

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

УДК 159.923 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).1

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

Гресько Інна Миколаївна,

доктор філософії з психології (PhD)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6642-6651>

***Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних механізмів як предмета психологічних досліджень у вітчизняній та зарубіжній науці. Актуальність дослідження зумовлена відсутністю єдиного підходу до визначення сутності психологічних механізмів, їх структури, функцій та ролі у функціонуванні особистості. Метою статті є узагальнення та систематизація наукових підходів до розуміння психологічних механізмів, представлених у працях українських і зарубіжних учених.*

Розглянуто основні підходи до трактування поняття «психологічний механізм» у вітчизняній психології. Особливу увагу приділено науковим поглядам С. Максименка, який розглядає психологічні механізми як важливі складові функціонування та розвитку особистості, а також працям інших українських дослідників, які висвітлюють особливості саморегуляції, адаптації та особистісного становлення. Також у статті висвітлено підходи до розуміння механізму як системи засобів, способів або їх поєднання, а також психологічних механізмів як системи внутрішніх процесів і способів, що забезпечують виникнення, розвиток та функціонування особистісних властивостей. Особливу увагу приділено ролі психологічних механізмів у процесах

саморегуляції, адаптації, особистісного становлення та розвитку людини.

Проаналізовано зарубіжні підходи до розуміння психологічних механізмів, зокрема психоаналітичну концепцію З. Фрейда, у межах якої психологічні механізми представлені системою механізмів адаптації особистості. Зокрема, такими головними механізмами адаптації визначені механізми психологічного захисту та копінг, де захисні механізми спрямовані на зниження внутрішньої напруги та підтримання психічної рівноваги, а копінг є механізмом подолання стресових ситуацій та адаптації до вимог навколишнього середовища.

У результаті теоретичного дослідження встановлено, що психологічні механізми є системою внутрішніх процесів психіки людини, що забезпечує цілісність, динаміку та саморегуляцію особистості. Зроблено висновок про багатовимірність і міждисциплінарний характер поняття психологічних механізмів, а також необхідність подальшого розвитку теоретичних і емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: *психологічні механізми, особистість, саморегуляція, захисні механізми, копінг-стратегії, адаптація.*

Постановка проблеми. В сучасній психологічній науці зростає інтерес до вивчення внутрішніх закономірностей функціонування та розвитку особистості. У складних соціальних, економічних і культурних умовах сьогодення особливого значення набуває розуміння

тих механізмів, які забезпечують регуляцію поведінки людини, її адаптацію до змінного середовища, формування цінностей, установок і життєвих стратегій. Категорія психологічних механізмів є однією з фундаментальних у психології, оскільки дозволяє пояснити процеси

виникнення, функціонування та трансформації психічних явищ.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених вивченню психологічних механізмів, у сучасній психологічній науці досі відсутнє єдине загальноприйняте трактування цього поняття. Різноманітність теоретичних підходів і наукових шкіл зумовлює існування різних інтерпретацій сутності, структури та функцій психологічних механізмів. Особливої актуальності набуває аналіз наукових здобутків як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, що дає змогу простежити розвиток наукових поглядів та виявити спільні й відмінні тенденції у розумінні даного феномена.

Необхідність систематизації існуючих теоретичних підходів зумовлена також потребами практичної психології, оскільки знання

психологічних механізмів є важливою основою для розроблення ефективних психодіагностичних, консультативних, корекційних і психотерапевтичних технологій. Вивчення психологічних механізмів сприяє поглибленню розуміння детермінант психічної діяльності людини та відкриває нові можливості для пояснення особливостей її поведінки й особистісного розвитку. У зв'язку з цим актуальним є здійснення теоретичного аналізу психологічних механізмів як предмета психологічних досліджень у контексті вітчизняного та зарубіжного наукового досвіду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічних механізмів привертає увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретичні засади дослідження психологічних механізмів висвітлено у працях К. Абульханової-Славської, Г. Костюка,

М. Лисечко, С. Максименка, В. Роменця, М. Смульсон, Т. Титаренко та інших учених. У зарубіжній психології окремі аспекти функціонування психологічних механізмів розглядалися в межах психоаналітичного, когнітивного, гуманістичного та поведінкового підходів, зокрема у працях А. Адлера, А. Бека, Н. Пезешкіана, З. Фрейда та інших. Водночас аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиного підходу до визначення сутності психологічних механізмів, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення цього феномена.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз поняття психологічних механізмів, узагальнити основні підходи до їх розуміння у вітчизняній та зарубіжній психології, а також систематизувати уявлення про психологічні механізми

у системі сучасного психологічного знання.

Виклад основного матеріалу. Проблема психологічних механізмів перебуває у центрі уваги науковців протягом багатьох десятиліть. Представники різних психологічних напрямів і наукових шкіл пропонували власні підходи до розуміння сутності та функцій цього феномена. У вітчизняній психології поширеним є підхід С. Максименка, який розглядає механізм психіки як засіб і спосіб інтеграції органів та систем передавання енергії й інформації в процесі діяльності людини. Завдяки дії таких механізмів забезпечується узгоджене функціонування різних психічних структур та ефективна регуляція психічної діяльності особистості [3].

У своїх працях С. Максименко описує низку психологічних механізмів функціонування особистості. Зокрема, він виділяє механізм

породження психічного, джерелом якого є потреба людини як поєднання біологічного й соціального, тілесного й духовного начал, що забезпечує розвиток особистості. Учений також розглядає неусвідомлювані механізми саморегуляції – базальну емоційну та волюву саморегуляцію, які підтримують психологічний комфорт і емоційну стабільність незалежно від свідомих намірів людини. У складних життєвих обставинах їхньої дії може виявитися недостатньо, що зумовлює формування нових, свідомо контрольованих механізмів регуляції. Волюва саморегуляція проявляється в ситуаціях конфлікту мотивів, допомагаючи здійснити вибір, тоді як подолання внутрішньої напруги після нього забезпечують вищі механізми саморегуляції – смислова та ціннісна саморегуляція [4].

На думку інших авторів, психологічний

механізм – це структура пов'язаних між собою психічних дій, втілення яких призводить до певного результату [6, с. 26]. Також у вітчизняній науковій літературі можна зустріти наступну систематизацію поняття «механізм», відповідно до поглядів різних науковців [5, с. 128]:

- 1) механізм як система засобів;
- 2) механізм як система способів;
- 3) механізм як система засобів та способів.

Власне поняття «психологічні механізми» автори С. Малазонія, А. Лукіянчук та Р. Скидан описали як систему способів, які існують у психіці людини і відповідають за виникнення та функціонування особистісних властивостей, які, в свою чергу, підвищують або знижують рівень організації життя індивіда [5, с. 129].

Психологічні механізми також можна назвати функціональною єдністю станів і процесів,

усвідомлюваних чи неусвідомлюваних, з яких може складатися структурно-функціональна організація життєдіяльності людини, наприклад в процесі набуття професійної ідентичності [1, с. 173].

В одній зі своїх робіт М. Папуча описував, що механізми є реальністю, яка зумовлює рух, перехід, виникнення та розвиток нової якості з чогось, що вже існувало. Механізм відповідає на питання «Як?» і відкриває зміст руху [7].

Також такі сучасні українські автори як М. Смульсон, П. Дітюк, І. Коваленко-Кобилянська, Д. Мещеряков та М. Назар описують психологічні механізми розвитку суб'єктності, серед яких цілепокладання, самоактуалізація особистості, саморегуляція, пріоритизація, ієрархізація стратегій, прогнозування, проектування діяльності, самонавчання, децентрація мислення, самоідентифікація,

спілкування, гумор, рефлексія та інші. Дані психологічні механізми розвитку суб'єктності об'єднані власними метамеханізмами, якими є системи психологічних взаємовідносин і компонентів, які визначають процес переходу на більш високий якісний стан суб'єктності [5].

Якщо розглядати трактування поняття зарубіжними авторами, то У. Коч та К. Кратслей розглядали психологічні механізми як процес та систему дій, які характеризуються причинно-наслідковими зв'язками [5; 11].

Загалом, у світовій психологічній науці психологічні механізми, як предмет дослідження, беруть початок із вивчення адаптаційних механізмів З. Фрейда, де структура Его виділялася як певний адаптаційний механізм. Адаптацією є процес пристосування індивіда до нових умов життя, до нової

інформації чи досвіду, що включає зміни на психічному, фізіологічному та соціальному рівнях [9, с. 1435]. Головними механізмами адаптації називають механізми психологічного захисту та копінг. Психологічний захист розглядається як спосіб вирішити конфлікт між бажаннями особистості та нормами суспільства, що й описував З. Фрейд у своїх роботах. Хоч на думку деяких авторів психологічні механізми захисту «викривляють реальність», однак інші вказують на те, що саме завдяки їм Я-концепція захищена від деструктивних факторів травмуючих ситуацій, що й обумовлює їх вплив на пристосування людини до навколишнього світу. Копінг визначає людину як активного об'єкта адаптації, адже завдяки когнітивним та поведінковим зусиллям людина перетворює реальність та знижує стресовий вплив на себе, як вказував Р. Лазарус [6, с. 27-28].

Із захисних механізмів психіки, які спрямовані проти внутрішніх фрустраторів виділяють: придушення, регресію, формування реакції, заперечення, проекцію, інтроекцію, звернення на власну особистість, перетворення на власну протилежність та сублімацію. Якщо розглядати більш детально дані психологічні механізми захисту, то *придушення (витіснення чи репресія)* є механізмом, при якому відбувається активне і мотивоване усунення (забування чи ігнорування) чого-небудь із свідомості. *Регресію* можна описати як захисний механізм психіки, коли людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку почуттів та поведінки. *Ізоляція* вважається механізмом захисту, що полягає у розриві асоціативних зв'язків думок та дій, особливо того, що передує або слідує далі за ними в часі. *Заперечення* можна описати як не

прийняття за реальність небажані для себе події, тобто це відмова від неприємних пережитих подій, що можуть замінитися на вигадку. *Проекція* – це психологічний механізм, в процесі якого внутрішнє помилково сприймається людиною за зовнішнє, тому людина приписує іншим свої думки, почуття, характеристики, мотиви тощо. Таким чином, через проекцію людина «віддаляє» від себе загрозу. *Інтроєкція* як захисний механізм характеризується перейманням собі суджень, властивостей та способів поведінки оточуючих, зазвичай це референтні особи. *Звернення на власну особистість* є процесом, коли бажання, спрямоване на зовнішні об'єкти звертаються людиною на власну персону. *Перетворення на власну протилежність* є маловідомим механізмом, однак його основна суть полягає у тому, що при зіткненні із зовнішньою

небезпекою відбувається ідентифікація із протилежною собі особою, приписання собі певних рис, наслідування фізичного чи морального вигляду іншого суб'єкта чи запозичення його поведінки. *Сублімація* – це перетворення та перенаправлення енергії на інший вид діяльності [10].

Психологічними механізмами захисту, які спрямовані проти зовнішніх фрустраторів є: ідентифікація, втеча від ситуації та обмеження «Я». Так, *ідентифікація* є певним переносом образу іншої людини на себе, або ототожнення себе з іншою людиною чи групою осіб, що допомагає людині в опануванні певного виду діяльності, засвоєнні норм поведінки та соціальних цінностей. *Втеча від ситуації* – це механізм захисту, при якому зменшується патогенна тривога через уникнення фруструючої ситуації, що допомагає зберігати цілісність психіки індивіда. *Обмеження «Я»*, як

механізм психологічного захисту, можна описати як несвідоме уникнення неприємного досвіду, відмова від активності в інших сферах діяльності, коли «Я» жорстке та не витримує фрустрації. Даний механізм є нормальною частиною розвитку особистості [10].

Окрім цього, автори додають ще декілька психологічних механізмів захисту — це заміщення, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація. *Заміщення* є механізмом реалізації незадоволених потреб і бажань за допомогою іншого об'єкта. *Компенсація* як механізм полягає у несвідомій чи свідомій спробі подолання реальних і уявних недоліків для відновлення порушеної рівноваги шляхом створення протилежно спрямованої реакції. *Гіперкомпенсацію* можна описати як механізм захисту, що виражається у досягненні певного результату, який має

домінуючу позицію щодо інших, а не просто позбавлення почуття неповноцінності.

Раціоналізація є дуже поширеним механізмом і трактується як психологічний механізм, при якому людина доводить собі, що її вчинки та дії були правильними і виправданими [10].

Тож, захисні механізми психіки потрібні для підтримки цілісності самосвідомості і виступають формою підтримки гомеостазу психічного стану особистості, допомагають самозбереженню індивіда та подолання надмірного страху і тривоги, хоча не варто виключати той факт, що захисні механізми можуть стати обмеженням для зростання особистості та бути шкідливим засобом у вирішенні внутрішніх і зовнішніх конфліктів, коли їх прояв надмірний. Щодо копінгів як механізму адаптації, то саме копінг-стратегії як особистісні паттерни формують

ставлення людини до різних труднощів та ситуацій, які можуть виникати в процесі життя. На появу копінгів впливають такі чинники як: сімейні копінг-стратегії, копінги референтних осіб, ставлення членів сім'ї до різних способів подолання труднощів, культурні норми та традиції [6, с. 29]. Різниця між психологічним захистом та копінгом у тому, що копінг-стратегію людина обирає свідомо для активного реагування на стресову ситуацію, а психологічний захист є пасивною копінг-поведінкою. Водночас,

захисні механізми виступають як внутрішньопсихічні форми подолання стресу для зменшення емоційної напруги та занепокоєння [8, с. 195].

Таким чином, психологічні механізми виступають системою внутрішніх процесів психіки людини, що забезпечує цілісність, динаміку та саморегуляцію особистості. Зокрема, розглянуті наукові підходи вітчизняних та зарубіжних учених можна узагальнити та відобразити на рисунку 1 [2].

Рис. 1. Систематизація уявлень про психологічні механізми

Така систематизація існуючих підходів окреслює психологічні механізми як універсальні внутрішні конструкції, що опосередковують взаємодію людини з власним досвідом і зовнішнім середовищем.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже,

узагальнення та систематизація наукових підходів дали змогу розглядати психологічні механізми як складні внутрішні утворення, що забезпечують взаємозв'язок особистості із власним внутрішнім світом та навколишньою дійсністю. Вони виступають

важливими регуляторами психічної діяльності, визначаючи особливості сприймання, переживання, осмислення та поведінки людини. Незважаючи на різноманітність наукових підходів до їх трактування, більшість дослідників визнає їх ключову роль у функціонуванні та розвитку особистості. Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду свідчить про багатовимірність і складність цього феномена.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у поглибленому вивченні структури, функцій та закономірностей дії психологічних механізмів у різних сферах життєдіяльності особистості. Особливий інтерес становить дослідження ролі психологічних механізмів у процесах саморегуляції, особистісного розвитку, адаптації та збереження психологічного благополуччя людини.

Список літератури

1. Гавриловська К. П., Вигівська О. В. Психологічні механізми формування професійної ідентичності студентів-випускників спеціальності «Психологія». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 173–178.
2. Гресько І. М. Психологічні механізми впливу Я-концепції на формування відповідального ставлення особистості до здоров'я : дис. д-ра філософії : 053 Психологія. Переяслав, 2025. 324 с.
3. Максименко С. Д. Актуальні проблеми генетичної психології. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Серія VIII : Психологічна теорія і технологія навчання*. 2019. Т. 10. С. 8–20.
4. Максименко С. Д., Яланська С. П. Психологічні механізми зародження, становлення і здійснення особистості: природні і соціальні координати. *Психолого-педагогічні*

координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 2–3 червня 2022 р.). Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 3–9.

5. Малазонія С. В., Лукіяничук А. М., Скидан Р. О. Психологічні механізми формування та розвитку мотиваційних властивостей особистості в дослідженнях сучасних психологів. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 127–131. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.22>

6. Мотков С. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 2. С. 22–36. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177346>.

7. Папуча М. В. Психологічні механізми становлення особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Серія XIV : Методологія і теорія психології*. 2019. Вип. 2. С. 266–277.

8. Стуліка О., Бабкіна А. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений*. 2021. № 3 (91). С. 193–198. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-42>.

9. Цумарева Н., Апелът Г., Вятчаніна С. Психологічні механізми виживання та адаптації в умовах тривалого військового конфлікту. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2024. № 4 (46). С. 1431–1442. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1431-1442](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1431-1442).

10. Шевченко В., Оганян А. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 235–239.

11. Koch U., Cratsley K. Psychological mechanisms. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* / ed. by V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford. Cham : Springer, 2020. P. 4145–4154.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH: DOMESTIC AND FOREIGN EXPERIENCE

Hresko Inna

Abstract. *The article presents a theoretical analysis of psychological mechanisms as a subject of psychological research in both Ukrainian and international scientific discourse. The relevance of the research is determined by the lack of a unified approach to defining the essence of psychological mechanisms, their structure, functions, and role in personality functioning. The aim of the article is to generalize and systematize scientific approaches to understanding psychological mechanisms as presented in the works of Ukrainian and foreign scholars.*

The paper examines the main approaches to the interpretation of the concept of «psychological mechanism» in Ukrainian psychology. Particular attention is paid to the scientific views of S. Maksymenko, who considers psychological mechanisms as essential components of personality functioning and development, as well as to the works of other Ukrainian researchers who have explored the processes of self-regulation, adaptation, and personality formation. The article also highlights approaches that define a mechanism as a system of means, methods, or their combination, while psychological mechanisms are viewed as a system of internal processes and modes of functioning that ensure the emergence, development, and operation of personality traits. Special emphasis is placed on the role of psychological mechanisms in self-regulation, adaptation, personality formation, and human development.

Foreign approaches to understanding psychological mechanisms are also analyzed, particularly the psychoanalytic concept proposed by S. Freud, within which psychological mechanisms are represented as a system of personality adaptation mechanisms. In particular, psychological defense mechanisms and coping are identified as the principal mechanisms of adaptation.

Defense mechanisms are aimed at reducing internal tension and maintaining psychological balance, whereas coping serves as a mechanism for overcoming stressful situations and adapting to environmental demands.

The theoretical analysis has shown that psychological mechanisms constitute a system of internal mental processes that ensure the integrity, dynamics, and self-regulation of personality. It is concluded that the concept of psychological mechanisms is multidimensional and interdisciplinary in nature, which necessitates further theoretical and empirical research in this field.

Keywords: *psychological mechanisms, personality, self-regulation, defense mechanisms, coping strategies, adaptation.*

References

1. Havrylovska K. P., Vyhivska O. V. Psykholohichni mekhanizmy formuvannia profesiinoi identychnosti studentiv-vypusknikiv spetsialnosti «Psykholohiia» [Psychological mechanisms of professional identity formation among graduating students majoring in Psychology]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. 2018. № 3. S. 173–178. [in Ukrainian]
2. Hresko I. M. Psykholohichni mekhanizmy vplyvu Ya-kontseptsii na formuvannia vidpovidalnoho stavlennia osobystosti do zdorovia [Psychological mechanisms of the self-concept influence on the formation of a responsible attitude to health in individuals] : dys. d-ra filosofii : 053 Psykholohiia. Pereiaslav, 2025. 324 s. [in Ukrainian]
3. Maksymenko S. D. Aktualni problemy henetychnoi psykholohii [Current issues of genetic psychology]. *Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. pr. Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Seriiia VIII : Psykholohichna teoriia i tekhnolohiia navchannia* [Current issues of psychology. Series VIII: Psychological theory and learning technology]. 2019. T. 10. S. 8–20. [in Ukrainian]
4. Maksymenko S. D., Yalanska S. P. Psykholohichni mekhanizmy zarodzhennia, stanovlennia i zdiisnennia osobystosti:

pryrodni i sotsialni koordynaty [Psychological mechanisms of personality emergence, formation and realization: natural and social coordinates]. *Psykhologo-pedahohichni koordynaty rozvytku osobystosti : zb. nauk. materialiv III Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Poltava, 2–3 chervnia 2022 r.)* [Psychological and pedagogical coordinates of personality development]. Poltava : Natsionalnyi universytet imeni Yuriiia Kondratiuka, 2022. S. 3–9. [in Ukrainian]

5. Malazoniia S. V., Lukiianchuk A. M., Skydan R. O. Psykholohichni mekhanizmy formuvannia ta rozvytku motyvatsiinykh vlastyvostei osobystosti v doslidzhenniakh suchasnykh psykholohiv [Psychological mechanisms of formation and development of motivational personality traits in contemporary psychological research]. *Habitus*. 2023. Vyp. 47. S. 127–131. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.22> [in Ukrainian]

6. Motkov S. Adaptatsiini mekhanizmy osobystosti [Adaptation mechanisms of personality]. *Psykholohiia i osobystist*. 2019. № 2. S. 22–36. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177346> [in Ukrainian]

7. Papucha M. V. Psykholohichni mekhanizmy stanovlennia osobystosti [Psychological mechanisms of personality formation]. *Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Seriiia XIV : Metodolohiia i teoriia psykholohii* [Current issues of psychology. Series XIV: Methodology and theory of psychology]. 2019. Vyp. 2. S. 266–277. [in Ukrainian]

8. Stulika O., Babkina A. Psykholohichni mekhanizmy osobystisnoho reahuvannia v sytuatsii nevyznachenosti [Psychological mechanisms of personal response in situations of uncertainty]. *Molodyi vchenyi*. 2021. № 3 (91). S. 193–198. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-42> [in Ukrainian]

9. Tsumarieva N., Apelt H., Viatchanina S. Psykholohichni mekhanizmy vyzhyvannia ta adaptatsii v umovakh tryvaloho viiskovoho konfliktu [Psychological mechanisms of survival and adaptation in conditions of prolonged military conflict]. *Naukovi perspektyvy. Seriiia «Psykholohiia»* [Scientific

perspectives. Psychology series]. 2024. № 4 (46). S. 1431–1442.
DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1431-1442](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1431-1442)
[in Ukrainian]

10. Shevchenko V., Ohanian A. Vzaiemozviazok zakhysnykh mekhanizmiv psykhiky ta form ahresyvnoi povedinky [The relationship between psychological defense mechanisms and forms of aggressive behavior]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky* [Scientific Bulletin of V. O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University. Psychological Sciences]. 2016. № 1. S. 235–239. [in Ukrainian]

11. Koch U., Cratsley K. Psychological mechanisms. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* / ed. by V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford. Cham : Springer, 2020. P. 4145–4154. [in English]

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 20.06.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

УДК 159.913:378.091.212:355.01 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).2

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД

Ушакова Ірина Михайлівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і соціології

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5758-2799>

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах повоєнного відновлення українського суспільства. Обґрунтовано актуальність дослідження, зумовлену зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь унаслідок воєнних подій, тривалого