's adaptive capacities. The work examines theoretical approaches to understanding the essence of stress, the classification and hierarchy of defense mechanisms, and the role of resilience as a complex personality trait that determines the ability to recover after psychotraumatic events. Special emphasis is placed on the specifics of wartime stress in Ukraine, which has taken on an existential character and led to the transformation of defensive reactions among youth.

An empirical study was conducted among 55 individuals (students and working youth) in the city of Odesa. Using the "Life Style Index" by H. Kellerman and R. Plutchik and the "Hardiness Test" by S. Maddi, the leading defense mechanisms and their connection with the respondents' stress resistance levels were identified. The results showed that chronic stress often leads to a "simplification" of defensive reactions and a decrease in the capacity for self-reflection. The practical significance of the work lies in the possibility of applying the results to diagnose maladaptive reactions, develop training programs for resilience development, and increase stress resistance. The formulated recommendations are aimed at transitioning from immature to mature defense mechanisms and integrating mindfulness techniques into the process of emotional regulation. The findings demonstrate the need to transform automatic defensive reactions into conscious coping strategies to preserve mental health.

Keywords: psychological defense, stress, hardiness, resilience, coping strategies, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. Методологічні основи дослідження механізмів психологічного захисту в умовах стресу.....	14
1.1 Методологічні основи дослідження механізмів.....	14
1.2 Опис діагностичних методик.....	14
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту в умовах стресу.....	17
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження механізмів захисту та стресу	17
2.2. Аналіз кореляцій між механізмом захисту та стресу	21
2.3. Рекомендації щодо регуляції психологічного захисту в умовах стресу ..	27
ВИСНОВКИ.....	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	30
ДОДАТКИ.....	34

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний стан розвитку психологічної науки в Україні визначається необхідністю пошуку нових шляхів адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. Питання механізмів психологічного захисту набуває критичного значення, оскільки масштабні соціально-політичні потрясіння та повномасштабне вторгнення змінили саму структуру людського досвіду. Стресогенні чинники в Україні трансформувалися із ситуативних (короткочасних) на екзистенційні та хронічні. Сьогодні кожен громадянин стикається з безпосередньою загрозою життю, постійними повітряними тривогами, соціальною дестабілізацією та тотальною невизначеністю майбутнього. У таких умовах психологічний захист стає фундаментальним механізмом збереження психічного здоров'я та цілісності суб'єкта. Традиційно психологічний захист розглядається як ієрархічна система, що включає широкий спектр реакцій: від примітивних (таких як заперечення чи проєкція) до зрілих адаптивних механізмів, зокрема сублімації та гумору. Актуальність вивчення цієї ієрархії зумовлена тим, що в умовах війни спостерігається тенденція до «спрощення» захисних реакцій. Особистість часто вдається до незрілих захистів для швидкого зниження тривоги, що в довгостроковій перспективі може призводити до дезадаптації та ускладнення міжособистісних стосунків. Розуміння цих процесів дозволяє психологам прогнозувати ризики розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших патологічних станів. Специфіка студентської молоді як об'єкта дослідження. Особливу актуальність тема має для студентської молоді, яка є однією з найбільш вразливих груп ризику. Сучасні студенти змушені опановувати професію в умовах «навчання під час тривоги», що є унікальним і надзвичайно потужним стресором. Постійне переривання когнітивної діяльності та загроза безпеці вимагають від молоді надвисоких адаптаційних можливостей. Важливо дослідити, як саме цей специфічний досвід впливає на формування їхньої професійної життєстійкості. Більше того, у молодіжному середовищі фіксується зростання агресивності як реакції на зовнішні воєнні дії, що безпосередньо корелює з вибором певних

захисних механізмів. Актуальність дослідження підкріплюється необхідністю вивчення резильєнтності — комплексної властивості особистості, що дозволяє не просто захищатися від стресу, а відновлюватися та розвиватися після травми. Визначення того, як несвідомі захисти (такі як витіснення чи раціоналізація) взаємодіють зі свідомими компонентами життестійкості (залученістю, контролем, прийняттям виклику), є ключовим завданням для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки. Незважаючи на значну кількість праць, присвячених стресу, механізми захисту в умовах тривалого воєнного конфлікту потребують додаткового уточнення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Патологічні реакції на стрес можуть супроводжуватися порушеннями функціонування мозку, зумовленими хімічними або структурними змінами, що в окремих випадках призводить до розвитку психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу. Водночас реакції особистості на стрес не завжди мають патологічний характер і значною мірою можуть регулюватися самою людиною.

Реакції на стрес умовно поділяють на три основні групи. По-перше, це свідоме звернення по допомогу до інших людей, зокрема отримання соціальної підтримки. По-друге, це довільне формування стратегій подолання стресу, таких як збирання інформації, прогнозування небезпеки та підготовка можливих варіантів реагування. По-третє, це мимовільні психологічні захисні механізми, які діють на несвідомому рівні та спрямовані на зменшення дезорганізуючого впливу раптового або інтенсивного стресу. За своєю функцією такі механізми подібні до фізіологічних захисних реакцій організму, оскільки вони сприяють підтриманню психічної рівноваги. Вайлант виділяє чотири основні категорії механізмів психологічного захисту, які відрізняються рівнем адаптивності.

Психотичні захисні механізми дозволяють особистості спотворювати або реконструювати зовнішню реальність з метою уникнення її усвідомлення. Незрілі захисти спрямовані на зниження тривоги та страждання, що виникають у відповідь на уявну загрозу або суб'єктивно неприємну реальність. Невротичні механізми захисту допомагають уникнути почуття провини та тривоги, зокрема

пов'язаних з агресивними імпульсами або сексуальними бажаннями. Хоча вони можуть бути ефективними у короткостроковій перспективі, їх тривале використання здатне ускладнювати міжособистісні стосунки.

Зрілі механізми психологічного захисту характеризуються відносно вищим рівнем усвідомлення та сприяють підвищенню почуття контролю і психологічного благополуччя. Такі захисти є гнучкими та оборотними і можуть виконувати як адаптивну, так і творчу функцію. Водночас, залежно від контексту, навіть зрілі механізми можуть набувати дезадаптивного або патологічного характеру [20].

Війна в Україні для українців є ще більшим стресом, а ніж будь коли. Це втрата рідних, місце проживання, переїзд в інше місто або країну, по можливості. Було проведено дослідження, де опитували 100 осіб старше 18 років, які перебували на території України на момент повномасштабного вторгнення. У дослідженні були використані такі методики: методика Плутчика – Келлермана – Конте «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) – для визначення психологічних захистів; опитувальник Є.П. Ільїна «Ауто та гетероагресія» – для визначення спрямованості агресії на себе чи інших; методика А. Басса та А. Дарки «Опитувальник показників та форм агресії» (BDHI) – для визначення агресивних тенденцій [6].

У результаті дослідження виявлено статистично значущі відмінності у виборі механізмів психологічного захисту у чоловіків та жінок в умовах воєнного стресу. З'ясовано, що жінки частіше використовують такі механізми захисту, як заперечення та регресія, тоді як чоловіки більшою мірою схильні до застосування реактивних утворень, що пов'язані з переорієнтацією на протилежні емоційні реакції [6].

В цьому всьому нам психологам, психіатрам, психотерапевтам дає зрозуміти від чого стрес та наскільки людина здатна себе зрозуміти, або подолати проблему, це її резильєнтність.

Резильєнтність — це комплексна психологічна властивість особистості, що визначає її здатність ефективно долати труднощі, адаптуватися до стресових

ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після психотравмуючих подій. Бувають різні складові резильєнтності, такі як: емоційна регуляція, яка має здатність контролювати й усвідомлювати власні емоції, утримувати стабільний емоційний стан. Когнітивна гнучкість це - уміння бачити різні варіанти вирішення проблем, реалістично оцінювати ситуацію та власні можливості. Самоефективність тобто віра у власні сили, здатність відчувати контроль над обставинами. Соціальна підтримка, являє собою наявність людей або спільнот, на яких можна покластися. Позитивне мислення та оптимізм тобто орієнтація на пошук рішень, а не на фіксацію на проблемі. Смыслова сфера – це вміння знаходити сенс навіть у складних обставинах, що посилює стійкість і витривалість.

Також хочу зазначити що існує ієрархія захисних механізмів. Ця ієрархія описує 30 захисних механізмів, організованих у сім рівнів захисту, кожен з яких має деякі загальні функції, які складові захисти поділяють у тому, як вони захищають людину від тривоги, або відчуття загрози з боку внутрішніх чи зовнішніх джерел, або конфліктів[2].

Стаття Di Giuseppe та Perry (2021) присвячена теоретико-методичному аналізу та практичному застосуванню ієрархічної моделі механізмів психологічного захисту, що базується на Defense Mechanisms Rating Scales (DMRS) — золотому стандарті психодинамічної оцінки захисних механізмів. Автори підкреслюють, що концепція захисних механізмів, яка сягає корінням психоаналітичної теорії Фрейда та була розширена Дж. Вайлантом, сьогодні є ключовим інструментом для розуміння індивідуальних відмінностей у реакції на стрес, конфлікт і внутрішні переживання. DMRS охоплює весь спектр — від психотичних до зрілих захисних механізмів — і дозволяє кількісно та якісно оцінювати загальний рівень захисного функціонування особистості[2].

Окрім того хочу поговорити про методики які допоможуть, визначити механізми захисту, особистості та себе більше зрозуміти. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресу потребує комплексного підходу, який передбачає використання психодіагностичних

методик, спрямованих на вивчення як безпосередніх захисних механізмів, так і особистісних ресурсів та умов, що визначають особливості реагування на стресові впливи. Такий підхід дає змогу розглядати психологічний захист як багаторівневу систему, що включає несвідомі регуляторні процеси, свідомі установки та адаптаційні можливості особистості.

Важливе місце у дослідженні займає методика «Індекс життєвого стилю»[21], яка дозволяє діагностувати основні механізми психологічного захисту, зокрема заперечення, витіснення, регресію, компенсацію, проєкцію, заміщення, інтелектуалізацію та реактивні утворення. Застосування цієї методики дає можливість виявити інтенсивність і структуру захисних реакцій, а також співвідношення зрілих і незрілих форм психологічного захисту. Отримані результати дозволяють проаналізувати, яким чином особистість знижує рівень внутрішньої напруги та підтримує психологічну рівновагу в умовах стресу.

Аналіз психологічних захистів доповнюється оцінкою життєстійкості особистості за допомогою тесту С. Мадді,[22] який спрямований на дослідження таких компонентів, як залученість, контроль і прийняття виклику. Ці характеристики відображають активну позицію особистості у взаємодії зі складними життєвими обставинами та визначають її здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації. Показники життєстійкості дозволяють глибше інтерпретувати особливості використання психологічних захистів, зокрема у контексті домінування адаптивних або дезадаптивних форм реагування. Тому я обрала ці методики для експерименту.

Але існують і інші методики до прикладу застосування шкали життєстійкості Коннора–Девідсона, методики дослідження рівня суб'єктивного контролю за Дж. Роттером, тесту на визначення стресостійкості, а також методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге забезпечує науково обґрунтований і комплексний підхід до вивчення психологічного реагування особистості на стресові впливи. Перевагою зазначених методик є їх здатність охоплювати різні рівні адаптаційного

функціонування — від індивідуальних ресурсів до впливу зовнішніх життєвих обставин.

Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона відзначається високою психометричною надійністю та валідністю, що дозволяє об'єктивно оцінити здатність особистості до відновлення після стресових подій, збереження психологічної рівноваги та ефективного функціонування в умовах тривалого навантаження. Вона чутлива до індивідуальних відмінностей у рівні адаптаційного потенціалу та є особливо інформативною у дослідженнях, пов'язаних із кризовими, екстремальними або воєнними умовами.

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю за Дж. Роттером вирізняється чіткістю концептуальної основи та стабільністю результатів. Вона дозволяє глибше зрозуміти особливості особистісної відповідальності, мотивації та ставлення до життєвих подій. Важливою перевагою цієї методики є можливість пояснення індивідуальних відмінностей у стилях реагування на стрес, що робить її цінною для аналізу поведінкових і когнітивних аспектів адаптації.

Тест на визначення стресостійкості характеризується простотою застосування та доступністю інтерпретації результатів, що дозволяє оперативно оцінити загальний рівень толерантності до психоемоційного навантаження. Він є ефективним інструментом первинної діагностики, оскільки відображає загальний стан адаптаційних можливостей особистості та її здатність зберігати працездатність в умовах підвищеного стресу.

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге має суттєву перевагу у можливості кількісної оцінки впливу життєвих подій на психічний стан людини. Вона забезпечує об'єктивізацію стресового навантаження, дозволяє порівнювати рівень соціального стресу між різними групами та є корисною для прогнозування ризику дезадаптації. Її застосування створює важливий контекст для аналізу психологічних реакцій та адаптаційних процесів.

Завдяки цьому, з'являється розуміння що до психологічних механізмів стресу. Тобто це внутрішні психічні процеси, які визначають спосіб реагування особистості на стресові фактори. Вони забезпечують адаптацію до складних ситуацій, зменшують психоемоційне напруження та допомагають підтримувати психічну рівновагу. Механізми стресу можна розглядати як когнітивно-емоційні та поведінкові стратегії, що активізуються автоматично або свідомо у відповідь на загрозу для благополуччя індивіда. Всього є дві ключові функції, це регуляторні та захисні. Без знань функцій та їх видів механізмів які є основою для розвитку ефективних програм психологічної підтримки, тренінгів стресостійкості та психопрофілактики. Ми не зможемо пізнати себе, та і ще допомогти.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості функціонування механізмів психологічного захисту особистості в умовах стресу, а також визначити їхній вплив на адаптаційні можливості індивіда.

Відповідно до мети були сформульовані наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності стресу та психологічного захисту особистості.
2. Визначити основні види, функції та класифікації механізмів психологічного захисту.
3. Дослідити особливості прояву психологічних захистів у стресових ситуаціях різного характеру.
4. Емпірично виявити провідні захисні механізми, що активізуються у людей з різним рівнем стресостійкості.
5. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної адаптації та підвищення стресостійкості особистості.

Об'єкт дослідження: психологічний захист особистості як особливий механізм психічної саморегуляції в умовах стресу.

Предмет дослідження: психологічні особливості, структура та інтенсивність вияву механізмів психологічного захисту особистості у

взаємозв'язку з компонентами життєстійкості та суб'єктивним сприйняттям джерел стресу респондентами.

Методи дослідження: теоретичний, емпіричний, статистичні.

Елементи наукової новизни. уточнено зміст поняття «психологічний захист особистості в умовах стресу» як системи неусвідомлених психічних процесів, що сприяють адаптації індивіда до психотравмуючих обставин.

Виявлено специфічні поєднання захисних механізмів, характерних для осіб з різним рівнем стресостійкості.

Поглиблено уявлення про взаємозв'язок між інтенсивністю стресу та активізацією окремих видів психологічного захисту (витіснення, раціоналізація, проєкція, компенсація тощо). Обґрунтовано психологічні умови підвищення ефективності адаптаційних стратегій особистості.

Практична значимість отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, педагогів, соціальних працівників для діагностики особливостей психологічного захисту, профілактики дезадаптаційних реакцій та розвитку стресостійкості.

Публікації автора за темою дослідження. «Психологічні захисні механізми як регулятори стресу»[27].

Структура роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи 51 сторінки.

РОЗДІЛ 1. Методологічні основи дослідження механізмів психологічного захисту в умовах стресу

1.1 Характеристика етапів дослідження

Бакалаврська робота виконана на базі Національного університету «Одеська юридична академія». Всі дослідження проведені за умови інформаційної згоди респондентів. Процес емпіричного дослідження було організовано у два послідовні етапи:

Перший етап був присвячений вивченню анамнезу респондентів. Для цього було розроблено авторську анкету «Коротке анкетування респондентів», що включала 8 питань. Опитування проводилося за допомогою Google-форм для зручності учасників. На цьому етапі збиралися дані про стать, вік, освіту, соціальний статус, частоту переживання стресу та конкретні стресогенні фактори. Це дозволило сформувати цілісний портрет вибірки та виявити індивідуальні запити учасників на отримання психологічного висновку.

Другий етап передбачав безпосереднє психодіагностичне обстеження особистості. Основна увага приділялася виявленню конкретних механізмів психологічного захисту, якими респонденти користуються у житті, а також оцінці їхнього рівня життестійкості.

Загалом в опитуванні взяли участь 55 респондентів (43 жінки та 12 чоловіків) віком від 15 до 25 років і старше. Соціальний склад вибірки включав студентів, працюючу молодь та осіб, які тимчасово не працюють.

1.2 Опис діагностичних методик

Для комплексного вивчення механізмів психологічного захисту та адаптаційних можливостей особистості в умовах стресу було обрано три взаємодоповнювальні інструменти: авторську анкету, методику діагностики захисних механізмів та тест життестійкості.

Першим етапом діагностики стало використання розробленої анкети, яка виконує роль інструменту збору анамнестичних даних. Вона складається з 8 питань, що охоплюють:

Соціально-демографічні показники: стать, вік, рівень освіти та поточний соціальний статус (працюючий, студент, тимчасово не працюючий).

Стресогенний фон: виявлення частоти переживання стресу за суб'єктивною шкалою (часто, періодично, рідко, майже ніколи).

Типологію стресорів: респондентам пропонується обрати сфери, які викликають найбільшу напругу (наприклад, навчання/робота, особисте життя, фінансові труднощі, невизначеність майбутнього). Ці дані є критично важливими для подальшої інтерпретації результатів тестування, оскільки дозволяють пов'язати вибір захисних механізмів із конкретними життєвими обставинами досліджуваних.

Далі був етап вибір методик, першою є методика «Індекс життєвого стилю». Даний опитувальник, розроблений Г. Келлерманом та Р. Плутчиком, є основним інструментом для виявлення системи механізмів психологічного захисту. В основу методики покладено ідею про те, що захисти є похідними від емоцій і спрямовані на зниження суб'єктивного відчуття тривоги. Методика діагностує 8 ключових захисних механізмів:

Заперечення: несвідома відмова від визнання реальності, яка травмує.

Витіснення: процес виключення зі свідомості думок та почуттів, що викликають біль.

Регресія: перехід до більш примітивних, дитячих форм поведінки у складних ситуаціях.

Компенсація: спроба знайти заміну реального або уявного недоліку в іншій сфері.

Проекція: неусвідомлене приписування власних неприйнятних якостей іншим людям.

Заміщення: перенаправлення емоцій (зазвичай гніву) з недоступного або небезпечного об'єкта на безпечний.

Інтелектуалізація: спроба нейтралізувати емоції через надмірне абстрактне міркування та аналіз.

Реактивні утворення: запобігання вираженню неприйнятних імпульсів шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Результати за кожною шкалою виражаються у відсотках (від 0 до 100), що дозволяє визначити інтенсивність використання кожного захисту та сформувати «захисний профіль» особистості.

Та друга методика Тест життєстійкості (Hardiness Survey) С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва) Методика спрямована на оцінку здатності особистості ефективно долати стрес і перетворювати складні ситуації на можливості для зростання. Опитувальник включає 45 тверджень, які респонденти оцінюють за 4-бальною шкалою (від «ні» до «повністю так»). Життєстійкість розглядається як інтегральна характеристика, що складається з трьох компонентів:

Залученість (Commitment): визначає рівень включеності людини у власну діяльність. Високий бал свідчить про те, що людина отримує задоволення від того, що робить, відчуває себе важливою та корисною.

Контроль (Control): відображає переконання в тому, що власні зусилля можуть вплинути на результат подій. Люди з високим рівнем контролю відчують себе суб'єктами власного життя, а не жертвами обставин.

Прийняття виклику (Challenge): здатність розглядати зміни та труднощі не як загрозу, а як виклик і шанс для розвитку. Це готовність діяти без гарантованого успіху, спираючись на власний ризик.

Процедура обробки результатів: Обробка даних включає підрахунок балів за прямими та зворотними пунктами тестів. Для «Тесту життєстійкості» прямим відповідям присвоюється від 0 до 3 балів («ні» — 0, «скоріше ні» — 1, «скоріше так» — 2, «так» — 3), а для зворотних питань шкала інвертується. Сума балів за всіма шкалами дає загальний показник життєстійкості. У подальшому дослідженні ці кількісні дані використовуються для проведення порівняльного аналізу між різними віковими та соціальними групами респондентів.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту в умовах стресу

2.1 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження механізмів захисту та стресу

На першому етапі було створено анкетування під назвою «Коротке анкетування респондентів» з метою вивчення, анамнезу респондента. Анкета складалась з 8 питань. Для зручності відповідей анкета була подана в гугл формі. В результаті проведення анкетування було встановлено, що в анкетуванні взяли участь 55 респондентів.

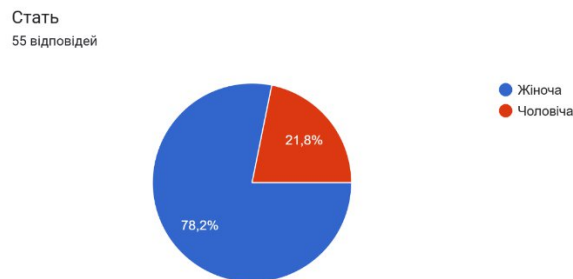


Рисунок 2.1. Стать респондента

По-першому питанню було з'ясовано стать респондентів, а саме 43 респондента жіночої статі, це 78,2% від усіх опитуваних, а чоловічої 12, це 21,8% від усіх опитуваних.

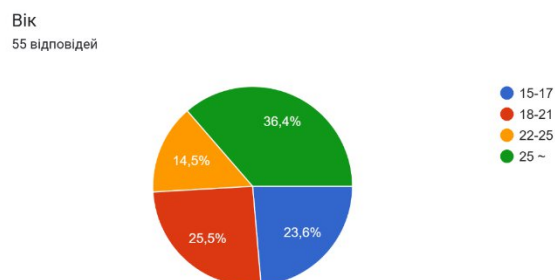


Рисунок 2.2. Вік респондента

По-другому питанню ми дізналися вік респондентів, а саме 20 респондентів вказало що їм **25~**, це 36,4% від усіх опитуваних, 14 респондентів мали від **18-21**, це 25,5% від усіх опитуваних, 13 респондентів вказали віковий поріг **15-17**, це 23,6% від усіх опитуваних, а вже 8 респондентів вказали що мають **22-25**, це 14,5% від усіх опитуваних.

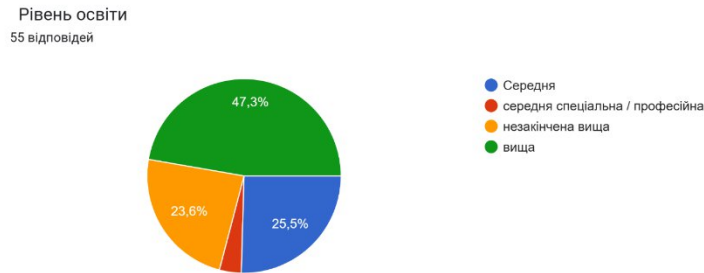


Рисунок 2.3. Рівень освіти респондента

Третім питань було з'ясувати рівень освіти респондента, більша частина саме 26 респондентів вказало що мають **вищу** освіту, це 47,3% від усіх опитуваних, 14 респондентів вказали що мають **середню освіту**, це 25,5% від усіх опитуваних, також 13 респондентів вказало що мають **незакінчену вищу**, це 23,6% від усіх опитуваних, а 2 респондента вказали що мають **середню спеціальну/професійну**, це 3,6% від усіх опитуваних.



Рисунок 2.4. Основний соціальний статус респондента на теперішній час.

Четверте питання стосувалось, яким основним соціальним статусом на теперішній час, володіє респондент, з них 25 осіб дали відповідь, що **працює**, це 45,5% від усіх опитуваних, 24 особи дали відповідь що зараз мають статус **студент/учень**, це 43,6% від усіх опитуваних, а 6 осіб вказали, що **тимчасово не працюють**, це 10,9% від усіх опитуваних.

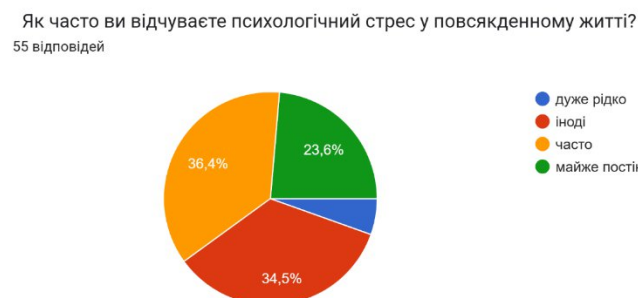


Рисунок 2.5. Як часто респондент відчуває психологічний стрес у повсякденному житті.

Вже п'яте питання стосувалося, як часто респондент відчуває психологічний стрес у повсякденному житті, 20 респондентів вказали що вони **часто** відчувають стрес, це 36,4% від усіх опитуваних, **іноді** вказали 19 респондентів, це 34,5% від усіх опитуваних, 13 респондентів вказали **майже постійно** відчуття стресу, це 23,6% від усіх опитуваних, а 3 респондентів відповіли що **дуже рідко** відчувають стрес, це 5,5% від усіх опитуваних.



Рисунок 2.6. Які фактори найчастіше викликають у респондента стрес.

По шостому питанню, ми визначали фактори, які найчастіше викликають у респондентів стрес, кожен обирав одну або декілька варіантів відповідей, 39 респондентів вказало, що **невизначеність майбутнього** викликає у них стрес, 35 респондента вказало **навчання/робота**, викликає стрес, 34 респондента вказало, що **міжособистісні конфлікти** викликають в них стрес, 25 респонденти мають стрес від **фінансових труднощів**, а 15 респондентів вказало, що **проблеми зі здоров'ям** викликають у них стрес.

Чи мали ви протягом останніх 6 місяців події, які суттєво вплинули на ваш емоційний стан?
55 відповідей

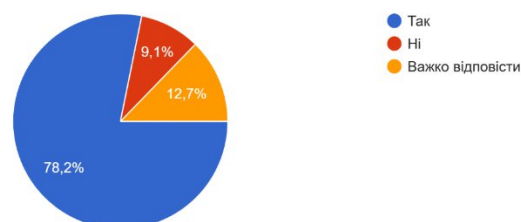


Рисунок 2.7. Чи мав респондент протягом останніх 6 місяців події, які суттєво вплинули на емоційний стан.

Сьоме питання, дає зрозуміти чи мали респонденти протягом останніх 6 місяців події, які суттєво вплинули на емоційний їх стан, з них 43 особи відповіли **так**, це 78,2% від усіх опитуваних, **важко відповісти** дали відповідь 7 осіб, це 12,7% від усіх опитуваних, а 5 осіб дали відповідь **ні**, це 9,1% від усіх опитуваних.

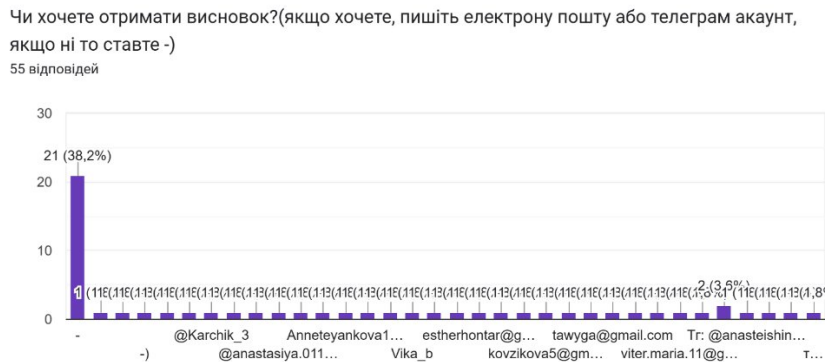


Рисунок 2.8. Чи хоче респондент отримати висновок.

У восьмому питанні, ми з'ясовували чи хочуть отримати висновок по отриманим даним від них, на скільки вони цікавляться собою, 28 осіб вказали що **не хочуть**, а 27 осіб дали **згоду** на те, що вони хочуть отримати свої результати та розуміти себе.

Отже за нашими даними, 28 респонденти не мають бажання більш детально розібратись у власній здатності переживати стрес. За даними глобального проєкту WHO World Mental Health Survey, частка осіб, які отримують психічну допомогу, становить 36,8% у високодохідних країнах, 22,0% — у країнах із середнім рівнем доходу та лише 13,7% — у країнах із нижчим рівнем доходу. І підтверджує наявність зв'язку між соціально-економічним статусом та рівнем усвідомлення власного психічного стану. Зокрема, що у 81,9% випадків низький рівень доходу статистично пов'язаний з нижчим рівнем психологічної грамотності (Krisztina Gero, 2025). Дослідження також показують, що особи з вищим доходом демонструють кращу обізнаність щодо психічних розладів, зокрема депресії та obsesивно-компульсивного розладу. Таким чином, можна припустити, що вищий рівень соціально-економічного розвитку сприяє формуванню більшої здатності до усвідомлення

та аналізу власних стресових реакцій, що опосередковано відображає більшу зацікавленість у питаннях психічного здоров'я. Особливо це стосується країн з наявними військовими конфліктами. Оскільки високий рівень стресу негативно впливає на метакогнітивні процеси, знижуючи здатність до саморефлексії та усвідомлення власного психічного стану. Таким чином можемо припустити, що наявність війни зменшує бажання людей краще розуміти себе і краще керувати своєю поведінкою з метою адаптації до стресу[30].

2.2 Аналіз кореляцій між механізмом захисту та стресу

Для підтвердження анкетування було здійснено другий етап наукового дослідження на якому було здійснено психодіагностичне обстеження, якими механізмами захисту вони користуються в житті та наскільки вони життєстійкі в своєму житті. З цією метою нами були обрані психодіагностичні методики такі як ««Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика» та «ТЕСТ життєстійкості С. Мадді». Респонденти були попереджені про конфіденційність.

У таблиці 2.1. Додаток А розміщено саме відповіді на анкетування, кожного респондента, тобто збір анамнезу те що розписано в 2.1 підрозділі. Звідси ми бачимо скільки осіб та хто саме більше, хоче дізнатися про свій стан.

Важливим діагностичним показником дослідження є суб'єктивна фіксація частоти потрапляння в стресові ситуації. Розподіл відповідей демонструє високий рівень загального психоемоційного навантаження у вибірці:

«Майже постійно» перебувають під впливом стресу 25,5% респондентів (14 осіб). Це свідчить про стан хронічного психоемоційного виснаження та вичерпання адаптаційних ресурсів у чверті досліджуваних. Варіант «Часто» обрали 36,4% (20 осіб). Варіант «Іноді» / «Періодично» відмітили 32,7% (18 осіб). Лише 5,4% (3 особи) зазначили, що відчувають стрес «Дуже рідко».

Таким чином, сумарно 61,9% вибірки перебувають у зоні постійного або частого довготривалого стресового впливу, що актуалізує необхідність увімкнення внутрішніх механізмів психологічного захисту.

При аналізі відповідей на запитання щодо конкретних чинників, які провокують дестабілізацію психічного стану, було зафіксовано полідетермінованість стресу (більшість респондентів обирали кілька варіантів одночасно). Відповідно до змістових пунктів анкети, стресори розподілилися за ступенем вираженості:

Пункт 5 («Невизначеність майбутнього»): Посідає абсолютне перше місце, зустрічаючись у 70,9% анкет. Даний показник є прямим індикатором тривалого макросоціального напруження (воєнний стан, безпекові загрози). Пункт 1 («Навчання або професійна діяльність»): Фіксується у 58,2% опитаних, що підтверджує високі вимоги до інтелектуальної та працездатної сфер особистості. Пункт 3 («Міжособистісні конфлікти»): Визначений як деструктивний чинник для 43,6% вибірки. Пункт 2 («Фінансові труднощі»): Порушує відчуття безпеки у 38,2% респондентів. Пункт 4 («Проблеми зі здоров'ям»): Виступає як стресор для 25,5% осіб.

Ряд респондентів (а саме №8, №22, №29, №45, №48) вказали абсолютно всі перелічені пункти одночасно, що свідчить про стан глибокої системної дезадаптації особистості.

«При глибшому аналізі прагнення респондентів отримати зворотний зв'язок та дізнатися результати власного психодіагностичного обстеження (запитання анкетування "Свій результат") було виявлено суттєву розбіжність між представниками різних гендерних груп.

Так, серед опитаних жінок лише менша частина — 48,8% (21 особа) — виявила активний інтерес до інтерпретації своїх даних, тоді як 51,2% (22 особи) відповіли категоричною відмовою.

Протилежна тенденція спостерігається у групі чоловіків: переважна більшість із них — 75,0% (9 осіб) — прагнуть отримати психологічний висновок щодо своїх результатів, і лише 25,0% (3 особи) зазначили, що цей показник їх не цікавить.

З погляду психологічного захисту особистості в умовах стресу, такий високий відсоток відмов серед жінок (51,2%) може інтерпретуватися як вияв

несвідомого захисного механізму заперечення або витіснення. В умовах підвищеної тривожності особистість жіночої статі може несвідомо уникати додаткової інформації про свій психологічний стан, сприймаючи її як потенційне джерело поглиблення внутрішнього дискомфорту. Натомість чоловіки демонструють більш раціоналізований та інструментальний підхід до стресової ситуації, розглядаючи результати тестування як об'єктивні дані для аналізу та подальшого контролю над обставинами.

Для діагностики механізмів психологічного захисту нами було використано опитувальник «Індекс життєвого стилю» (LSI) Г. Келлермана та Р. Плутчика.

З метою глибшого розуміння структури захисної сфери респондентів, ми провели кількісний та якісний аналіз отриманих показників.

Аналіз середніх значень по групі дозволяє вибудувати ієрархічну структуру МПЗ. Згідно з отриманими даними, найбільш «експлуатованими» захистами у вибірці є:

Проекція (найвищі показники у більшості респондентів, наприклад, №8, 21, 26, 33). Високий рівень напруженості цього захисту свідчить про схильність піддослідних приписувати оточуючим власні неприйнятні почуття, думки або риси характеру, що може бути формою несвідомого уникнення внутрішньоособистісних конфліктів.

Регресія та Заперечення. Показники за цими шкалами демонструють стабільно високу напруженість (наприклад, респонденти №19, 25, 49). Це вказує на використання більш примітивних форм адаптації: ігнорування тривожної інформації (заперечення) або повернення до дитячих паттернів поведінки у стресових ситуаціях (регресія).

Для стандартизації результатів сирі бали було переведено у проценти (відповідно до вікових норм методики).

Розподіл за рівнями напруженості:

Високий рівень (понад 75%): Спостерігається у значної частини вибірки за шкалами «Проекція» та «Заміщення». Це свідчить про те, що дані механізми є

ригідними (малогнучкими) і можуть призводити до дезадаптації у міжособистісних стосунках.

Середній рівень (40–75%): Характерний для механізмів «Інтелектуалізація» та «Компенсація». Це вказує на спроби піддослідних раціонально опрацьовувати травмуючий досвід або виправляти власні недоліки через досягнення в інших сферах.

Низький рівень (нижче 40%): Найменш вираженим виявився механізм «Реактивне утворення» (наприклад, у респондентів №4, 16, 20 показник дорівнює 0 або 1). Це свідчить про низьку готовність групи до трансформації негативних імпульсів у соціально схвалювані форми поведінки.

На основі індивідуальних профілів (Таблиця 2.2) можна виділити кілька типів реагування у групі:

Активно-протестний тип: Характеризується високими балами за шкалами «Заміщення» та «Проекція». Такі особи схильні до виплеску напруги на оточуючих.

Унікаючий тип: Переважання «Заперечення» та «Регресії». Характеризується пасивним захистом, відходом від вирішення проблем.

Раціоналізуючий тип: Високі показники за шкалою «Інтелектуалізація», що вказує на прагнення до логічного обґрунтування невдач.

Наступним етапом нашого дослідження став аналіз життєстійкості як комплексної характеристики особистості, що дозволяє залишатися активною та зберігати психічне здоров'я в умовах стресу. Для цього було використано «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва. Зведені дані результатів представлені в Таблиці 2.3 Додаток В.

Кількісний аналіз отриманих даних дозволив виявити наступні закономірності:

Низький рівень виявлено у значної частини вибірки (наприклад, респонденти №1, 8, 10, 18, 43, 51). Це вказує на вразливість даних осіб перед обставинами, схильність до відчуття безпорадності та вищу ймовірність виникнення соматичних захворювань на фоні стресу.

Середній рівень є найбільш поширеним у досліджуваній групі (респонденти №3, 6, 11, 20, 27 та ін.). Це свідчить про наявність певного внутрішнього ресурсу для подолання кризових ситуацій, проте цей ресурс не є стабільним.

Високий рівень зафіксовано лише у поодиноких випадках (респонденти №14, 35, 42). Такі особи сприймають будь-які зміни як можливість для розвитку та володіють високим рівнем адаптивності.

Для детальнішої інтерпретації ми розглянули три окремі шкали методики:

Залученість (Commitment): Більшість респондентів продемонстрували середній та низький рівні. Низькі бали за цією шкалою (наприклад, респондент №51 — 5 балів, №48 — 7 балів) свідчать про почуття відчуженості, відсутність задоволення від власної діяльності та відчуття себе «поза» життям.

Контроль (Control): Аналіз показав, що значна частина групи має труднощі з вірою у можливість впливати на результат подій. Респонденти з низьким рівнем контролю (№1, 10, 24) частіше відчувають безсилля перед долею та зовнішніми факторами. Проте респонденти №14 та №44 продемонстрували високий рівень, що вказує на їхню внутрішню локус-контроль.

Прийняття ризику (Challenge): Цей показник у групі є відносно збалансованим, хоча також тяжіє до середніх значень. Високий рівень (респонденти №13, 22, 29, 55) свідчить про відкритість новому досвіду та готовність діяти навіть за відсутності гарантій успіху, розглядаючи невдачі як корисні уроки.

Привертає увагу той факт, що у респондентів з вкрай низьким рівнем життєстійкості (наприклад, №48, 51) спостерігається дефіцит за всіма трьома шкалами одночасно. Це може бути індикатором глибокої психологічної дезадаптації або стану вигорання.

Водночас, цікавим є профіль респондента №44: при низькому рівні залученості спостерігається високий рівень контролю, що може вказувати на прагнення керувати ситуацією без емоційної включеності в неї.

«Матриця кореляцій»					
Психологічні	Загальна життєвостійкість	Контроль	Залученість	Прийняття ризику	
Заперечення	0,44905182	0,48225601	0,401828	0,251022297	
Витіснення	-0,42779263	-0,33727567	-0,45645	-0,42527458	
Регресія	-0,53207079	-0,51751793	-0,48384	-0,42850791	
Проекція	-0,43844669	-0,27864074	-0,46296	-0,45224342	
Інтелектуалізація	-0,18298557	-0,03124149	-0,18205	-0,39261876	

Таблиця 2.4. Матриця кореляцій

За розрахунками кореляції, саме даних таблиці 2.4. можна з'ясувати наступне.

Найбільш значущий негативний зв'язок виявлено між механізмом Регресія та Загальним рівнем життєстійкості ($r = -0,532$), а також Контролем ($r = -0,517$). Це свідчить про те, що використання регресивних стратегій (повернення до дитячих паттернів поведінки) суттєво знижує здатність особистості керувати подіями власного життя. Чим більше людина «впадає в безпорадність», тим менше вона вірить у можливість впливати на результат ситуації.

Показник Залученості має виражені зворотні зв'язки з Витісненням ($r = -0,456$) та Проекцією ($r = -0,462$). Це означає, що схильність забувати неприємні події або приписувати власні негативні риси іншим заважає людині відчувати себе повноцінно включеною в життєвий процес. Такі захисти створюють «дистанцію» між особистістю та реальністю, що знижує інтерес до діяльності.

Заперечення має позитивний зв'язок із Контролем ($r = 0,482$) та Залученістю ($r = 0,401$). У контексті нашої вибірки це може свідчити про те, що на певному етапі ігнорування (заперечення) травмуючої інформації допомагає респондентам зберігати ілюзію контролю та продовжувати діяльність, не «вимикаючись» із процесу через надмірну тривогу. Однак це може бути ознакою не гнучкої адаптації, а лише тимчасового захисного екрана.

Механізм Інтелектуалізації демонструє найбільш помітний зв'язок із Прийняттям ризику ($r = -0,392$). Зворотний характер зв'язку може вказувати на те, що надмірна раціоналізація та прагнення все логічно прорахувати знижують готовність особистості до ризикованих дій та сприйняття життя як виклику.

2.3. Рекомендації щодо регуляції психологічного захисту в умовах стресу

Спираючись на результати нашого дослідження та опрацьовану літературу, можна сформулювати такі рекомендації:

Розвиток резильєнтності як комплексної властивості: Необхідно працювати над здатністю ефективно долати труднощі та відновлюватися після травмуючих подій. Ключовими напрямками мають бути емоційна регуляція (контроль власних емоцій), когнітивна гнучкість (бачення варіантів вирішення проблем) та посилення самоефективності.

Перехід від незрілих до зрілих механізмів захисту: Оскільки тривале використання незрілих (регресія, заперечення) або невротичних захистів може ускладнювати міжособистісні стосунки та дезадаптувати особистість, рекомендується стимулювати використання зрілих механізмів, таких як сублімація та гумор. Формування свідомих копінг-стратегій: Важливо доповнювати несвідомі захисти свідомими діями: збиранням інформації про загрозу, прогнозуванням варіантів реагування та активним пошуком соціальної підтримки.

Інтеграція технік майндфулнес: В умовах масових катастрофічних подій (таких як війна) ефективним є поєднання захисних механізмів із техніками усвідомленості для кращої регуляції емоцій.

Підвищення рівня життєстійкості: Оскільки життєстійкість включає залученість, контроль та прийняття виклику, практичні вправи мають бути спрямовані на активізацію позиції особистості у взаємодії зі складними обставинами.

ВИСНОВКИ

У ході виконання бакалаврського дослідницького проекту на тему «Механізми психологічного захисту особистості в умовах стресу» було проведено комплексний теоретико-методологічний аналіз та емпіричне дослідження, результати якого дозволяють сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний аналіз феномену: Підтверджено, що механізми психологічного захисту є ключовим інструментом адаптації особистості, спрямованим на мінімізацію негативних переживань та збереження цілісності «Я-концепції» в умовах інтенсивного стресу. Встановлено, що в сучасних умовах (зокрема, в умовах воєнного стану в Україні) стресові чинники набувають екзистенційного характеру, що вимагає від захисних механізмів не лише зниження тривоги, а й забезпечення довготривалої життєдіяльності людини.

2. Класифікація та ієрархія захистів: Аналіз літератури показав, що ефективність адаптації залежить від рівня зрілості захисних механізмів. У той час як «незрілі» захисти (заперечення, регресія, проекція) дають швидкий, але тимчасовий ефект полегшення, «зрілі» механізми (сублімація, гумор, альтруїзм) сприяють конструктивному вирішенню внутрішніх конфліктів та збереженню соціальної продуктивності особистості.

3. Емпіричні показники стресогенності: Проведене анкетування серед 55 респондентів продемонструвало високий рівень психоемоційної напруженості. Найбільш значущими стресорами для вибірки стали: стратегічна невизначеність майбутнього (71%), труднощі у професійній/навчальній діяльності та дестабілізація міжособистісних стосунків. Переважна більшість опитаних (понад 78%) зазнали впливу критичних подій протягом останнього півріччя, що свідчить про стан хронічного стресу.

4. Взаємозв'язок захистів та життєстійкості: Результати дослідження вказують на те, що розвинена «життєстійкість» (hardiness) виступає потужним модератором стресу. Особи з високими показниками залученості та контролю схильні використовувати більш адаптивні форми захисту, тоді як низька

життєстійкість корелює з частим використанням деструктивних захисних реакцій, що призводять до емоційного вигорання.

5. Роль саморефлексії в адаптації: Виявлено парадокс: попри високу зацікавленість респондентів у результатах психологічної діагностики та самопізнанні, загальний стан виснаження в умовах війни часто блокує здатність до глибокої рефлексії. Це підтверджує гіпотезу про те, що надмірний стрес може призводити до «спрощення» захисних реакцій та їх автоматизації на рівні витіснення або ізоляції афекту.

6. Практичні рекомендації: За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо регуляції психологічного захисту. Основним вектором психологічної допомоги має бути розвиток резильєнтності, усвідомлення автоматичних захисних реакцій та їх трансформація у свідомі копінг-стратегії. Особливий акцент зроблено на важливості соціальної підтримки та технік саморегуляції як засобів зниження інтенсивності стресового впливу.

Таким чином, завдання бакалаврського проекту виконані повністю, а мета дослідження досягнута. Отримані дані можуть бути використані в практичній діяльності психологів для розробки програм психологічної реабілітації та супроводу осіб, що перебувають у кризових станах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bailey, R. Defense Mechanisms. StatPearls, NCBI Bookshelf, 2023.:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559106/?utm_source=chatgpt.com
2. Békés V., Starrs C. J., Perry J. C., Prout T. A., Conversano C., Di Giuseppe M. Defense mechanisms are associated with mental health symptoms across six countries // Journal of Psychiatric Research. 2023. Vol. 167. P. 1–8. URL:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38226792/> (дата звернення: 28.04.2026).
3. Di Giuseppe M., Orrù G., Gemignani A., Ciacchini R., Miniati M., Conversano C. Mindfulness and Defense Mechanisms as Explicit and Implicit Emotion Regulation Strategies against Psychological Distress during Massive Catastrophic Events // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, № 19. P. 12690. DOI: 10.3390/ijerph191912690
4. Di Giuseppe, M. et al. The Hierarchy of Defense Mechanisms. Frontiers in Psychology, 2021.:
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8555762/?utm_source=chatgpt.com
5. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. – London : Karnac Books, 1966. – С. 256: <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Freud-A.-1936-1993.The-ego-and-the-mechanisms-of-defence.-London-Karnac-Books.pdf>
6. Freud S. Introductory Lectures in Psychoanalysis. – London : Penguin Books, 1976. – (Pelican Freud Library ; Vol. 1). – С. 512:
<https://ia800407.us.archive.org/6/items/in.ernet.dli.2015.65727/2015.65727.Introductory-Lectures-On-Psychoanalysis.pdf>
7. Freud S. The neuro-psychoses of defense: An attempt at a psychological theory of acquired hysteria, of many phobias and obsessions and of certain hallucinatory psychoses // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud / ed. by J. Strachey. – London : Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1962. – Vol. 3. – С. 43–61:
https://www.lutecium.org/ftp/Freud/pdf/1894_the_neuro_psychoses_of_defence.pdf

8. Gero K., Backhaus-Hoven I., Höhmann A., Dragano N., Hoven H. Low income and health literacy: a systematic scoping review // Archives of Public Health. 2025. Vol. 83, No. 1. Art. 291. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12667132/> (дата звернення: 28.04.2026).
9. Niczyporuk A. The effectiveness and adaptiveness of suppressing unwanted thoughts // Psychonomic Bulletin & Review. 2026. Vol. 33, No. 5. URL: <https://doi.org/10.3758/s13423-025-02763-w> (дата звернення: 28.04.2026)
10. Perry J. C. Defense Mechanism Rating Scales (DMRS). – 5th ed. – Cambridge, MA, 1990. – 98 p. : <https://www.sciencedirect.com/science/chapter/bookseries/abs/pii/S0166411504800347>
11. Prout, T. A. Psychometric Properties of the Defense Mechanisms. Journal of Personality Assessment, 2022.: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00223891.2021.2019053?utm_source=chatgpt.com#d1e197
12. Vaillant G. E. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 89–98. : <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=142518>
13. Vaillant, G. E. Defense Mechanisms. In: Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, 2016 : https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/ego-defense-mechanisms?utm_source=chatgpt.com
14. Walker G., McCabe T. Psychological defence mechanisms during the COVID-19 pandemic: A case series // The European Journal of Psychiatry. – 2021. – Vol. 35, No. 1. – P. 41–45. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213616320300914?via%3Dihub>
15. Банчук-Петросова О. В. Міжнародні механізми захисту прав та особливості їх застосування в умовах карантину // Public Law. – 2020. – Vol. 38, No. 2. – P. 67–72. : <https://www.publichne-pravo.com.ua/files/38/pdf/7.pdf>

16. Гошовська О. Я. Сутнісна специфіка й диференціація психозахисних механізмів особистості // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. – 2015. – Вип. 2. – С. 155–160.
17. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина» : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / О. А. Кириленко ; Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2006. 190 арк. С. 160–168.
18. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій для працівників шкільної психологічної служби, державних соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді / Акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. – Київ, 2009. – 120 с.
19. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Н. В. Коврига ; Дніпропетровський національний ун-т. Дніпро, 2003. 224 арк. С. 154–169.
20. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. – Київ, 2024. – С. 59
21. Кременчуцька М. К., Жиліч Н. Р. Агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час воєнних дій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2023. Вип. 1. С. 13–19. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1301/1252>
22. Методика «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика - <https://studfile.net/preview/8860743/page:8/>
23. Мотков С. Адаптаційні механізми особистості: психологічний захист та копінг. Психологія і особистість, 2019. № 1 (15). С. 22–36.
24. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у подоланні стресу // Науковий вісник Ужгородського національного

- університету. Серія: Психологія. – 2023. – Вип. 3. – С. 76–79. : <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/228/313>
25. Психосоматика: Взаємозв'язок психіки та здоров'я. Хрестоматія / упоряд. К.В. Сільченко. Мн.: Харвест, 1999. С. 480.
 26. ТЕСТ життєстійкості С. Мадді - <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiistiikosti-s-maddi-4236618.html>
 27. Фетхулїна Н.М. співавторка тези «Психологічні захисні механізми як регулятори стресу»/«Трансформація національної самоїдентифікації як резильєнтності молоді в умовах воєнного стресу» всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір» Одеса: НУ ОЮА[електронне видання] 2026 р.
 28. Шевченко Н. Ф., Саміташвілі-Бірюк О. О. Особливості системи психологічного захисту особистості в різні періоди дорослості. Проблеми сучасної психології (Problems of Modern Psychology). 2021. Вип. 2. С. 52–59. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2041>
 29. Шулдик Г. О. Механізми психологічних захистів у студентської молоді. Науковий вісник ХДУ, 2021. С. 127-131
 30. Яценко Т. С. Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта // Неперервна професійна освіта: теорія і практика : наук.-метод. журн. – 2002. – Вип. 4 (8). – С. 99–110.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 2.1. Відповіді на анкетування

Респ.	Стать	Вік	Освіта	Соц. ст.	Стрес	Фактор стресу	6 місяців	Свій результат
1	Жіноча	22 - 25	Вища	Працює	Часто	1, 2, 5 пункт	Так	Так
2	Жіноча	25 ~	Вища	Працює	Іноді	2, 5 пункт	Ні	Ні
3	Жіноча	25 ~	Вища	Працює	Іноді	1, 3 пункт	Важко відповісти	Так
4	Жіноча	25 ~	Вища	Не працює	Часто	5 пункт	Так	Ні
5	Жіноча	18 - 21	Вища	Працює	Часто	2, 3 пункт	Так	Так
6	Чоловіча	25 ~	Вища	Працює	Дуже рідко	3 пункт	Так	Ні
7	Жіноча	22 - 25	Незак вища	Студент	Дуже рідко	1, 2, 3 пункт	Важко відповісти	Ні
8	Чоловіча	25 ~	Вища	Працює	Майже постійно	1,3, 4, 5 пункти	Так	Так
9	Жіноча	18 - 21	Незак вища	Студент	Іноді	2, 5 пункт	Ні	Так
10	Жіноча	15 - 17	Середня	Студ\уч	Часто	5 пункт	Так	Ні
11	Жіноча	15 - 17	Середня	Студ\уч	Іноді	3 пункт	Так	Так
12	Жіноча	15 - 17	Середня	Студ\уч	Майже постійно	1, 3, 4, 5 пункти	Так	Ні
13	Жіноча	25	Незак	Працює	Часто	2,3,4,5	Так	Ні

		~	вища			пункт и		
14	Чоловіч а	18 - 21	Вища	Працює	Майже постійн о	3 пункт	Так	Так
15	Жіноча	25 ~	Вища	Працює	Майже постійн о	1, 5 пункт	Так	Ні
16	Жіноча	25 ~	Вища	Працює	Іноді	2, 3, 5 пункт и	Важко відповіст и	Так
17	Жіноча	25 ~	Вища	Працює	Часто	1,3, 4 пункт и	Так	Ні
18	Чоловіч а	22 - 25	Нез.вища	Працює	Майже постійн о	1,2, 4, 5 пункт и	Так	Так
19	Жіноча	22 - 25	Вища	Працює	Майже постійн о	1,2, 5 пункт и	Так	Так
20	Жіноча	25 ~	сер спец/ професійн а	Працює	Іноді	1,2 пункт и	Так	Так
21	Жіноча	18 - 21	Середня	Працює	Часто	1,3, 4 пункт и	Так	Так
22	Жіноча	25 ~	Вища	Працює	Часто	Всі пункт и	Так	Ні
23	Жіноча	25 ~	Вища	Працює	Майже постійн о	1,4,5 пункт и	Так	Так
24	Жіноча	15 - 17	Середня	Студ\уч	Майже постійн о	1,3,4,5 пункт и	Так	Так
25	Жіноча	22 - 25	Нез.вища	Студ\уч	Іноді	1,2,5 пункт и	Так	Ні
26	Жіноча	25 ~	Вища	Працює	Майже постійн о	2,3,5 пункт и	Важко відповіст и	Так
27	Жіноча	25 ~	Вища	Тимчасо во не	Часто	2,3,5 пункт	Так	Так

				працює		и		
28	Жіноча	22 - 25	Вища	Працює	Часто	1,3,4,5 пункт и	Так	Так
29	Жіноча	18 - 21	Нез вища	Студ\уч	Майже постійн о	Всі пункт и	Так	Ні
30	Жіноча	18 - 21	Нез.вища	Студ\уч	Часто	1,3,5 пункт и	Так	Ні
31	Жіноча	18 - 21	Нез.вища	Студ\уч	Часто	2,5 пункт и	Так	Ні
32	Жіноча	18 - 21	Нез.вища	Студ\уч	Іноді	3 пункт и	Так	Ні
33	Чоловіч а	18 - 21	Вища	Студ\уч	Іноді	2,3,5 пункт и	Так	Ні
34	Жіноча	15 - 17	Середня	Студ\уч	Іноді	1,3,4,5 пункт и	Так	Ні
35	Чоловіч а	15 - 17	Середня	Студ\уч	Іноді	1,2 пункт и	Ні	Ні
36	Жіноча	15 - 17	Нез.вища	Студ\уч	Дуже рідко	1 пункт	Так	Так
37	Чоловіч а	18 - 21	Середня професійн а	Студ\уч	Іноді	1,5 пункт и	Так	Ні
38	Жіноча	15 - 17	Середня	Студ\уч	Часто	1,3,5 пункт и	Так	Так
39	Жіноча	18 - 21	Середня	Студ\уч	Часто	1,2,3,5 пункт и	Важко відповіст и	Так
40	Жіноча	15 - 17	Середня	Студ\уч	Іноді	3,5 пункт и	Ні	Ні
41	Жіноча	15 - 17	Середня	Студ\уч	Іноді	1 та 3 пункт	Важко відповіст и	Ні
42	Жіноча	25	Вища	Тимчасо	Іноді	5	Важко	Так

		~		во не працює		пункт	відповіст и	
43	Чоловіч а	15 - 17	Середня	Студ\уч	Іноді	3 та 5 пункт	Так	Ні
44	Жіноча	25 ~	Вища	Працює	Часто	5 пункт	Так	Так
45	Чоловіч а	22 - 25	Незакінче на вища	Працює	Часто	Всі пункти	Так	Так
46	Чоловіч а	25 ~	Вища	Працює	Майже постійн о	1,2,3 та 5 пункт	Так	Так
47	Чоловіч а	15 - 17	Незакінче на вища	Студ\уч	Іноді	1,2 та 5 пункт	Так	Ні
48	Жіноча	18 - 21	Середня	Студ\уч	Майже постійн о	Всі пункт и	Так	Ні
49	Жіноча	22 - 25	Вища	Працює	Майже постійн о	1 та 3 пункт	Так	Ні
50	Жіноча	18 - 21	Незак. вища	Студ\уч	Часто	1 та 5 пункт	Так	Ні
51	Чоловіч а	15 - 17	Середня	Студ\уч	Часто	2,3 та 5 пункт	Ні	Так
52	Жіноча	25 ~	Вища	Тимчасо во не працює	Іноді	1 та 4 пункт	Так	Ні
53	Жіноча	18 - 21	Вища	Працює	Іноді	1,2 та 5 пункт	Так	Так
54	Жіноча	25 ~	Вища	Тимчасо во не працює	Часто	1,3 та 5 пункт	Так	Так
55	Жіноча	25 ~	Вища	Працює	Часто	1,3 та 5 пункт	Так	Ні

Додаток Б

Таблиця 2.2. Результати по методики ««Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика»

Респондент	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
1	2	6	11	6	12	8	5	4
2	6	1	8	5	10	3	5	2
3	1	2	4	0	5	2	2	3
4	4	1	5	5	6	2	4	0
5	7	2	7	1	7	5	5	5
6	4	2	1	0	2	0	5	1
7	5	4	7	4	7	7	5	5
8	8	5	3	7	11	8	12	4
9	4	6	3	1	4	3	2	1
10	4	2	10	5	6	3	2	4
11	8	2	6	4	7	7	6	3
12	7	9	10	8	10	8	6	4
13	6	2	7	3	8	5	3	4
14	7	4	3	4	5	4	9	1
15	6	3	5	3	5	4	5	2
16	5	3	3	2	4	4	5	0
17	3	2	6	3	7	5	2	5
18	0	3	7	4	6	4	7	4
19	3	5	10	10	10	8	7	4
20	11	4	6	6	6	4	4	1
21	4	2	4	4	8	4	9	2
22	8	4	2	5	5	3	6	1
23	5	5	7	5	10	3	9	3
24	7	9	10	8	7	8	6	3
25	3	3	12	5	7	6	8	3
26	3	5	10	8	13	6	6	8
27	5	2	2	6	6	1	4	2
28	9	5	6	8	10	3	7	4
29	7	2	7	3	8	11	7	1
30	5	5	5	5	7	3	3	3
31	7	5	7	2	5	5	5	3
32	6	4	9	9	10	8	7	5
33	7	3	9	1	12	7	7	2
34	8	5	9	8	10	7	7	1
35	7	7	3	3	6	4	3	2
36	4	6	3	1	4	1	5	4
37	5	7	5	4	11	3	8	3
38	6	2	4	3	7	3	4	1
39	7	5	6	3	7	3	6	1

40	4	4	7	6	8	2	8	3
41	4	3	7	3	8	3	5	1
42	5	3	2	3	1	1	3	2
43	4	8	3	3	11	2	6	4
44	8	5	5	6	13	4	5	7
45	8	6	7	2	11	8	7	3
46	8	7	6	6	8	5	8	4
47	7	4	3	6	11	4	7	3
48	2	7	9	5	10	5	6	3
49	5	5	11	9	11	3	5	4
50	4	7	6	7	10	5	6	3
51	1	9	9	5	9	10	4	5
52	3	3	6	3	6	1	7	3
53	3	7	6	5	10	6	4	2
54	2	3	9	6	9	5	2	2
55	6	5	3	4	8	6	3	1

Таблиця 2.3. Результати по методики «ТЕСТ життєстійкості С. Мадді»

Респондент	Залученість	Рівень	Контроль	Рівень	Прийняття ризику	Рівень	Життєстійкість	Рівень
1	16	Низ	12	низ	12	сер	40	низ
2	33	сер	24	сер	12	сер	59	низ
3	33	сер	27	сер	21	вис	71	сер
4	31	сер	21	сер	17	сер	69	сер
5	31	сер	22	сер	15	сер	68	сер
6	35	сер	30	сер	16	сер	81	сер
7	30	сер	24	сер	15	сер	69	сер
8	20	низ	22	сер	6	низ	48	низ
9	27	низ	21	сер	14	сер	62	низ
10	16	низ	10	низ	17	сер	43	низ
11	42	сер	27	сер	17	сер	86	сер
12	29	низ	20	низ	8	низ	57	низ
13	40	сер	25	сер	22	вис	87	сер
14	48	вис	45	вис	21	вис	114	вис
15	38	сер	21	сер	20	вис	79	сер
16	33	сер	17	низ	18	сер	68	сер
17	24	низ	18	низ	14	сер	56	низ
18	15	низ	16	низ	7	низ	38	низ
19	22	низ	22	низ	10	сер	54	низ
20	36	сер	38	вис	22	вис	96	сер
21	29	низ	28	сер	19	вис	76	сер
22	41	сер	33	сер	21	вис	95	сер
23	23	низ	23	сер	15	сер	61	низ
24	18	низ	11	низ	6	низ	35	низ

25	22	низ	17	низ	6	низ	45	низ
26	18	низ	13	низ	5	низ	36	низ
27	34	сер	27	сер	22	вис	83	сер
28	36	сер	23	сер	15	сер	74	сер
29	37	сер	24	сер	21	вис	82	сер
30	35	сер	25	сер	14	сер	74	сер
31	34	сер	25	сер	19	вис	78	сер
32	29	низ	26	сер	14	сер	69	сер
33	33	сер	29	сер	22	вис	84	сер
34	22	низ	24	сер	12	сер	58	низ
35	40	сер	35	сер	25	вис	100	вис
36	26	низ	25	сер	14	сер	65	сер
37	28	низ	17	низ	7	низ	52	низ
38	32	сер	27	сер	17	сер	76	сер
39	22	низ	18	низ	9	низ	49	низ
40	21	низ	16	низ	7	низ	44	низ
41	34	сер	21	низ	13	сер	68	сер
42	48	вис	32	сер	20	вис	100	вис
43	13	низ	15	низ	9	низ	37	низ
44	25	низ	39	вис	18	сер	82	сер
45	24	низ	19	низ	9	низ	52	низ
46	24	низ	19	низ	11	сер	54	низ
47	30	сер	24	сер	9	низ	63	сер
48	7	низ	10	низ	9	низ	26	низ
49	21	низ	19	низ	14	сер	54	низ
50	12	низ	14	низ	8	низ	34	низ
51	5	низ	5	низ	13	сер	23	низ
52	40	сер	25	сер	19	вис	84	сер
53	40	сер	25	сер	17	сер	82	сер

54	31	сер	25	сер	10	сер	66	сер
55	38	сер	29	сер	21	вис	88	сер

Методика для діагностики механізмів психологічного захисту

Інструкція: *прочитайте запропоновані твердження. Вони описують почуття, які людина зазвичай відчуває, або дії, які вона зазвичай робить. Якщо твердження Вам не відповідає, поставте навпроти номера питання слово «Ні». Якщо твердження Вам відповідає, поставте «Так».*

Бланк для реєстрації відповідей являє собою таблицю, у котрій вертикалям відповідають номери тверджень, а горизонталям шкали - відповідні 8 вимірюваних захисних механізмів: А - заперечення, В - витіснення, С - регресія, D - компенсація, Е - проекція, F - заміщення, G - інтелектуалізація, Н - реактивне утворення. Відповіді в ньому фіксуються в такий спосіб: Ні - навпроти відповідного номера затвердження робиться відмітка в крайній лівій графі; Так - позначка робиться в одну з колонок справа в круглі дужки. Час заповнення опитувальника становить від 15 до 20 хвилин. Підрахунок результатів здійснюється за бланку відповідей, який є одночасно і ключем.

1. Я дуже легкий людина і зі мною легко ужитися.
2. Коли я хочу чого-небудь, я ніяк не можу дочекатися, коли це отримаю.
3. Завжди існував людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди не вважають мене емоційною людиною.
5. Я виходжу з себе, коли дивлюся фільми непристойного змісту.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Мене дратують люди, які всіма навколо командують.
8. Іноді в мене з'являється сильне бажання пробити стіну кулаком.
9. Мене дратує той факт, що люди занадто багато задаються.
10. У мріях я завжди в центрі уваги.
11. Я людина, яка ніколи не плаче.
12. Необхідність користуватися громадським туалетом, змушує мене робити над собою зусилля.
13. Я завжди готовий вислухати обидві сторони під час суперечки.
14. Мене легко вивести з себе.

15. Коли хтось штовхає мене в натовпі, я відчуваю, що готовий штовхнути його у відповідь.
16. Багато чого в мені людей захоплює.
17. Я вважаю, що краще добре обдумати що-небудь до кінця, чим приходити в лють.
18. Я багато хворію.
19. У мене погана пам'ять на обличчя.
20. Коли мене відкидають, у мене з'являються думки про самогубство.
21. Коли я чую сальності, я дуже стогну.
22. Я завжди бачу світлу сторону речей.
23. Я ненавиджу злобних людей.
24. Мені важко позбавитися від чого-небудь, що належить мені.
25. Я насилу запам'ятовую імена.
26. У мене схильність до зайвої імпульсивності.
27. Люди, які домагаються свого криком і лементом, викликають у мене відразу.
28. Я вільний від забобонів.
29. Мені вкрай необхідно, щоб люди говорили мені про мою сексуальної привабливості.
30. Коли я збираюся у поїздку, я планую кожну деталь заздалегідь.
31. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала весь світ.
32. Порнографія огидна.
33. Коли я чимось засмучений, я багато їм.
34. Люди мені ніколи не набридають.
35. Багато що зі свого дитинства я не можу пригадати.
36. Коли я збираюся у відпустку, я зазвичай беру з собою роботу.
37. У своїх фантазіях я здійснюю великі вчинки.
38. У більшості своїй люди дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.
39. Дотик до чого-небудь бридких, слизькому викликає у мене огиду.
40. Якщо хто-небудь набридає мені, я не кажу це йому, а прагну виразити своє невдоволення кому-небудь іншому.

41. Я вважаю, що люди обведуть вас навколо пальця, якщо ви не будете обережні.
42. Мені потрібно багато часу, щоб розгледіти погані якості в інших людях.
43. Я ніколи не хвилююсь, коли читаю або чую про якусь трагедію.
44. У суперечці я звичайно більш логічний, ніж інша людина.
45. Мені абсолютно необхідно чути компліменти.
46. Безладність огидна.
47. Коли я веду машину, в мене іноді з'являється сильне бажання врізатися в іншу машину.
48. Іноді, коли у мене щось не виходить, я злюся.
49. Коли я бачу кого-небудь в крові, це мене майже не турбує.
50. У мене псується настрій, і я дратуюся, коли на мене не звертають увагу.
51. Люди кажуть мені, що я всьому вірю.
52. Я ношу одяг, який приховує мої недоліки.
53. Мені дуже важко користуватися непристойними словами.
54. Мені здається, я багато сперечаюся з людьми.
55. Мене відштовхує від людей те, що вони нещирі.
56. Люди кажуть мені, що я занадто неупереджений у всьому.
57. Я знаю, що мої моральні стандарти вищі, ніж у більшості інших людей.
58. Коли я не можу впоратися з будь-чим, я готовий заплакати.
59. Мені здається, що я не можу висловлювати свої емоції.
60. Коли хтось штовхає мене, я приходжу в лют.
61. Те, що мені не подобається, я викидаю з голови.
62. Я дуже рідко відчуваю почуття прихильності.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
64. Я багато чого колекціоную.
65. Я працюю більш наполегливо, ніж більшість людей, для того, щоб домогтися результатів в області, яка мене цікавить.
66. Звуки дитячого плачу не турбують мене.
67. Я буваю так сердитий, що мені хочеться трошити все навколо.
68. Я завжди оптимістичний.

69. Я багато говорю неправди.
70. Я більше прив'язаний до самого процесу роботи, ніж до відносин, котрі складаються навколо неї.
71. В основному люди нестерпний.
72. Я б ні за що не пішов на фільм, в якому занадто багато сексуальних сцен.
73. Мене дратує те, що людям не можна довіряти.
74. Я буду робити все, щоб справити хороше враження.
75. Я не розумію деяких своїх вчинків.
76. Я через силу дивлюсь кінокартини, в яких багато насильства.
77. Я думаю, що ситуація в світі набагато краще, ніж більшість людей думають.
78. Коли в мене невдача, я не можу стримати поганого настрою.
79. То. як люди одягаються зараз на пляжі - непристойно.
80. Я не дозволяю своїм емоціям захоплювати мене.
81. Я завжди планую найгірше, з тим, щоб не бути захопленим зненацька.
82. Я живу так добре, що багато людей хотіли б опинитися в моєму становищі.
83. Якось я був такий сердитий, що сильно садонув по чомусь і випадково поранив себе.
84. Я відчуваю огиду, коли стикаюся з людьми низького морального рівня.
85. Я майже нічого не пам'ятаю про свої перші роки у школі.
86. Коли я засмучений, я мимоволі роблю як дитина.
87. Я вважаю за краще більше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
88. Мені здається, що я не можу закінчити нічого з того, що почав.
89. Коли я чую про жорстокості, це не торкається мене.
90. У моїй родині майже ніколи не суперечать один одному.
91. Я багато кричу на людей.
92. Ненавиджу людей, які топчуть інших, щоб просунутися вперед.
93. Коли я засмучений, я часто напиваються.
94. Я щасливий, що у мене менше проблем, ніж у більшості людей.
95. Коли щось турбує мене, я сплю більше ніж зазвичай.

96. Я знаходжу огидним, що більшість людей брешуть, для того, щоб домогтися успіху.

97. Я кажу багато непристойних слів.

Реєстраційний бланк до методики

	Ні	Так									Ні	Так							
		A	B	C	D	E	F	G	H			A	B	C	D	E	F	G	H
1		0								50.			0						
2				0						51.		0							
3					0					52.				0					
4								0		53.									0
5									0	54.							0		
6			0							55.						0			
7						0				56.								0	
8							0			57.									0
9						0				58.				0					
10					0					59.			0						
11			0							60.							0		
12									0	61.		0							
13								0		62.								0	
14				0						63.						0			
15							0			64.					0				
16		0								65.					0				
17								0		66.			0						
18				0						67.							0		
19			0							68.		0							
20							0			69.				0					
21									0	70.								0	
22		0								71.						0			
23						0				72.									0
24					0					73.						0			
25			0							74.					0				

26			0						75.			0					
27					0				76.						0		
28		0							77.		0						
29				0					78.			0					
30							0		79.								0
31						0			80.							0	
32								0	81.							0	
33			0						82.		0						
34		0							83.						0		
35			0						84.					0			
36							0		85.		0						
37				0					86.			0					
38					0				87.							0	
39								0	88.			0					
40						0			89.		0						
41					0				90.		0						
42		0							91.						0		
43			0						92.					0			
44							0		93.			0					
45				0					94.		0						
46								0	95.			0					
47						0			96.					0			
48			0						97.						0		
49			0						C								

ТЕСТ життєстійкості С. Мадді

Опис, який учні побачать перед початком тестування

Пропоную відповісти на 45 тверджень, вибравши ОДИН із запропонованих варіантів відповідей:

- Ні

- Скоріше ні ніж так

- Скоріше так ніж ні

- Так

1. Я часто не впевнений в своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.

21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
22. Я люблю знайомитися з новими людьми.
23. Коли хто-небудь скаржитися, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32. Мені здається, життя проходить повз мене.
33. Мої мрії рідко збуваються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
38. Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
40. Навколишні мене недооцінюють.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43