

**Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних технологій**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»**

**МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»**

**Виконала: здобувач вищої освіти
групи ПСз-41
Кішта Діана Миколаївна**

**Керівник:
к. пед. н., доцент
Потапюк Лілія Миколаївна**

**Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2026 р.**

**Гарант освітньо-професійної програми:
к. психол. н., доцент
Савчук Надія Антонівна**

Луцьк – 2026 року

АНОТАЦІЯ

Кішта Д.М. *Механізми психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку. Рукопис.*

Кваліфікаційна робота бакалавра ОПШ «Психологія» спеціальності 053 «Психологія». Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2026.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У роботі досліджено: у першому розділі здійснений теоретичний аналіз проблеми механізмів психологічного захисту особистості, зокрема визначається сутність поняття психологічного захисту в психологічній науці; характеризуються особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку; розкривається специфіка функціонування захисних механізмів у дітей 6–10 років.

У другому розділі здійснене емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку на базі Карпилівського ліцею Цуманської селищної ради Волинської області (вибірка – 58 здобувачів освіти 4-х класів) із застосуванням комплексу проєктивних методик («Неіснуюча тварина», «Дім, Дерево, Людина», «Людина під дощем»), тесту тривожності Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен та опитувальника «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика; проаналізовано отримані результати та сформульовано практичні рекомендації.

Ключові слова: *механізми психологічного захисту, молодший шкільний вік, проєктивні методики, тривожність, емоційна регуляція, адаптація.*

ANNOTATION

Kishta D. M *Mechanisms of psychological defense in children of primary school age. Manuscript.*

Qualifying work of the bachelor's of the Educational Professional Programme "Psychology" specialty 053 "Psychology". Lutsk National Technical University. Lutsk, 2026.

The bachelor's qualification work consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of used sources and appendices.

The paper examines: in the first chapter, a theoretical analysis of the problem of psychological defense mechanisms is carried out, in particular, the essence of the concept of psychological defense in psychological science is determined; the peculiarities of the mental development of children of primary school age are characterized; the specifics of the functioning of defense mechanisms in children aged 6–10 are revealed.

In the second chapter, an empirical study of psychological defense mechanisms in children of primary school age was conducted on the basis of the Karpyliivka Lyceum of the Tsuman Village Council in Volyn Oblast

(sample – 58 fourth-grade students) using a set of projective techniques ("Non-existent Animal", "House, Tree, Person", "Person in the Rain"), the anxiety test by R. Tamml, M. Dorki, V. Amen and the "Life Style Index" questionnaire by R. Plutchik; the obtained results were analyzed and practical recommendations were formulated.

Keywords: *psychological defense mechanisms, primary school age, projective techniques, anxiety, emotional regulation, adaptation.*

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	8
1.1 Поняття механізмів психологічного захисту в психологічній науці.....	8
1.2 Особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку	14
1.3 Специфіка механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку	20
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	29
2.1 Опис методик та програми дослідження.....	29
2.2 Аналіз отриманих результатів дослідження	33
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці та практиці. В умовах воєнного стану, який переживає Україна, діти стикаються з безпрецедентним рівнем стресогенних впливів – загрозою життю та здоров'ю, вимушеним переміщенням, втратою звичного середовища, дистанційним навчанням, розлукою з близькими. Ці чинники створюють потужне навантаження на психіку дитини, яка ще не має достатніх ресурсів для свідомого подолання стресу і переважно спирається на несвідомі захисні механізми. Розуміння специфіки функціонування цих механізмів у молодшому шкільному віці є необхідною передумовою для ефективного психологічного супроводу дітей у закладах освіти, своєчасного виявлення дезадаптивних тенденцій та надання адресної психологічної допомоги.

Молодший шкільний вік є критичним періодом для формування захисної системи особистості. Саме в цей час відбувається кардинальна зміна соціальної ситуації розвитку – дитина входить у систему шкільного навчання, де стикається з новими вимогами, оцінюванням, конкуренцією та необхідністю відповідати очікуванням дорослих. Водночас когнітивні та емоційні ресурси дитини 6–10 років є ще недостатніми для використання зрілих копінг-стратегій, що зумовлює домінування примітивних захисних механізмів – заперечення, регресії, проєкції та витіснення. Вивчення цих механізмів дозволяє не лише зрозуміти внутрішній світ дитини, а й розробити ефективні стратегії психолого-педагогічного впливу, орієнтовані на розширення захисного репертуару та підвищення адаптивних можливостей особистості.

Актуальність дослідження посилюється тим, що, незважаючи на значну кількість робіт, присвячених механізмам психологічного захисту у дорослих та підлітків, вивчення цього феномену у дітей молодшого шкільного віку залишається недостатнім. Більшість існуючих діагностичних інструментів розроблені для дорослої популяції і потребують адаптації для використання у

дитячому віці. Крім того, специфіка сучасної соціальної ситуації в Україні створює нові виклики для дослідників, оскільки захисні механізми дітей функціонують в умовах хронічного стресу, що суттєво відрізняється від мирного часу.

Стан вивченості проблеми. Теоретичні засади вивчення механізмів психологічного захисту закладені у працях З. Фрейда та А. Фройд, а також у роботах Р. Плутчика, Г. Келлермана та Х. Конте, які розробили психоеволюційну теорію захистів та відповідний діагностичний інструментарій. Онтогенетична модель розвитку захисних механізмів обґрунтована у дослідженнях Р. Cramer. Вагомий внесок у вивчення проблеми здійснили українські дослідники: С.Д. Максименко (загальнопсихологічні аспекти захисних механізмів), О. Гошовська (вікова динаміка первинних захистів), Н.М. Токарева та А.В. Шамне (вікова та педагогічна психологія), Д.С. Мещеряков (захист особистості в умовах війни), В.І. Осьодло (подолання стресових ситуацій). Серед зарубіжних учених, що досліджують захисні механізми у дітей, слід відзначити М. Di Giuseppe, Т.А. Prout, С. Conversano, J. Lindblom, А.М. Morris. Водночас комплексні емпіричні дослідження захисних механізмів саме у дітей молодшого шкільного віку в умовах сучасної України залишаються нечисленними, що зумовлює наукову новизну та практичну значущість даної роботи.

Мета дослідження – виявити особливості механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми механізмів психологічного захисту в психологічній науці.
2. Охарактеризувати особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку та їх зв'язок із формуванням захисних механізмів.
3. Розкрити специфіку механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку.
4. Провести емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку та проаналізувати отримані результати.

Об'єкт дослідження – механізми психологічного захисту особистості.

Предмет дослідження – особливості механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел із проблеми дослідження; емпіричні – проєктивна методика «Неіснуюча тварина» М.З. Друкаревич, проєктивна методика «Дім, Дерево, Людина» Дж. Бука в модифікації Р. Берні, проєктивна методика «Людина під дощем» А. Абрамса в модифікації Т. Зінкевич-Євстигнеєвої, тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі та В. Амен, опитувальник «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика, Г. Келлермана та Х.Р. Конте; методи кількісної обробки даних – підрахунок частот, відсотків, середніх значень за допомогою програми Microsoft Excel.

Інформаційна база дослідження. Дослідження проводилося на базі бази Карпилівського ліцею Цуманської селищної ради Волинської області. Вибірку склали 58 здобувачів освіти четвертих класів (4-А та 4-Б) віком 9–10 років – 29 хлопчиків та 29 дівчаток.

Під час виконання роботи інструменти ШІ використовувалися виключно як допоміжний засіб для редагування, пошуку ідей та опрацювання літератури. Усі висновки є авторськими, перевірені на достовірність і відповідають принципам академічної доброчесності.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку джерел та додатків. Обсяг тексту — 40 сторінок. Список джерел містить 40 найменувань (12 іноземних). Робота включає 6 таблиць, 3 рисунки та 5 додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Поняття механізмів психологічного захисту в психологічній науці

Проблема механізмів психологічного захисту є однією з найбільш фундаментальних у сучасній психологічній науці, оскільки захисні механізми виступають невід'ємним компонентом функціонування особистості, забезпечуючи збереження її цілісності та психологічного благополуччя в умовах внутрішніх і зовнішніх загроз. Витоки наукового вивчення цього феномену сягають класичного психоаналізу, де поняття захисту було вперше запроваджено З. Фройдом для позначення несвідомих психічних операцій, спрямованих на зменшення тривоги та усунення з поля свідомості неприйнятних імпульсів. Із того часу концепція захисних механізмів зазнала суттєвої еволюції, збагатившись внесками когнітивної психології, психології розвитку, нейропсихології та клінічної психології, і на сьогодні залишається предметом активних теоретичних та емпіричних досліджень.

У контексті загальнопсихологічного аналізу, на думку С.Д. Максименка, механізми психологічного захисту являють собою систему регуляторних процесів, що забезпечують усунення або мінімізацію негативних переживань, пов'язаних із внутрішніми конфліктами, станами тривоги та дискомфорту, які загрожують цілісності та стабільності особистості [13, с. 287]. Захисні механізми, за його визначенням, функціонують переважно на несвідомому рівні та спрямовані на збереження позитивного образу «Я», що дозволяє особистості підтримувати необхідний рівень самоповаги та адекватно взаємодіяти з оточуючим середовищем навіть в умовах психологічного тиску.

Значний внесок у розуміння природи захисних механізмів належить американській дослідниці Р. Cramer, яка протягом чотирьох десятиліть систематично вивчала цей феномен і обґрунтувала онтогенетичну модель розвитку захистів [31, с. 115]. Відповідно до її концепції, захисні механізми не є

патологічними утвореннями, а становлять нормальний компонент психічного розвитку, який формується поступово у процесі дорослішання та виконує адаптивну функцію. Кожному віковому періоду відповідає переважання певних захисних механізмів, причому більш ранні та примітивні захисти поступово доповнюються зрілішими формами.

Сучасне розуміння захисних механізмів виходить далеко за межі первісного психоаналітичного контексту і охоплює значно ширший спектр психічних явищ. Захисні механізми розглядаються як універсальні регуляторні процеси, притаманні кожній людині незалежно від наявності чи відсутності психопатології, що виконують функцію підтримання психологічної рівноваги [14, с. 156]. Вони активізуються автоматично у відповідь на ситуації, які суб'єктивно сприймаються як загрозові для самооцінки, ідентичності або емоційного благополуччя особистості. При цьому один і той самий захисний механізм може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію залежно від контексту, інтенсивності та гнучкості його застосування.

Аналізуючи функціональне призначення захисних механізмів, дослідниці Г. Католик та Н. Калька наголошують на їхній двоїтій природі – з одного боку, захисти оберігають особистість від руйнівного впливу надмірної тривоги та внутрішніх конфліктів, а з іншого – можуть призводити до спотворення реальності та перешкоджати адекватному сприйняттю дійсності [9, с. 73]. Саме ця амбівалентність захисних механізмів робить їх вивчення особливо важливим у контексті дитячої психології, де надмірна ригідність захисної системи може суттєво ускладнити процес особистісного розвитку та соціальної адаптації дитини.

Важливим аспектом теоретичного осмислення захисних механізмів є їхня класифікація. У науковій літературі існує значна кількість підходів до систематизації захистів, проте найбільш усталеною є класифікація, побудована на критерії зрілості. Відповідно до неї, захисні механізми поділяються на примітивні (ранні) – заперечення, регресія, проекція, витіснення – та зрілі (вторинні) – інтелектуалізація, раціоналізація, компенсація, сублімація [32, с.

527]. Примітивні захисти формуються в ранньому дитинстві та характеризуються глобальністю, недиференційованістю та значним спотворенням реальності. Зрілі захисти розвиваються пізніше, потребують вищого рівня когнітивного розвитку та дозволяють більш тонко і адаптивно справлятися з емоційним напруженням.

У розумінні О. Гошовської, вікова динаміка застосування захисних механізмів відображає загальні закономірності психічного розвитку дитини і тісно пов'язана зі становленням когнітивних функцій, емоційної регуляції та соціальної компетентності [5, с. 114]. Первинні механізми захисту, такі як заперечення та регресія, домінують у дошкільному та молодшому шкільному віці, коли дитина ще не має достатніх ресурсів для усвідомленого опрацювання складних емоційних переживань. У процесі дорослішання, із розвитком абстрактного мислення та здатності до рефлексії, у захисному репертуарі особистості починають переважати більш зрілі механізми.

У рамках вікової психології Н.М. Токарева та А.В. Шамне розглядають захисні механізми як закономірний продукт взаємодії біологічних, когнітивних та соціальних чинників розвитку [25, с. 203]. На їхню думку, становлення захисної системи особистості є невід'ємною частиною загального процесу психічного розвитку і підпорядковується тим самим закономірностям, що й формування інших психічних структур – від простого до складного, від глобального до диференційованого, від несвідомого до усвідомлюваного.

Окремим напрямом сучасних досліджень є вивчення нейропсихологічних основ захисних механізмів. Дослідження свідчать про те, що функціонування захисних механізмів має чітку нейрональну основу і пов'язане з інтеграцією між церебральними півкулями [39, с. 2]. Зокрема, було встановлено, що порушення міжпівкульної взаємодії може призводити до специфічних змін у захисному профілі особистості, що підтверджує біологічну детермінованість захисних процесів та їхню залежність від дозрівання мозкових структур, яке є особливо інтенсивним у дитячому віці.

Вагомий внесок у розвиток методології дослідження захисних механізмів здійснила сучасна італійська дослідницька група на чолі з М. Di Giuseppe, яка обґрунтувала необхідність інтеграції різних діагностичних підходів – стандартизованих опитувальників, проєктивних методик та клінічного спостереження – для отримання повної картини функціонування захисної системи особистості [33, с. 1]. Особливу увагу ця дослідницька група приділяє вивченню захисних механізмів у дітей, розробивши спеціалізований інструментарій для їх оцінки у дитячому віці.

Проблема взаємозв'язку захисних механізмів із прив'язаністю та емоційною регуляцією набуває дедалі більшого значення у сучасній психології. Ранні сімейні стосунки відіграють ключову роль у формуванні захисного репертуару дитини, оскільки саме в контексті взаємодії з батьками закладаються базові патерни реагування на стрес та емоційне напруження [37, с. 3]. Діти, які зростають в умовах надійної прив'язаності, зазвичай формують більш гнучку та адаптивну систему захистів, тоді як ненадійна прив'язаність асоціюється з переважанням примітивних захисних механізмів та загальним зростанням напруженості захисної системи.

На основі інтегративного огляду наукової літератури А.М. Morris та співавтори дійшли висновку про тісний взаємозв'язок між типом прив'язаності, здатністю до емоційної регуляції та особливостями функціонування захисних механізмів [38, с. 2]. Ці три компоненти утворюють єдину систему, в якій порушення одного елемента неминуче впливає на функціонування інших. Для дітей молодшого шкільного віку цей зв'язок є особливо значущим, оскільки вони перебувають на етапі активного формування всіх трьох компонентів.

Функціональний аспект захисних механізмів нерозривно пов'язаний із поняттям психологічного здоров'я та адаптації. Дослідження засвідчують, що саме характер та гнучкість використання захисних механізмів, а не їхня наявність як така, визначають рівень психологічного благополуччя особистості [30, с. 2]. Адаптивне функціонування захисної системи передбачає здатність особистості гнучко використовувати різні захисні стратегії залежно від ситуації, тоді як

ригідне, стереотипне застосування одного й того самого механізму є ознакою дезадаптації та може свідчити про наявність психологічних проблем.

Досліджуючи психологічний захист особистості від інформаційного тиску в умовах війни, Д.С. Мещеряков наголошує на тому, що захисні механізми виступають не лише як засіб підтримання внутрішньої рівноваги, а й як інструмент збереження суб'єктності особистості у складних соціальних умовах [19, с. 5]. В умовах воєнного стресу, який безпосередньо стосується сучасних українських дітей, захисні механізми набувають особливого значення, оскільки забезпечують мінімально необхідний рівень психологічної безпеки для продовження нормальної життєдіяльності.

Аналізуючи вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій, В.І. Осьодло виділяє захисні механізми як один із ключових чинників стресостійкості [20, с. 8]. Ефективність подолання стресу залежить не лише від зовнішніх ресурсів, а передусім від внутрішніх регуляторних можливостей особистості, серед яких захисні механізми посідають центральне місце. При цьому важливо розмежовувати автоматичні несвідомі захисні механізми та усвідомлені копінг-стратегії, хоча на практиці вони тісно взаємодіють.

Розмежування понять «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» є принципово важливим для теоретичного осмислення проблеми. Механізми захисту функціонують переважно несвідомо та автоматично, тоді як копінг-стратегії передбачають усвідомлений вибір способу подолання стресу [27, с. 370]. Водночас ці два феномени не є взаємовиключними – вони утворюють єдиний континуум адаптивної поведінки, на одному полюсі якого знаходяться повністю несвідомі захисні реакції, а на іншому – цілком усвідомлені та довільні стратегії подолання. У дітей молодшого шкільного віку переважають саме несвідомі захисні механізми, оскільки здатність до усвідомленого вибору копінг-стратегій ще перебуває на ранніх етапах формування.

На переконання Л.М. Карамушки та Ю.С. Снігур, вибір захисних стратегій детермінується складною взаємодією особистісних характеристик, ситуативних

чинників та соціального контексту [8, с. 45]. Для дітей соціальний контекст – передусім сім'я та школа – відіграє визначальну роль у формуванні захисного репертуару, оскільки саме у цих середовищах дитина стикається з основними джерелами стресу та тривоги і набуває досвіду їх подолання.

Психодинамічний підхід до розуміння захисних механізмів у дітей набуває нового звучання у контексті сучасних досліджень регуляційно-фокусованої психотерапії. Захисні механізми дитини тісно пов'язані з її здатністю до резильєнтності – психологічної стійкості перед обличчям несприятливих обставин [40, с. 237]. Діти, які мають гнучку та різноманітну систему захистів, демонструють вищу здатність до відновлення після стресових подій, тоді як діти з ригідною захисною системою є більш вразливими до негативних наслідків стресу.

Адаптивна поведінка як чинник психологічного здоров'я безпосередньо залежить від ефективності функціонування захисної системи особистості. Дослідження показують, що здатність особистості адаптуватися до мінливих умов середовища визначається не лише її когнітивними та соціальними ресурсами, а й якістю захисних механізмів, які забезпечують підтримання емоційного гомеостазу [36, с. 2]. Для дітей молодшого шкільного віку, які перебувають в умовах інтенсивної адаптації до навчальної діяльності та нового соціального середовища, ефективність захисних механізмів набуває критичного значення.

Розробляючи алгоритми діяльності практичного психолога у закладах освіти, В.Г. Панок підкреслює необхідність урахування захисних механізмів дитини при наданні їй психологічної допомоги [21, с. 3]. Розуміння індивідуального захисного профілю дитини дозволяє психологу обрати найбільш ефективні стратегії взаємодії та уникнути ненавмисного підсилення дезадаптивних захистів. Це особливо актуально в умовах сучасної української школи, де діти стикаються з додатковими стресогенними чинниками, пов'язаними з воєнним станом.

Діагностика захисних механізмів у дітей має свою специфіку, зумовлену віковими особливостями психічного розвитку. Оцінка захисних механізмів у дитячому віці потребує застосування спеціалізованих методів, які враховують обмежену здатність дітей до самозвіту та вербалізації внутрішніх переживань [34, с. 3]. Саме тому у дитячій психодіагностиці провідну роль відіграють проєктивні методики, які дозволяють виявити несвідомі захисні тенденції через аналіз продуктів творчої діяльності дитини – малюнків, розповідей, ігрової поведінки.

Таким чином, механізми психологічного захисту є універсальними регуляторними процесами, які забезпечують збереження цілісності та стабільності особистості в умовах внутрішніх і зовнішніх загроз. Сучасна наука розглядає захисні механізми як нормальний компонент психічного функціонування, що розвивається в онтогенезі від примітивних до зрілих форм і детермінується складною взаємодією біологічних, когнітивних та соціальних чинників. Для дітей молодшого шкільного віку характерне переважання ранніх захисних механізмів, що зумовлює необхідність їх цілеспрямованого дослідження з метою своєчасного виявлення дезадаптивних тенденцій та надання відповідної психологічної підтримки.

1.2 Особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік охоплює період життя дитини від 6–7 до 10–11 років і збігається з навчанням у початкових класах загальноосвітньої школи. Цей віковий етап є одним із найбільш значущих у становленні особистості, оскільки саме в цей час відбуваються кардинальні зміни у соціальній ситуації розвитку, провідній діяльності, когнітивній та емоційно-вольовій сферах дитини. Перехід від дошкільного дитинства до систематичного шкільного навчання зумовлює появу якісно нових психічних утворень, які визначають подальшу траєкторію особистісного розвитку і суттєво впливають на формування механізмів психологічного захисту.

У підручнику з загальної психології С.Д. Максименко характеризує молодший шкільний вік як період інтенсивного розвитку пізнавальних процесів, під час якого мислення дитини здійснює перехід від наочно-образного до словесно-логічного [15, с. 164]. Цей перехід є принципово важливим не лише для навчальної діяльності, а й для становлення захисних механізмів особистості, оскільки саме рівень когнітивного розвитку визначає, які саме захисні стратегії є доступними для дитини. Поки абстрактне мислення ще не сформоване повною мірою, дитина змушена спиратися на більш примітивні, емоційно-зумовлені форми захисту.

Характеризуючи особливості сучасних молодших школярів, О. Петрук звертає увагу на те, що діти покоління цифрових технологій суттєво відрізняються від попередніх поколінь за особливостями сприймання інформації, обсягом уваги та характером соціальної взаємодії [22, с. 134]. Сучасні молодші школярі є більш обізнаними у технологічному плані, проте водночас можуть демонструвати нижчий рівень емоційної зрілості та меншу стійкість до фрустрацій, що безпосередньо впливає на характер їхніх захисних механізмів і ставить нові виклики перед шкільними психологами та педагогами.

Соціальна ситуація розвитку у молодшому шкільному віці визначається насамперед входженням дитини у систему суспільно значущої діяльності – навчання. Із приходом до школи дитина опиняється у принципово новій системі соціальних відносин, де центральною фігурою стає вчитель, а основним критерієм оцінки – навчальна успішність [25, с. 198]. Ця перебудова соціальної ситуації створює потужне джерело як позитивних переживань, пов'язаних із новим статусом школяра, так і негативних емоцій, зумовлених страхом невідповідності вимогам, оцінювання та можливого неуспіху. Саме в контексті цих нових переживань активно формуються та закріплюються захисні механізми особистості дитини.

Провідною діяльністю молодшого шкільного віку є навчальна діяльність, яка докорінно змінює характер психічного розвитку дитини. На думку С.Д. Максименка, навчальна діяльність формує у дитини здатність до довільної

регуляції поведінки, планування власних дій та рефлексії, що є передумовою переходу від несвідомих захисних реакцій до більш усвідомлених стратегій подолання труднощів [13, с. 312]. Водночас навчальна діяльність ставить перед дитиною вимоги, яким вона не завжди здатна відповідати, що породжує внутрішні конфлікти та активізує захисну систему особистості.

Досліджуючи проблему психолого-педагогічного супроводу в Новій українській школі, В. Васильцова наголошує на тому, що сучасне освітнє середовище має бути орієнтоване на збереження психологічного здоров'я дитини та створення умов для її гармонійного розвитку [2, с. 30]. Реформування початкової освіти в Україні передбачає зміщення акценту з академічної успішності на цілісний розвиток особистості, що вимагає від педагогів та психологів глибокого розуміння вікових особливостей молодших школярів, зокрема специфіки їхньої емоційної сфери та захисних механізмів.

Когнітивний розвиток дітей молодшого шкільного віку характеризується низкою суттєвих трансформацій. Увага стає більш стійкою та довільною, хоча діти ще відчують труднощі з тривалою концентрацією на одному виді діяльності. Пам'ять набуває осмисленого та довільного характеру – дитина починає свідомо використовувати мнемічні прийоми, хоча механічне запам'ятовування ще зберігає своє значення [15, с. 170]. Мислення поступово стає понятійним, дитина оволодіває операціями класифікації, серіації, збереження. Ці когнітивні зміни безпосередньо впливають на захисну систему особистості – розвиток логічного мислення створює підґрунтя для формування таких захисних механізмів, як інтелектуалізація та раціоналізація, які у дошкільному віці були практично недоступними.

Особливу увагу дослідників привертає емоційний розвиток молодших школярів, оскільки саме емоційна сфера є безпосереднім джерелом активації захисних механізмів. За спостереженнями Т.В. Коваль та М.М. Запорожець, розвиток емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни набуває особливої гостроти, оскільки діти стикаються з інтенсивними негативними переживаннями, для опрацювання яких їхні емоційні ресурси є ще недостатніми

[10, с. 42]. Воєнний стрес створює додаткове навантаження на захисну систему дитини, що може проявлятися у підвищенні напруженості примітивних захисних механізмів – заперечення, регресії та витіснення.

Розвиток емоційного інтелекту є одним із ключових завдань молодшого шкільного віку і тісно пов'язаний із формуванням адаптивних захисних стратегій. Дослідження засвідчують, що діти з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють більш зрілі та гнучкі захисні механізми, тоді як діти з низьким рівнем емоційної компетентності частіше вдаються до примітивних і ригідних форм захисту [18, с. 130]. Здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також адекватно сприймати емоційні стани інших людей створює основу для поступового заміщення автоматичних захисних реакцій більш усвідомленими копінг-стратегіями.

Вивчаючи саморегуляцію в структурі емоційного інтелекту молодших школярів, М. Журавльова та М. Шпак встановили, що здатність до емоційної саморегуляції у дітей цього віку перебуває на етапі активного становлення і характеризується значною нерівномірністю [7, с. 54]. Частина дітей уже демонструє досить зрілі форми регуляції емоційних станів, тоді як інші залишаються на рівні імпульсивного реагування, що безпосередньо відображається на характері їхніх захисних механізмів. Діти з розвиненою саморегуляцією здатні більш гнучко обирати стратегії подолання стресу, тоді як їхні однолітки з недостатньою саморегуляцією переважно покладаються на автоматичні захисні реакції.

Аналізуючи саморегуляцію емоційного стану осіб молодшого шкільного віку в освітньому середовищі, Ю.В. Голубюк підкреслює, що здатність дитини регулювати свої емоції суттєво залежить від якості освітнього середовища та характеру взаємодії з педагогом [4, с. 80]. Підтримуюче, емоційно безпечне середовище сприяє розвитку адаптивних форм емоційної регуляції та захисту, тоді як авторитарне, оцінювальне середовище може провокувати посилення тривожності та закріплення дезадаптивних захисних патернів.

Емоційно-вольова сфера молодшого школяра зазнає значних перетворень порівняно з дошкільним віком. Поступово зростає стриманість емоційних проявів, формується здатність до вольового зусилля, розвиваються вищі почуття – моральні, інтелектуальні, естетичні [26, с. 2]. Водночас емоційна сфера дитини залишається досить вразливою – молодші школярі легко засмучуються через невдачі, гостро реагують на критику, схильні до раптових змін настрою. Ця емоційна нестійкість є одним із чинників, що зумовлюють активне функціонування захисних механізмів у цьому віковому періоді.

Важливим новоутворенням молодшого шкільного віку є формування внутрішньої позиції школяра та пов'язаних із нею переживань. За теоретичними положеннями С.Д. Максименка, дитина молодшого шкільного віку вперше стає суб'єктом суспільно значущої діяльності, що докорінно змінює її самосприйняття та ставлення до себе [16, с. 4]. Успішність або неуспішність у навчальній діяльності починає визначати самооцінку дитини, її статус серед однолітків та ставлення з боку дорослих. Дитина, яка систематично переживає неуспіх, змушена активно задіювати захисні механізми для збереження позитивного образу «Я» – вона може заперечувати значущість оцінок, проєктувати власні труднощі на інших, компенсувати навчальну неуспішність досягненнями в інших сферах або регресувати до більш ранніх форм поведінки.

Формування самооцінки у молодшому шкільному віці є процесом, що безпосередньо пов'язаний із функціонуванням захисних механізмів. Самооцінка дитини у цей період є переважно залежною від зовнішніх оцінок – оцінок учителя, батьків, однолітків – і ще не набула достатньої стійкості та автономності [14, с. 224]. Саме тому будь-яка загроза самооцінці – негативна оцінка, критичне зауваження, порівняння з більш успішними однолітками – активізує захисну систему особистості. Характер захисної реакції залежить від індивідуальних особливостей дитини, її попереднього досвіду та наявних ресурсів подолання стресу.

Досліджуючи копінг-стратегії молодших школярів як реакцію на навчальний стрес, Л.В. Дзюбка та І.В. Мельник встановили, що в умовах

невизначеності освітнього простору діти молодшого шкільного віку переважно використовують емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу [6, с. 159]. Це пояснюється тим, що когнітивні ресурси дітей цього віку є ще недостатніми для повноцінного використання проблемно-орієнтованих стратегій, які потребують здатності до аналізу ситуації, планування та прийняття рішень. Відповідно, захисна поведінка молодших школярів більшою мірою спирається на емоційні механізми – заперечення, регресію, витіснення – аніж на когнітивні, такі як інтелектуалізація та раціоналізація.

Розглядаючи проблему психолого-педагогічного супроводу молодших школярів, Н. Матвеева акцентує увагу на необхідності комплексного підходу, який враховує індивідуальні особливості розвитку кожної дитини та специфіку її емоційного реагування [17, с. 88]. Ефективний супровід має бути спрямований не лише на корекцію вже сформованих дезадаптивних патернів, а й на профілактику їх виникнення через створення сприятливих умов для емоційного розвитку та формування конструктивних способів подолання труднощів.

Міжособистісні стосунки молодших школярів є ще одним важливим чинником, що впливає на формування захисних механізмів. У цьому віці відбувається інтенсивний розвиток соціальної компетентності – дитина вчиться будувати стосунки з однолітками, дотримуватися правил групової взаємодії, вирішувати конфлікти [3, с. 127]. Труднощі у сфері міжособистісних стосунків – відторгнення однолітками, конфлікти, булінг – створюють потужне джерело стресу, який активізує захисну систему особистості. Діти, які переживають соціальне відторгнення, можуть використовувати проекцію (приписуючи іншим ворожі наміри), заперечення (не визнаючи наявності проблеми) або компенсацію (прагнучи досягти визнання в інших сферах).

Використання психотерапевтичних методів при супроводі емоційно депривованих молодших школярів, як доводять І. Савенкова та Н. Цумарева, має враховувати специфіку захисних механізмів дітей цього віку та спиратися на відповідні методи діагностики і корекції [24, с. 8]. Емоційна депривація, яка може бути наслідком порушень сімейних стосунків, втрати близьких або інших

травматичних подій, суттєво деформує захисну систему дитини, призводячи до надмірної напруженості окремих механізмів та загального зниження адаптивних можливостей. Особливо актуальною ця проблема є для дітей, які пережили травматичні події, пов'язані з воєнними діями.

Здоров'язбережувальний підхід до організації освітнього процесу передбачає розуміння того, що психічне здоров'я молодшого школяра є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості акцентує увагу на необхідності створення таких умов навчання, які мінімізують негативний вплив стресогенних чинників та сприяють формуванню адаптивних стратегій подолання труднощів [3, с. 156]. Для молодших школярів це означає насамперед забезпечення емоційного комфорту, підтримку з боку дорослих та поступове, відповідне до вікових можливостей, ускладнення навчальних вимог.

Таким чином, молодший шкільний вік є періодом інтенсивних психічних трансформацій, які створюють специфічний контекст для формування та функціонування механізмів психологічного захисту. Когнітивний розвиток, становлення емоційної регуляції, зміна соціальної ситуації та формування навчальної діяльності визначають як джерела стресу, з якими стикається дитина, так і ресурси, доступні їй для його подолання. Розуміння цих вікових особливостей є необхідною передумовою для адекватної діагностики та інтерпретації захисних механізмів молодших школярів.

1.3 Специфіка механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку

Механізми психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку мають свою виражену специфіку, яка зумовлена особливостями когнітивного, емоційного та соціального розвитку цього вікового періоду. На відміну від дорослих, які мають у своєму розпорядженні широкий репертуар як несвідомих захисних механізмів, так і усвідомлених копінг-стратегій, діти 6–10 років

переважно спираються на онтогенетично ранні, примітивні форми захисту, що відображає загальний рівень зрілості їхньої психіки. Вивчення цієї специфіки є принципово важливим для практичної психології, оскільки дозволяє обґрунтувати вибір адекватних діагностичних інструментів та розробити ефективні стратегії психологічного супроводу дітей у закладах освіти.

Обґрунтовуючи онтогенетичну модель розвитку захисних механізмів, Р. Сramer доводить, що кожному віковому етапу відповідає домінування певних захистів, причому ця послідовність є універсальною та відображає загальні закономірності психічного дозрівання [31, с. 116]. Для дітей молодшого шкільного віку характерне поступове зниження ролі заперечення, яке домінувало у дошкільному віці, та зростання значущості проєкції, тоді як інтелектуалізація починає формуватися лише наприкінці цього періоду і повною мірою розгортається вже в підлітковому віці. Ця вікова динаміка захистів відображає перехід від егоцентричного, магічного мислення дошкільника до більш реалістичного, проте ще не повністю раціонального мислення молодшого школяра.

Розглядаючи первинні механізми психологічного захисту та вікову динаміку їх застосування, О. Гошовська підкреслює, що у дітей молодшого шкільного віку захисна система перебуває у стані активної перебудови, пов'язаної зі зміною провідної діяльності та соціальної ситуації розвитку [5, с. 115]. Входження дитини у шкільне середовище створює принципово нові джерела тривоги – страх оцінювання, страх невідповідності очікуванням учителя та батьків, страх відторгнення однолітками – які вимагають задіяння захисних ресурсів. Проте арсенал захисних механізмів дитини цього віку є ще обмеженим, що робить її особливо вразливою до стресових впливів.

Заперечення є одним із найбільш поширених захисних механізмів у молодшому шкільному віці і проявляється у схильності дитини ігнорувати або не визнавати наявності загрозованої інформації. Дитина може не помічати власних навчальних труднощів, заперечувати конфлікти з однолітками, демонструвати підкреслений оптимізм у ситуаціях, які об'єктивно є

проблемними [14, с. 289]. У помірному вираженні заперечення виконує адаптивну функцію, оберігаючи дитину від надмірної тривоги та дозволяючи їй зберігати мотивацію до навчання. Проте надмірне заперечення може перешкоджати адекватному сприйняттю реальності та ускладнювати процес адаптації, оскільки дитина не розпізнає проблеми і, відповідно, не може звернутися по допомогу.

Специфічним для молодшого шкільного віку проявом захисної поведінки є регресія, яка, за даними досліджень, посідає одне з провідних місць у захисному репертуарі дітей цього віку. На думку С.Д. Максименка, регресивні тенденції у молодших школярів активізуються в ситуаціях підвищеного стресу і проявляються у поверненні до більш ранніх, інфантильних форм поведінки – плачу, капризів, відмови від самостійності, прагнення до фізичного контакту з дорослим [14, с. 291]. Регресія є природною реакцією дитини, яка ще не має достатніх ресурсів для зрілого подолання стресу, і свідчить про потребу в додатковій емоційній підтримці з боку значущих дорослих.

Аналізуючи зв'язок ранніх сімейних стосунків із формуванням захисних механізмів у дітей, J. Lindblom та співавтори встановили, що якість ранньої прив'язаності є одним із найбільш потужних предикторів захисного профілю дитини у молодшому шкільному віці [37, с. 5]. Діти з надійною прив'язаністю демонструють більш збалансований захисний профіль із переважанням помірному заперечення та зародками інтелектуалізації, тоді як діти з ненадійною прив'язаністю частіше використовують проекцію та регресію у їх дезадаптивних формах. Ці дані підтверджують ключову роль сімейного середовища у становленні захисної системи дитини та обґрунтовують необхідність роботи з батьками як невід'ємного компонента психологічного супроводу молодших школярів.

Розробляючи підходи до оцінки захисних механізмів у дитячому віці, M. Di Giuseppe та співавтори створили спеціалізований інструментарій – шкалу оцінки захисних механізмів для дітей, яка враховує специфіку дитячого віку та дозволяє диференціювати зрілі й незрілі захисти [34, с. 4]. Їхні дослідження показали, що

у дітей молодшого шкільного віку захисний репертуар є значно менш диференційованим, ніж у підлітків та дорослих, і характеризується переважанням двох-трьох домінуючих механізмів, які використовуються дитиною практично у всіх стресових ситуаціях незалежно від їхнього характеру та інтенсивності.

Проекція як захисний механізм набуває особливого значення саме у молодшому шкільному віці, коли дитина активно включається у систему соціальних стосунків з однолітками. Приписування іншим власних неприйнятних імпульсів та почуттів дозволяє дитині зберігати позитивний образ «Я» в умовах, коли зовнішнє оцінювання стає постійним і значущим чинником [32, с. 530]. Молодший школяр, який переживає навчальні труднощі, може проєктувати власну агресію на однолітків, сприймаючи їх як ворожих та недоброзичливих, або приписувати вчителю негативне ставлення до себе, яке насправді є відображенням власного незадоволення собою. Розуміння механізму проєкції є важливим для педагогів, оскільки дозволяє розпізнати за «складною» поведінкою дитини не зловмисність, а захисну реакцію на внутрішній конфлікт.

Вивчаючи копінг-стратегії молодших школярів як реакцію на навчальний стрес в умовах невизначеності освітнього простору, Л.В. Дзюбка та І.В. Мельник виявили, що діти цього віку переважно використовують емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу, серед яких провідне місце посідають уникнення та пошук соціальної підтримки [6, с. 160]. Ці стратегії тісно переплітаються з несвідомими захисними механізмами – уникнення може бути поведінковим проявом витіснення або заперечення, а пошук підтримки – зовнішнім вираженням регресивних тенденцій. Для практичного психолога принципово важливо розмежовувати ці рівні реагування, оскільки корекційна робота на рівні копінг-стратегій та на рівні захисних механізмів потребує принципово різних підходів.

Витіснення у молодшому шкільному віці має свої характерні прояви, пов'язані з особливостями дитячої пам'яті та мислення. Дитина може забувати неприємні події шкільного життя, не пам'ятати обставин конфлікту або не

відтворювати зміст травматичних переживань, що нерідко помилково інтерпретується дорослими як неухважність або нещирість [15, с. 295]. Насправді витіснення є автоматичним захисним процесом, який усуває зі свідомості інформацію, що загрожує психологічному благополуччю дитини. Проте надмірна активність цього механізму може перешкоджати переробці травматичного досвіду та призводити до накопичення нерозв'язаних внутрішніх конфліктів.

Характеризуючи особливості психічного здоров'я особистості, С.Д. Максименко та його співавтори наголошують на тому, що адаптивність захисної системи є одним із ключових індикаторів психологічного благополуччя [14, с. 187]. Для молодших школярів це означає, що нормальний розвиток захисної системи передбачає поступове розширення репертуару захисних механізмів, зростання гнучкості їх використання та поступовий перехід від переважно несвідомих до більш усвідомлених форм захисту. Затримка у цьому розвитку, що проявляється у фіксації на одному-двох примітивних механізмах, може свідчити про порушення психічного розвитку або наявність хронічного стресу.

Компенсація як захисний механізм у молодших школярів проявляється у прагненні досягти успіху в тій сфері, яка є доступною, для подолання почуття неповноцінності в іншій. Дитина, яка має труднощі з навчанням, може активно самостверджуватися у спортивній діяльності, творчості або неформальному лідерстві серед однолітків [9, с. 78]. Компенсація є відносно зрілим захисним механізмом, оскільки потребує здатності до перенесення активності з однієї сфери в іншу, що передбачає певний рівень когнітивної гнучкості. У молодшому шкільному віці цей механізм перебуває на етапі активного формування і може проявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах – наприклад, компенсація навчальної неуспішності через агресивну поведінку або демонстративний негативізм.

Досліджуючи вплив воєнного стресу на психологічний захист особистості, Д.С. Мещеряков встановив, що в умовах інформаційного тиску та невизначеності захисна система особистості зазнає суттєвих трансформацій, які

проявляються у загальному зростанні напруженості захистів та зміщенні ієрархії на користь більш примітивних механізмів [19, с. 10]. Для дітей молодшого шкільного віку, чия захисна система ще перебуває на етапі формування, наслідки тривалого стресу є особливо серйозними, оскільки можуть призводити до закріплення дезадаптивних захисних патернів, які у подальшому важко піддаються корекції.

Контекст війни, в якому перебувають сучасні українські діти, створює безпрецедентне навантаження на їхню захисну систему. Дослідження оптимізму та песимізму як особистісних предикторів психологічного здоров'я свідчать про те, що загальне емоційне тло, на якому функціонує захисна система особистості, суттєво впливає на характер та ефективність захисних механізмів [11, с. 27]. Діти з переважанням оптимістичних установок демонструють більш адаптивні захисні стратегії, тоді як песимістичне світосприйняття асоціюється з домінуванням примітивних захистів та загальним зростанням психологічної вразливості.

Вивчаючи особливості сенсово-особистісних станів молоді в умовах невизначеності, А.В. Курова підкреслює, що тривалий стрес невизначеності створює специфічний психологічний фон, на якому захисні механізми функціонують із підвищеною інтенсивністю [12, с. 32]. Хоча це дослідження стосується молоді, його висновки є релевантними і для молодших школярів, оскільки діти також перебувають в умовах хронічної невизначеності, пов'язаної з воєнним станом, дистанційним навчанням, вимушеною міграцією та іншими стресогенними чинниками. Захисні механізми дітей у цих умовах працюють на межі своїх можливостей, що підвищує ризик виникнення дезадаптивних реакцій.

Реактивне утворення як захисний механізм у молодших школярів проявляється у демонстрації поведінки, діаметрально протилежної внутрішнім імпульсам. Дитина, яка відчуває ворожість до вчителя, може демонструвати підкреслену слухняність та запопадливість, а дитина, яка боїться школи, може стверджувати, що обожнює навчання [25, с. 215]. Розпізнавання цього механізму вимагає від психолога особливої уваги, оскільки зовнішня поведінка дитини є

протилежною їй справжнім переживанням. Невиявлення реактивного утворення може призводити до того, що внутрішній конфлікт дитини залишається нерозпізнаним і, відповідно, не отримує належної психологічної підтримки.

Заміщення у молодших школярів проявляється у перенесенні емоційних реакцій із недосяжного об'єкта на більш доступний. Дитина, яка не може висловити невдоволення вчителю, може виявляти агресію щодо молодших дітей або домашніх тварин, ламати речі або конфліктувати з батьками [20, с. 12]. Цей механізм є особливо актуальним у шкільному середовищі, де дитина перебуває в ієрархічних стосунках із дорослими і не може вільно виражати свої негативні емоції. Розуміння заміщення допомагає пояснити випадки, коли дитина демонструє агресивну або деструктивну поведінку, яка на перший погляд не має видимої причини.

Важливим аспектом специфіки захисних механізмів у молодших школярів є їхній зв'язок із навчальною діяльністю. Навчальний процес створює систематичне джерело стресу, пов'язаного з оцінюванням, конкуренцією та необхідністю відповідати зовнішнім вимогам. Захисні механізми у контексті навчання можуть проявлятися у специфічних формах – заперечення складності завдання, витіснення негативного досвіду невдач, проекція відповідальності за невдачу на вчителя або батьків, регресія у вигляді відмови від самостійного виконання завдань [6, с. 161]. Розуміння цих специфічних проявів дозволяє педагогу та психологу диференціювати справжню навчальну неспроможність дитини від захисної поведінки, яка маскує емоційні труднощі.

Гендерні відмінності у функціонуванні захисних механізмів молодших школярів є ще одним аспектом, що потребує уваги. Дослідження свідчать, що хлопчики частіше вдаються до екстерналізуючих захисних стратегій – проекції та заміщення, які проявляються у зовнішньо-спрямованій агресії та конфліктності, тоді як дівчатка частіше використовують інтерналізуючі захисти – витіснення та реактивне утворення, що проявляються у тривожності, соматизації та надмірній соціальній бажаності поведінки [37, с. 8]. Ці відмінності мають важливе практичне значення для діагностики, оскільки захисна поведінка

хлопчиків є більш помітною і частіше привертає увагу дорослих, тоді як захисна поведінка дівчаток може залишатися нерозпізнаною через її соціально прийнятний характер.

Підходи до психологічної допомоги молодшим школярам мають враховувати специфіку їхніх захисних механізмів і спиратися на відповідні методи діагностики та корекції. На думку В.Г. Панка, ефективний психологічний супровід дитини у закладі освіти потребує розуміння індивідуального захисного профілю кожного учня, що дозволяє обрати оптимальну стратегію взаємодії [21, с. 5]. Психолог має враховувати, що спроба подолати захисний механізм без надання дитині альтернативного способу подолання тривоги може призвести до декомпенсації та погіршення психологічного стану.

Дослідження резильєнтності та захисних механізмів у контексті психодинамічної дитячої психотерапії доводять, що формування гнучкої захисної системи є одним із ключових чинників психологічної стійкості дитини [40, с. 239]. Діти, у яких захисний репертуар обмежений одним-двома механізмами, демонструють значно нижчу здатність до відновлення після стресових подій порівняно з дітьми, які мають більш диференційовану захисну систему. Це обґрунтовує необхідність психологічної роботи, спрямованої не на усунення захисних механізмів, а на розширення їхнього репертуару та підвищення гнучкості використання.

Проективні методики відіграють ключову роль у діагностиці захисних механізмів молодших школярів, оскільки діти цього віку ще не здатні до повноцінного самозвіту та рефлексії власних захисних стратегій. Малюнкові проективні техніки дозволяють виявити несвідомі захисні тенденції через аналіз символічного змісту зображень, їхніх формальних характеристик та супровідних розповідей дитини [34, с. 6]. Водночас інтерпретація результатів проективних методик потребує високої кваліфікації дослідника та обов'язкового зіставлення з даними інших методів діагностики, оскільки окремо взята малюнкова методика не може забезпечити повну та достовірну картину функціонування захисної системи дитини.

Опитувальникові методи дослідження захисних механізмів у молодших школярів також мають свою специфіку. Оскільки діти цього віку не можуть адекватно заповнювати стандартизовані опитувальники, призначені для дорослих, діагностика за допомогою таких інструментів здійснюється через оцінку батьків або вчителів [33, с. 3]. Такий підхід має як переваги – можливість отримання кількісних даних та побудови захисного профілю, – так і обмеження, пов'язані з суб'єктивністю оцінок респондентів та можливим впливом їхніх власних захисних механізмів на сприйняття поведінки дитини.

Психотерапевтична робота з дітьми молодшого шкільного віку, спрямована на корекцію дезадаптивних захисних механізмів, має свої особливості. Дослідження регуляційно-фокусованої психотерапії для дітей доводять ефективність підходів, які працюють із захисними механізмами дитини через ігрову діяльність, арт-терапію та спеціально організовану взаємодію з психологом [35, с. 3]. Ключовим принципом такої роботи є створення безпечного терапевтичного середовища, в якому дитина може поступово послабити свої захисти та дослідити альтернативні способи подолання тривоги, не відчуваючи при цьому загрози.

Таким чином, механізми психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку характеризуються переважанням онтогенетично ранніх форм – заперечення, регресії та проєкції, низькою диференційованістю захисного репертуару, тісним зв'язком із навчальною діяльністю та сімейними стосунками, а також підвищеною вразливістю до впливу хронічного стресу. Специфіка цього вікового періоду зумовлює необхідність застосування комплексного діагностичного підходу, що поєднує проєктивні методики, опитувальникові методи та спостереження, і визначає стратегію психологічного супроводу, орієнтовану не на подолання захистів, а на розширення та гнучкість захисного репертуару дитини.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1 Опис методик та програми дослідження

Емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку було проведено під час проходження виробничої практики на базі Карпилівського ліцею Цуманської селищної ради Волинської області. Дослідження здійснювалося протягом кількох тижнів в умовах реального навчального процесу, що дозволило спостерігати за поведінкою дітей у звичному для них освітньому середовищі та забезпечити природність їхніх реакцій під час діагностичних процедур.

Вибірку дослідження склали 58 здобувачів освіти двох четвертих класів – 4-А (30 осіб) та 4-Б (28 осіб). Серед досліджуваних було 29 хлопчиків та 29 дівчаток віком 9–10 років. Вибір саме четвертих класів був зумовлений тим, що діти цього віку вже мають достатній рівень сформованості навчальної діяльності, здатні виконувати інструкції, зосереджуватися на завданнях та вербалізувати свої переживання у бесіді після виконання проєктивних методик. Водночас цей вік є перехідним етапом перед підлітковим періодом, що робить дослідження захисних механізмів особливо актуальним – саме в цей час закладаються основні патерни захисної поведінки, які супроводжуватимуть особистість у подальшому житті. Залучення двох паралельних класів дозволило збільшити обсяг вибірки та підвищити достовірність отриманих результатів.

Дослідження проводилося за добровільною згодою батьків та за погодженням із класними керівниками обох класів. Перед початком діагностики батькам було роз'яснено мету та зміст дослідження, а також гарантовано конфіденційність отриманих результатів. Кожній дитині було присвоєно індивідуальний код для забезпечення анонімності даних.

Для комплексного вивчення механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку було застосовано п'ять діагностичних методик, які

можна поділити на дві групи за способом проведення. Перша група – це методики, які виконувалися безпосередньо дітьми в класі під керівництвом дослідника. До неї увійшли три проєктивні малюнкові методики та тест тривожності. Друга група – це опитувальник, який заповнювали батьки вдома, оскільки він передбачає достатній рівень рефлексії та самозвіту, недоступний дітям цього віку.

Першою методикою, яку виконували діти безпосередньо у класі, стала проєктивна методика «Неіснуюча тварина» М.З. Друкаревич (Додаток А). Ця методика належить до експресивних проєктивних технік і дозволяє виявити індивідуально-особистісні особливості дитини, зокрема провідні механізми психологічного захисту, рівень тривожності, агресивності та особливості самооцінки. Дітям пропонувалося придумати та намалювати тварину, якої не існує у реальному світі, і дати їй вигадане ім'я. Після завершення малюнка з кожною дитиною проводилася індивідуальна бесіда, під час якої з'ясовувалися особливості життя та характеру вигаданої тварини – де вона живе, чим харчується, чого боїться, чи має друзів та ворогів, які має бажання. Діагностика механізмів захисту здійснювалася через аналіз графічних особливостей малюнка та змісту розповіді. Зокрема, наявність елементів нападу свідчила про проєкцію, надмірне прикрашання тварини – про заперечення, інфантильність зображення – про регресію, а бідність деталей та маленький розмір – про витіснення. Процедура проводилася фронтально в кожному класі окремо, кожна дитина малювала самостійно на окремому аркуші паперу формату А4 простим олівцем. Бесіда проводилася індивідуально після уроків.

Другою методикою стала проєктивна методика «Дім, Дерево, Людина» Дж. Бука в модифікації Р. Берні (Додаток Б). Ця класична проєктивна техніка спрямована на оцінку особистісних особливостей дитини, її внутрішніх конфліктів, тривожності та механізмів психологічного захисту. Дітям пропонувалося намалювати на одному аркуші паперу будинок, дерево та людину. Кожен із цих об'єктів має символічне значення у проєктивній діагностиці: будинок відображає сприйняття сім'ї та безпеки, дерево є

несвідомим автопортретом, а людина – свідомим образом «Я». Після малювання з дітьми проводилася коротка бесіда щодо кожного зображеного об'єкта. Аналіз малюнків дозволив виявити ознаки різних захисних механізмів – надмірна деталізація та прикрашання свідчили про заперечення, бідність та примітивність зображення – про витіснення та регресію, наявність бар'єрів та огорож – про проєкцію, а непропорційно великі елементи – про компенсацію. Методика також проводилася фронтально у кожному класі.

Третьою методикою, яку діти виконували самостійно, була проєктивна методика «Людина під дощем» А. Абрамса у модифікації Т. Зінкевич-Євстигнеєвої (Додаток В). Особливістю цієї методики є те, що вона проводиться у два етапи: спочатку дитина малює просто людину, а потім – на новому аркуші – людину під дощем. Порівняльний аналіз двох малюнків дозволяє оцінити, як змінюється стан дитини під впливом стресової ситуації, яку символізує дощ. Ключовим діагностичним показником є наявність або відсутність парасольки, яка символізує захисні механізми особистості. Діти, які малювали велику парасольку, демонстрували схильність до гіперзахисту, тоді як відсутність парасольки свідчила про безпорадність перед стресом. Аналіз характеру дощу, зміни розміру фігури, виразу обличчя та додаткових деталей дозволив ідентифікувати провідні захисні механізми кожної дитини. Посмішка під сильним дощем інтерпретувалася як заперечення, бідність другого малюнка – як витіснення, примітивізація зображення – як регресія, а агресивне зображення дощу – як проєкція.

Четвертою методикою став тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі та В. Амен (Додаток Г). Ця методика призначена спеціально для дітей віком від 3,5 до 10 років і спрямована на визначення рівня тривожності, яка розглядається як пусковий механізм активації психологічних захистів. Методика містить 14 малюнків, що зображують типові для дитячого життя ситуації – гру з однолітками, взаємодію з батьками, повсякденні дії. Обличчя дитини на малюнках не промальоване, і дитині пропонується обрати, яке обличчя – веселе чи сумне – підходить до кожної ситуації. Тест проводився індивідуально з

кжною дитиною в обох класах, малюнки пред'являлися послідовно, а відповіді фіксувалися у протоколі. На основі кількості «сумних» виборів обчислювався індекс тривожності за формулою: $IT = (\text{кількість сумних виборів} / 14) \times 100\%$. Результат інтерпретувався за трьома рівнями: високий (понад 50%), середній (20–50%) та низький (до 20%). Окрім кількісного показника, проводився якісний аналіз – визначалося, у яких саме ситуаціях дитина обирала сумне обличчя, що дозволяло з'ясувати джерело тривожності.

П'ятою методикою став опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана та Х.Р. Конте (Додаток Д). Ця методика є найбільш структурованим інструментом діагностики механізмів психологічного захисту і дозволяє кількісно оцінити напруженість восьми основних захисних механізмів: заперечення, витіснення, регресії, компенсації, проєкції, заміщення, інтелектуалізації та реактивного утворення. Опитувальник містить 97 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». Оскільки діти молодшого шкільного віку не здатні адекватно здійснювати рефлексію та самозвіт на рівні, який вимагає цей опитувальник, його заповнювали батьки. Бланки опитувальника з детальною інструкцією були роздані дітям обох класів для передачі батькам додому. Батькам пропонувалося оцінити поведінку своєї дитини, відповідаючи на твердження опитувальника з позиції спостереження за дитиною у повсякденному житті. Заповнені бланки діти повертали протягом тижня. Обробка результатів передбачала підрахунок кількості позитивних відповідей за кожною шкалою та обчислення напруженості кожного захисного механізму за формулою: $\text{напруженість} = (n / N) \times 100\%$, де n – кількість відповідей «так», а N – загальна кількість тверджень шкали. Також обчислювалася загальна напруженість захистів за формулою: $ЗНЗ = (\sum n / 97) \times 100\%$.

Таким чином, програма дослідження поєднала якісні проєктивні методики, які виконувалися безпосередньо дітьми у класі, кількісний тест тривожності, що проводився індивідуально з кожною дитиною, та стандартизований опитувальник, який заповнювали батьки вдома. Така комбінація дозволила отримати різнобічні дані про захисну систему кожної дитини – від несвідомих

проявів у малюнках до структурованого профілю захистів за оцінкою батьків. Залучення двох паралельних класів забезпечило достатній обсяг вибірки для виявлення закономірностей у функціонуванні захисних механізмів дітей молодшого шкільного віку.

Уся кількісна обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програми Microsoft Excel. У таблицях фіксувалися результати кожної дитини за всіма методиками, обчислювалися індекси тривожності, напруженість захисних механізмів за шкалами LSI, визначалися домінуючі захисти за проєктивними методиками. На основі зведених даних було підраховано частоти та відсотки, побудовано порівняльні таблиці для аналізу ієрархії захисних механізмів та їх зв'язку з рівнем тривожності досліджуваних.

2.2 Аналіз отриманих результатів дослідження

Після проведення діагностичних процедур за всіма п'ятьма методиками було здійснено обробку та систематизацію отриманих даних. Результати було занесено до зведених таблиць у програмі Microsoft Excel, де обчислювалися кількісні показники, частоти, відсотки та середні значення. Аналіз результатів проводився у кілька етапів: спочатку було проаналізовано рівень тривожності досліджуваних, потім – профіль захисних механізмів за опитувальником LSI, далі – результати проєктивних методик, і нарешті – зіставлення даних усіх методик між собою.

Загальна характеристика вибірки дослідження представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження

Показник	4-А клас	4-Б клас	Разом
Кількість дітей	30	28	58
Хлопчики	15	14	29
Дівчатка	15	14	29
Середній вік	9,5	9,5	9,5

Як видно з таблиці 2.1, вибірка є збалансованою за статтю – хлопчиків та дівчаток порівну, що дозволяє уникнути гендерного зміщення результатів. Обидва класи є приблизно однаковими за кількістю учнів, що забезпечує коректність порівняння між ними.

Першим етапом аналізу стало визначення рівня тривожності дітей за тестом Р. Теммла, М. Доркі та В. Амен, оскільки тривожність розглядається як пусковий механізм активації психологічних захистів. Розподіл досліджуваних за рівнями тривожності представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за рівнем тривожності (тест Теммла–Доркі–Амен)

Рівень тривожності	4-А клас	%	4-Б клас	%	Разом	%
Високий (IT > 50%)	10	33,3	5	17,9	15	25,9
Середній (IT 20–50%)	13	43,3	11	39,3	24	41,4
Низький (IT < 20%)	7	23,3	12	42,9	19	32,8
Усього	30	100	28	100	58	100

Наочно розподіл досліджуваних за рівнями тривожності представлено на рис. 2.1.

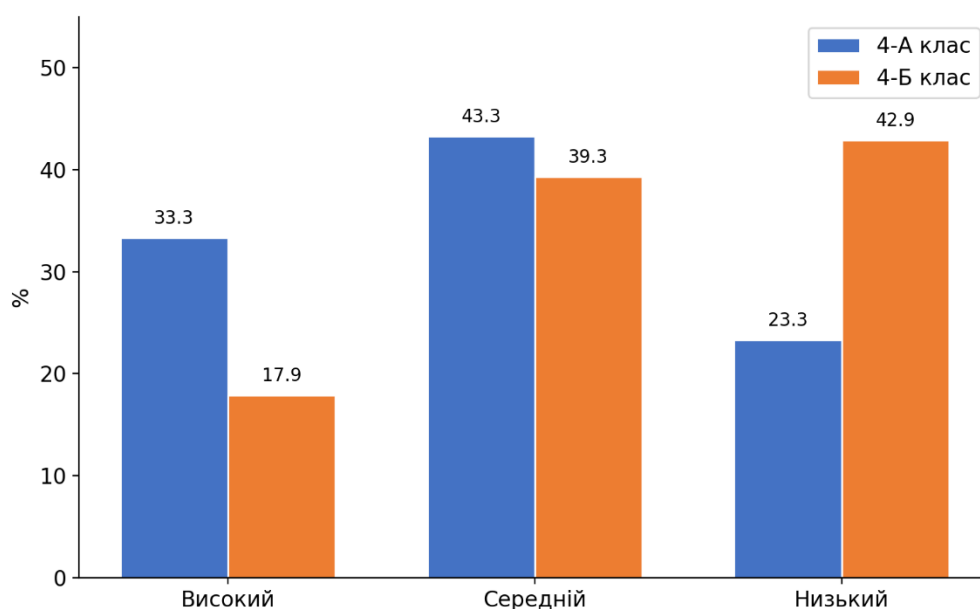


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за рівнем тривожності (у %)

Як свідчать дані таблиці 2.2 та рис. 2.1, найбільша частка досліджуваних – 41,4% (24 особи) – має середній рівень тривожності, що є очікуваним для дітей

цього віку. Водночас привертає увагу досить значна частка дітей із високим рівнем тривожності – 25,9% (15 осіб). Низький рівень тривожності зафіксовано у 32,8% досліджуваних (19 осіб). Варто зазначити, що у 4-А класі частка дітей із високим рівнем тривожності суттєво вища (33,3%), ніж у 4-Б класі (17,9%), тоді як у 4-Б класі значно більше дітей із низьким рівнем тривожності (42,9% проти 23,3%). Ці відмінності можуть бути пов'язані з особливостями класного колективу, стилем взаємодії з педагогом або іншими соціально-психологічними чинниками.

Другим етапом аналізу стало визначення профілю захисних механізмів за опитувальником «Індекс життєвого стилю» (LSI), який заповнювали батьки. Середні значення напруженості кожного захисного механізму представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середня напруженість механізмів психологічного захисту за опитувальником

LSI (у %)

Механізм захисту	Середня напруженість (%)	Ранг
Регресія	51,0	1
Заперечення	48,5	2
Реактивне утворення	39,5	3
Компенсація	38,6	4
Проекція	38,5	5
Витіснення	32,3	6
Заміщення	28,4	7
Інтелектуалізація	23,9	8

Ієрархію захисних механізмів за даними опитувальника LSI наочно представлено на рис. 2.2.

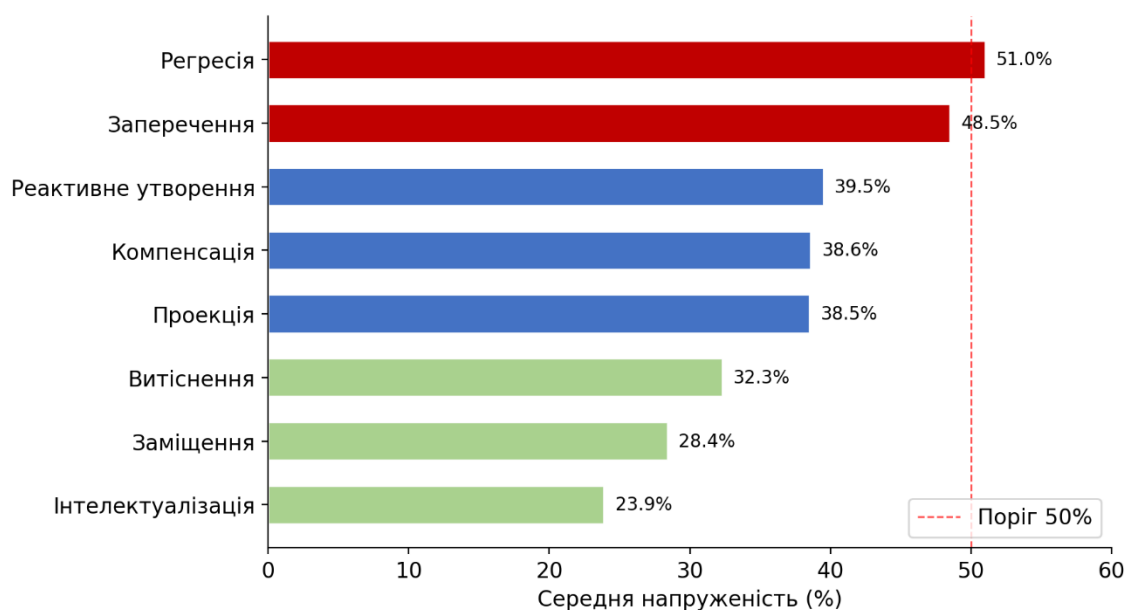


Рис. 2.2. Ієрархія механізмів психологічного захисту за опитувальником LSI (середня напруженість у %)

Аналіз даних таблиці 2.3 та рис. 2.2 дозволяє встановити ієрархію захисних механізмів у дітей молодшого шкільного віку. Найбільш напруженим захисним механізмом виявилася регресія (51,0%), що перевищує нормативний поріг у 50% і свідчить про виражену тенденцію дітей цього віку повертатися до більш ранніх, незрілих форм поведінки у стресових ситуаціях. Цей результат є закономірним, оскільки для молодшого шкільного віку характерна недостатня сформованість зрілих копінг-стратегій, і дитина у ситуації напруги часто вдається до плачу, капризів, відмови від самостійності та інших інфантильних реакцій.

На другому місці за напруженістю знаходиться заперечення (48,5%), яке наближається до верхньої межі норми. Заперечення є одним із найбільш ранніх захисних механізмів в онтогенезі та проявляється у схильності дитини ігнорувати неприємну інформацію, не помічати проблем, оптимістично ставитися до ситуацій, які об'єктивно є загрозливими. Для дітей молодшого шкільного віку висока напруженість заперечення є типовою і виконує адаптивну функцію – дозволяє зберігати емоційну рівновагу в умовах навчального стресу.

Реактивне утворення (39,5%), компенсація (38,6%) та проекція (38,5%) займають середні позиції в ієрархії захистів. Реактивне утворення проявляється

у демонстрації поведінки, протилежної внутрішнім імпульсам – наприклад, підкреслена ввічливість може маскувати агресивні тенденції. Компенсація відображає прагнення дітей замінити реальну або уявну неповноцінність в одній сфері досягненнями в іншій. Проекція передбачає приписування іншим власних неприйнятних думок та почуттів.

Найменш напруженими виявилися витіснення (32,3%), заміщення (28,4%) та інтелектуалізація (23,9%). Низька напруженість інтелектуалізації є очікуваною, оскільки цей механізм вимагає розвиненого абстрактного мислення та здатності до раціонального аналізу, які у молодшому шкільному віці ще перебувають на етапі формування.

Третім етапом аналізу стало визначення частоти виявлення різних захисних механізмів за допомогою трьох проєктивних малюнкових методик – «Неіснуюча тварина», «Дім, Дерево, Людина» та «Людина під дощем». Для кожної дитини за кожною методикою фіксувалися два домінуючих захисних механізми на основі аналізу графічних та змістових особливостей малюнків. Зведені результати представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Частота виявлення механізмів психологічного захисту за проєктивними методиками

Механізм захисту	Кількість фіксацій	% від загальної кількості	Ранг
Регресія	103	29,6	1
Заперечення	83	23,9	2
Проекція	51	14,7	3
Заміщення	32	9,2	4
Реактивне утворення	25	7,2	5
Компенсація	21	6,0	6
Витіснення	20	5,7	7
Інтелектуалізація	13	3,7	8
Усього фіксацій	348	100	–

Як свідчать дані таблиці 2.4, результати проєктивних методик загалом підтверджують ієрархію, отриману за опитувальником LSI. Регресія знову посідає перше місце – цей механізм було зафіксовано 103 рази, що становить 29,6% від загальної кількості фіксацій. У малюнках регресія проявлялася через

інфантильність зображення, примітивність деталей, невідповідність рівня малюнка віковій дитини, а також через дитячі, несерйозні елементи у малюнках неіснуючої тварини.

Заперечення було зафіксовано 83 рази (23,9%) і посіло друге місце. У малюнках воно проявлялося через надмірне прикрашання зображень, демонстративні елементи, підкреслено позитивний характер малюнка та відсутність ознак тривоги. У методиці «Людина під дощем» типовим проявом заперечення була посмішка на обличчі людини під сильним дощем або відсутність крапель дощу.

Проекція посіла третє місце (51 фіксація, 14,7%) і виявлялася через наявність агресивних елементів у малюнках – рогів, зубів, кігтів у неіснуючої тварини, бар'єрів та огорож у методиці «Дім, Дерево, Людина», агресивного зображення дощу та ворожих об'єктів у методиці «Людина під дощем».

Порівняння ієрархії захисних механізмів за двома підходами – опитувальником LSI та проективними методиками – наочно представлено на рис. 2.3.

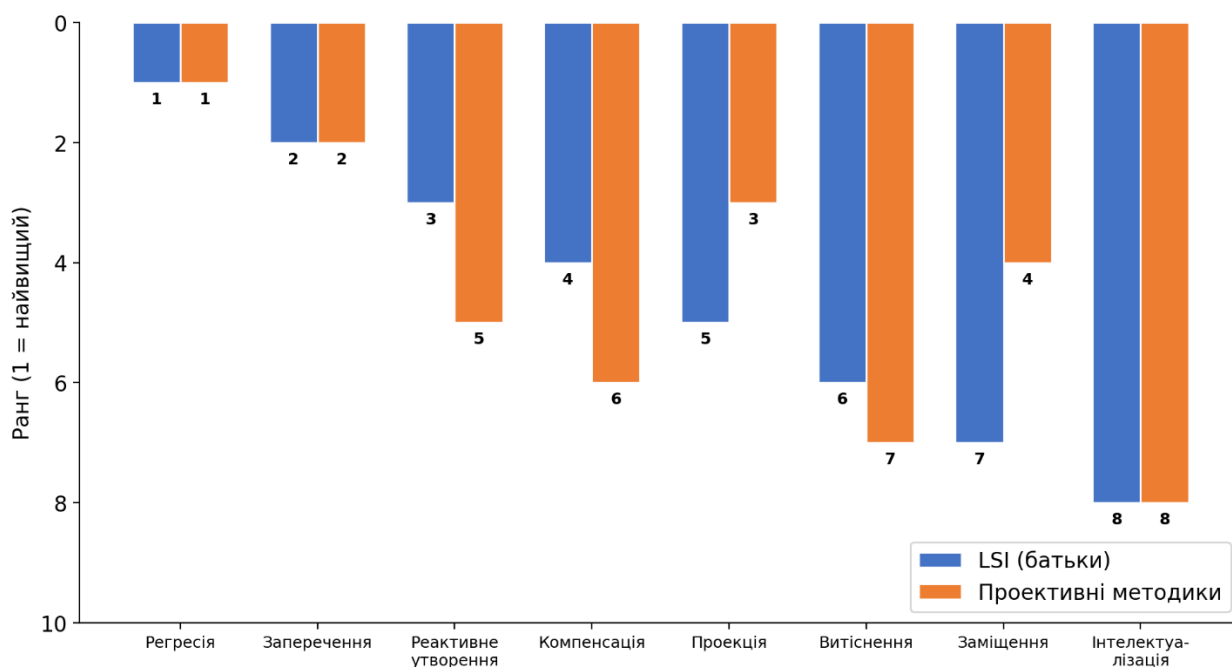


Рис. 2.3. Порівняння рангів механізмів психологічного захисту за опитувальником LSI та проективними методиками

Як видно з рис. 2.3, ієрархія захисних механізмів за обома підходами виявилася досить узгодженою. Регресія та заперечення стабільно займають перші дві позиції незалежно від методу діагностики, що підтверджує достовірність отриманих результатів. Проекція посідає третє місце за проєктивними методиками та п'яте – за LSI. Інтелектуалізація стабільно займає останнє місце за обома підходами.

Окремий інтерес становить аналіз результатів методики «Людина під дощем», зокрема наявність парасольки як символу захисних ресурсів особистості. Результати представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Наявність парасольки у малюнках «Людина під дощем»

Парасолька	Кількість	%
Маленька парасолька	25	43,1
Є парасолька (звичайна)	17	29,3
Немає парасольки	9	15,5
Велика парасолька	7	12,1
Усього	58	100

Аналіз даних таблиці 2.5 показує, що більшість дітей (72,4%) намалювали парасольку тієї чи іншої форми, що свідчить про наявність у них захисних ресурсів для протидії стресу. Водночас найпоширенішим варіантом є маленька парасолька (43,1%), яка може свідчити про недостатність захисних ресурсів або невпевненість дитини у своїй здатності впоратися зі стресом. Відсутність парасольки у 15,5% дітей (9 осіб) є тривожним показником, який вказує на безпорадність та відсутність сформованих стратегій подолання стресу. Великий парасольку, що символізує гіперзахист та надмірну тривожність, намалювали лише 12,1% дітей (7 осіб).

Заключним етапом аналізу стало зіставлення рівня тривожності із загальною напруженістю захисних механізмів за LSI. Середні значення загальної напруженості захистів (ЗНЗ) для дітей із різним рівнем тривожності представлено у таблиці 2.6.

Зв'язок рівня тривожності та загальної напруженості захистів

Рівень тривожності	Кількість дітей	Середня ЗНЗ (%)	Домінуючий захист
Високий	15	42,8	Регресія
Середній	24	37,5	Заперечення
Низький	19	33,1	Заперечення

Як свідчать дані таблиці 2.6, існує помітна тенденція до зростання загальної напруженості захисних механізмів зі збільшенням рівня тривожності. У дітей із високим рівнем тривожності середня ЗНЗ становить 42,8%, що наближається до верхньої межі норми, тоді як у дітей із низьким рівнем тривожності цей показник складає лише 33,1%. Це підтверджує теоретичне положення про те, що тривожність є пусковим механізмом активації психологічних захистів – чим вища тривожність, тим інтенсивніше функціонує захисна система особистості.

Характерною є також відмінність у домінуючих захисних механізмах. У дітей із високим рівнем тривожності переважає регресія – повернення до інфантильних форм поведінки, що є менш зрілим та адаптивним механізмом. У дітей із середнім та низьким рівнем тривожності домінує заперечення, яке, хоча і є примітивним захистом, у молодшому шкільному віці виконує адаптивну функцію, дозволяючи дитині зберігати позитивне ставлення до навчання та соціального оточення.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна сформулювати основні висновки щодо особливостей механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку. По-перше, у досліджуваних дітей домінують онтогенетично ранні, незрілі захисні механізми – регресія та заперечення, що відповідає віковим особливостям психічного розвитку. По-друге, зрілі механізми захисту, такі як інтелектуалізація та заміщення, мають найменшу напруженість, що пояснюється недостатньою сформованістю абстрактного мислення та розвинутої здатності до саморефлексії. По-третє, виявлено тенденцію до зв'язку між рівнем тривожності та загальною напруженістю захисних механізмів – вищий рівень тривожності

супроводжується більш інтенсивним функціонуванням захисної системи. По-четверте, результати опитувальника LSI та проєктивних малюнкових методик виявилися досить узгодженими, що підтверджує валідність обраного діагностичного інструментарію. По-п'яте, аналіз методики «Людина під дощем» показав, що більшість дітей мають певні захисні ресурси, проте значна частина з них оцінює ці ресурси як недостатні, про що свідчить переважання маленьких парасольок у малюнках.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило вирішити поставлені завдання та сформулювати такі висновки.

Теоретичний аналіз засвідчив, що механізми психологічного захисту є універсальними регуляторними процесами, які забезпечують збереження цілісності особистості в умовах внутрішніх і зовнішніх загроз. Сучасна наука розглядає їх як нормальний компонент психічного функціонування, що розвивається в онтогенезі від примітивних до зрілих форм. Ефективність захисної системи визначається не наявністю окремих механізмів, а гнучкістю та різноманітністю їх використання залежно від ситуації.

Встановлено, що молодший шкільний вік створює специфічний контекст для функціонування захисних механізмів. Входження у систему шкільного навчання породжує нові джерела тривоги, тоді як когнітивні та емоційні ресурси дитини є ще недостатніми для використання зрілих захисних стратегій. Емоційна саморегуляція перебуває на етапі становлення, що зумовлює переважання емоційно-орієнтованих способів подолання стресу. Додатковим чинником навантаження на захисну систему сучасних українських дітей є хронічний стрес воєнного часу.

З'ясовано, що захисні механізми молодших школярів характеризуються переважанням онтогенетично ранніх форм – заперечення, регресії та проєкції, низькою диференційованістю репертуару та тісним зв'язком із навчальною діяльністю і сімейними стосунками. Зрілі механізми – інтелектуалізація та раціоналізація – перебувають лише на початковому етапі формування. Виявлено гендерні відмінності: хлопчики частіше використовують екстерналізуючі захисти, а дівчатка – інтерналізуючі.

Емпіричне дослідження на вибірці 58 здобувачів освіти четвертих класів показало, що найбільш напруженими захисними механізмами є регресія (51,0%) та заперечення (48,5%), а найменш напруженими – заміщення (28,4%) та інтелектуалізація (23,9%). Ієрархія захистів підтверджена як за опитувальником

LSI, так і за проєктивними методиками. За тестом тривожності Теммл–Доркі–Амен, 25,9% дітей мають високий рівень тривожності, 41,4% – середній, 32,8% – низький. Виявлено тенденцію до зв'язку між рівнем тривожності та загальною напруженістю захистів: у дітей із високим рівнем тривожності середня ЗНЗ становить 42,8%, із низьким – 33,1%.

Таким чином, мету дослідження досягнуто – виявлено особливості механізмів психологічного захисту у дітей молодшого шкільного віку, які полягають у домінуванні ранніх захистів, низькій сформованості зрілих механізмів та наявності зв'язку між тривожністю і напруженістю захисної системи. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами для розробки програм психологічного супроводу молодших школярів.

Доведено, що вчасне виявлення психологічних захистів краще дозволяє зрозуміти внутрішній стан дитини і гарно впливає на ефективну психологічну підтримку. Важливу роль у подоланні труднощів відіграють батьки, педагоги і практичні психологи

Отримані результати можуть використовуватися в практичній діяльності для діагностики емоційних труднощів, розробки профілактичних та корекційних програм для адаптивних способів психологічного захисту та розвиток особистості молодшого школяра

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська О. М. Рекурентні респіраторні захворювання у дітей молодшого шкільного віку: клінічна маніфестація, морфофункціональне підтвердження, шляхи корекції. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2024. Вип. 2 (64). С. 41–54. DOI: 10.24144/1998-6475.2024.64.41-54.
2. Васильцова В. Психолого-педагогічний супровід в Новій українській школі. *Людинознавчі студії : зб. наук. праць ДДПУ ім. І. Франка*. Дрогобич, 2023. Вип. 16/48. С. 28–34. URL: <http://ir.dspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2433>
3. Гладуш В. А., Зимівець Н. В., Бондаренко З. П., Ніколенко Л. М. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості. Дніпро : Ліра, 2020. 384 с.
4. Голубюк Ю. В. Саморегуляція емоційного стану осіб з особливими освітніми потребами молодшого шкільного віку в освітньому середовищі. *Імідж сучасного педагога*. 2025. № 4 (223). С. 79–83. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-4\(223\)-79-83](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-4(223)-79-83)
5. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування: теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць*. 2012. №24 (6). С. 112-119.
6. Дзюбко Л. В., Мельник І. В. Копінг-стратегії молодших школярів як реакція на учбовий стрес в умовах невизначеності освітнього простору. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 2. С. 157–163. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/23>
7. Журавльова М., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: Психологія*. 2016. № 3 (54). С. 52–57.
8. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

9. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях) : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
10. Коваль Т. В., Запорожець М. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни: дієві інструменти. *Освітньо-науковий простір*. 2024. Вип. 6 (1-2024). С. 40-48.
11. Курова А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 26–29.
12. Курова А. В. Особливості сенсово-особистісних станів молоді в умовах невизначеності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 31–34. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.3.6.
13. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
14. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицький В. М. Психічне здоров'я особистості : підручник. Київ : Видавництво Людмила, 2021. 438 с.
15. Максименко С. Д. Загальна психологія. Вид. 3-тє, переробл. та допов. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
16. Максименко С. Д. Теоретико-методологічні засади психологічного проектування, розвитку, самоздійснення особистості дитини: майбутнє нації необхідно вирощувати. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2021. Т. 3, № 2. С. 1–7. DOI: 10.37472/2707-305X-2021-3-2-1-5.
17. Матвеева Н. Психолого-педагогічний супровід молодших школярів з особливими освітніми потребами: напрямки та завдання. *Молодь і ринок*. 2023. № 11 (219). С. 87–91. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.292240>
18. Мельник О. М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Вип. 73. Т. 1. С. 128–133. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.73-1.24.

19. Мещеряков Д.С. Психологічний захист особистості від інформаційного тиску під час війни: аспекти суб'єктності. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т.6, 1 (31). С. 1-19. DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2022.6.1.6>

20. Осьодло В. І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. *Психологічний журнал*. 2019. № 3. С. 1-19.

21. Панок В. Г. Алгоритми діяльності практичного психолога як інструмент психологічної допомоги особистості у закладах освіти. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (28 лютого – 1 березня 2019 р., м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. С. 323–326.

22. Петрук О. Особливості сучасних молодших школярів: орієнтири для навчальної взаємодії. *Український педагогічний журнал*. 2024. № 1. С. 132–140. DOI: 10.32405/2411-1317-2024-1-132-140.

23. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 76–79.

24. Савенкова І., Цумарева Н. Використання психотерапевтичних методів при супроводі емоційно депривованих молодших школярів. *Наука і освіта*. 2021. № 2. С. 5–15. DOI: 10.24195/2414-4665-2021-2-1.

25. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : НУБіП, 2017. 548 с.

26. Шебанова В. І. Особливості психічного розвитку молодшого шкільного віку. *Науково-методичний портал Наурок*. 2023. URL: <https://naurok.com.ua/osoblivosti-psihichnogo-rozvitku-molodshogo-shkilnogo-viku-352836.html>

27. Шебанова В. І., Діденко, Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.

2018. Вип. 39. С. 368–379. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>

28. Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 1. С. 72–77. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2019-1-11.

29. Ярош Н. С., Розумна М. В. Особливості копінг-стратегій студентів, які виховувались у неповній родині. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2020. № 69. С. 29–36. DOI: 10.26565/2225-7756-2020-69-04.

30. Conversano C., Di Giuseppe M. Psychological factors as determinants of chronic conditions: clinical and psychodynamic advances. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 635708. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.635708.

31. Cramer P. Defense mechanisms: 40 years of empirical research. *Journal of Personality Assessment*. 2015. Vol. 97, No. 2. P. 114–122. DOI: 10.1080/00223891.2014.947997.

32. Cramer P. Understanding defense mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry*. 2015. Vol. 43, No. 4. P. 523–552. DOI: 10.1521/pdps.2015.43.4.523.

33. Di Giuseppe M., Perry J. C., Prout T. A., Conversano C. Editorial: Recent empirical research and methodologies in defense mechanisms. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 802602. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.802602.

34. Di Giuseppe M., Prout T. A., Ammar L., Kui T., Conversano C. Assessing children's defense mechanisms with the Defense Mechanisms Rating Scales Q-sort for Children. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. 2021. Vol. 24, No. 3. P. 320–327. DOI: 10.4081/ripppo.2021.590.

35. Di Giuseppe M., Prout T. A., Rice T., Hoffman L. Regulation-focused psychotherapy for children (RFP-C): Advances in the treatment of ADHD and ODD in childhood. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 572917. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.572917.

36. Kuftyak E. Adaptive behaviour as a factor of psychological health. *SHS Web of Conferences*. 2018. Vol. 40. Art. 03008.
37. Lindblom J., Punamäki R.-L., Flykt M., Vänskä M., Nummi T., Sinkkonen J., Tiitinen A., Tulppala M. Early family relationships predict children's emotion regulation and defense mechanisms. *SAGE Open*. 2016. DOI: 10.1177/2158244016681393.
38. Morris A. M., Freeberg-Powell E., Verma S., Di Giuseppe M., Crespo H., Hoffman L., Rice T. Attachment classification, emotion regulation, and defense mechanisms: an integrative narrative review. *Healthcare*. 2025. Vol. 13, No. 23. Art. 3105. DOI: 10.3390/healthcare13233105.
39. Paradiso S., Brown W. S., Porcerelli J. H., Tranel D., Adolphs R., Paul L. K. Integration between cerebral hemispheres contributes to defense mechanisms. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 1534. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01534.
40. Prout T. A., Malone A., Rice T., Hoffman L. Resilience, defense mechanisms, and implicit emotion regulation in psychodynamic child psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2019. Vol. 49, No. 4. P. 235–244. DOI: 10.1007/s10879-019-09423-w.

ДОДАТКИ

Проективна методика «Неіснуюча тварина»

Автор: М.З. Друкаревич

Мета: виявлення індивідуально-особистісних особливостей дитини, у тому числі провідних механізмів психологічного захисту (проекція, заперечення, регресія, витіснення, заміщення), рівня тривожності, агресивності, самооцінки.

Інструкція

«Придумай і намалюй неіснуючу тварину і назви її неіснуючим ім'ям. Малювати можна олівцями або фломастерами.»

Матеріал: аркуш білого паперу формату А4, простий олівець середньої м'якості, кольорові олівці, гумка.

Час виконання: необмежений (зазвичай 15–25 хвилин).

Бесіда після малювання

Після завершення малюнка дитині пропонують скласти невелику розповідь (10–15 речень) про цю тварину, відповідаючи на запитання:

1. Як називається ця тварина?
2. Де вона живе? З ким?
3. Чим харчується?
4. Чим зазвичай займається?
5. Чого боїться?
6. Чи має друзів? Хто вони?
7. Чи має ворогів? Хто вони?
8. Назви 3 бажання цієї тварини.

Інтерпретація (основні показники)

Розташування малюнка на аркуші: у центрі — адекватна самооцінка; вгорі — завищена; внизу — занижена, пригніченість; зміщення вліво — інтровертованість; вправо — екстравертованість.

Розмір малюнка: великий — тривожність, прагнення самоствердження; маленький — невпевненість, пригніченість.

Натиск олівця: сильний — тривожність, напруженість; слабкий — астения, пасивність.

Голова: повернена вліво — нерішучість, тенденція до рефлексії; вправо — діяльність; анфас — егоцентризм. Очі великі, з промальованою райдужкою — страх. Рот відкритий — вербальна агресія або тривожність. Зуби — вербальна агресія.

Елементи захисту: панцир, щитки, голки, луска — захисна поведінка. Роги, кігті, зуби — агресія (захисна або нападаюча). Крила, пір'я, прикраси — демонстративність, прагнення привернути увагу.

Хвіст: піднятий вгору — впевненість; опущений — невдоволеність собою. Напрямок хвоста вліво — ставлення до власних думок; вправо — до дій.

Назва тварини: поєднання частин реальних слів — раціональність; звуконаслідування — інфантильність; довга назва — демонстративність.

Діагностика механізмів захисту за малюнком

Проекція: наявність елементів нападу (роги, зуби, кігті), агресивний опис тварини.

Заперечення: прикрашання тварини, демонстративні елементи, позитивний опис, відсутність ознак тривоги.

Регресія: інфантильний малюнок (невідповідний віку рівень), дитячі, несерйозні деталі.

Витіснення: мінімум деталей, маленький розмір, стертість ліній, бідність опису.

Заміщення: ознаки опосередкованої агресії — тварина шкодить не безпосередньо, а через іншого. **Компенсація:** гігантський розмір тварини, надмірні елементи сили, могутності.

Проективна методика «Дім, Дерево, Людина» (ДДЛ)

Автор: Дж. Бук (J. Buck, 1948), модифікація Р. Берні (R. Burns)

Мета: оцінка особистісних особливостей дитини, рівня тривожності, внутрішніх конфліктів, механізмів психологічного захисту, особливостей самосприйняття та взаємодії з оточуючими.

Інструкція

«Намалюй, будь ласка, якомога краще дім, дерево і людину на одному аркуші паперу. Можеш малювати так, як тобі хочеться. Можна стирати, якщо щось не вийшло.»

Матеріал: аркуш білого паперу А4, простий олівець, кольорові олівці, гумка.

Час виконання: необмежений.

Пост-малюнковий опитувальник

Питання щодо будинку:

1. Скільки поверхів у цьому будинку? 2. Цей будинок цегляний чи дерев'яний? 3. Це твій будинок? 4. Чий це будинок? 5. Тобі хотілося б, щоб цей будинок був твоїм? 6. Яку кімнату ти б обрав(ла) для себе? 7. З ким би ти хотів(ла) жити? 8. Будинок здається тобі привітним?

Питання щодо дерева:

1. Що це за дерево? 2. Де насправді росте це дерево? 3. Яке враження справляє на тебе це дерево? Воно живе? 4. Скільки йому років? 5. Це дерево — хлопчик чи дівчинка? 6. Чи є у нього друзі серед інших дерев?

Питання щодо людини:

1. Хто ця людина? 2. Скільки їй років? 3. Що вона зараз робить? 4. Що вона відчуває? 5. Про що вона думає? 6. Як вона себе почуває?

Інтерпретація основних показників

БУДИНОК (символізує сім'ю, безпеку, захищеність):

Дах — сфера фантазій; великий дах — схильність до фантазування. Стіни — сила «Его»; тонкі стіни — слабкість. Двері — відкритість контактам; відсутність дверей — замкненість. Вікна — контакт із зовнішнім світом; закриті/задраповані — захист від зовнішнього. Труба з димом — внутрішній конфлікт, напруга.

ДЕРЕВО (несвідомий автопортрет, базові почуття):

Стовбур — сила «Его», стійкість. Крона — сфера контактів, спілкування. Коріння — зв'язок із реальністю. Дупло — травматичний досвід. Гілки, що обрубані — втрачені зв'язки, травми.

ЛЮДИНА (свідомий автопортрет, «Его»):

Голова — інтелект, контроль. Руки — контакт із оточуючими; відсутність рук — беспорядність. Ноги — опора, стабільність. Очі без зіниць — поверхневі контакти. Рот — агресія або залежність.

Показники механізмів психологічного захисту

Заперечення: надмірно прикрашений малюнок, велика кількість деталей-прикрас, підкреслено позитивне зображення.

Витіснення: мінімум деталей, бідний малюнок, стерті елементи, маленький розмір.

Регресія: примітивний малюнок (не відповідає віковій), відсутність суттєвих елементів.

Проекція: великі очі, підозрілий вираз обличчя людини, забори та бар'єри.

Компенсація: надмірно великий будинок або людина, підкреслена сила.

Заміщення: агресивні елементи спрямовані на неживі об'єкти (зламане дерево тощо)

Проективна методика «Людина під дощем»

Автори: А. Абрамс, А. Аміхан; модифікація Т. Зінкевич-Євстигнєвої

Мета: діагностика особливостей реагування дитини на стресові, некомфортні ситуації; виявлення механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій.

Процедура проведення

Дослідження проводиться у два етапи. На першому етапі дитині пропонують намалювати людину. На другому етапі (на новому аркуші) дитині дають інструкцію:

«Намалюй людину під дощем.»

Матеріал: два аркуші білого паперу А4, простий олівець, кольорові олівці, гумка.

Час виконання: необмежений.

Бесіда після малювання

1. Що робить ця людина? 2. Який у неї настрій? 3. Що вона відчуває? 4. Дощ їй заважає чи ні? 5. Чи хоче вона, щоб дощ припинився?

Інтерпретація

Порівняльний аналіз двох малюнків дозволяє оцінити зміну стану людини під впливом стресу (дощ = стресова ситуація). Аналізуються такі параметри:

Парасолька: наявність парасольки свідчить про наявність захисних механізмів. Великий парасольку — гіперзахист. Відсутність парасольки — відсутність захисту, безпорадність перед стресом.

Одяг: наявність додаткового одягу (капюшон, плащ) — готовність до захисту. Відсутність змін в одязі — ігнорування загрози (заперечення).

Дощ: сильний дощ, грім, блискавки — сприйняття середовища як агресивного. Рідкий, слабкий дощ — незначний стрес. Відсутність крапель при заявленому дощі — заперечення проблем.

Калюжі, бруд — наслідки стресу, травматичний досвід.

Фігура людини: зменшення розміру у порівнянні з першим малюнком — зниження самооцінки під стресом. Збільшення — мобілізація. Нахилена фігура — нестійкість. Людина біжить — уникнення.

Вираз обличчя: посмішка під сильним дощем — заперечення; сумне обличчя — адекватне емоційне реагування.

Діагностика механізмів психологічного захисту

Заперечення: посмішка під дощем, відсутність крапель, сонечко поруч, «дощ не заважає».

Витіснення: бідний малюнок, дрібна фігура, мінімум деталей, «не знаю, що відчуває».

Регресія: малюнок значно примітивніший за перший, інфантильні деталі.

Проекція: дощ зображений агресивним, «хтось винен», ворожі об'єкти.

Заміщення: людина штовхає або ламає щось навколо.

Компенсація: людина під дощем зображена більшою і сильнішою, ніж у першому малюнку.

Раціоналізація: парасолька, калоші, плащ — раціональний підхід до проблеми.

Тест тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)

Автори: Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен (R. Tamml, M. Dorkey, V. Amen)

Мета: визначення рівня тривожності у дітей 3,5–10 років. Тривожність розглядається як індикатор активації механізмів психологічного захисту: високий рівень тривожності свідчить про напруження захисної системи особистості.

Опис методики

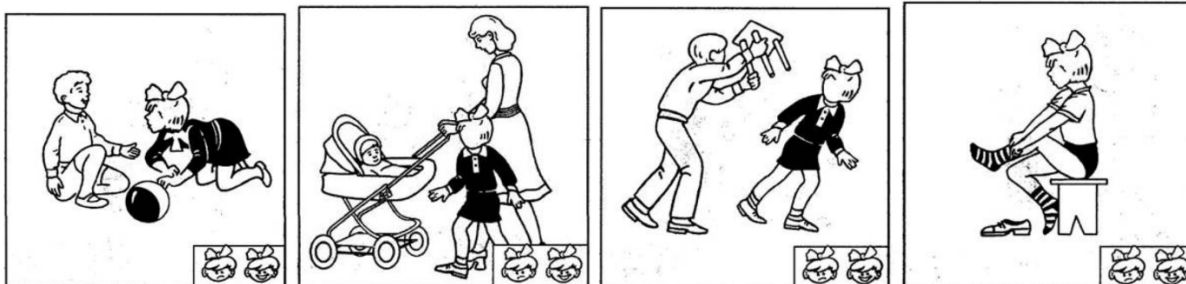
Методика містить 14 малюнків, що зображують типові для дитячого життя ситуації. Кожен малюнок виконаний у двох варіантах: для дівчаток (дівчинка на малюнку) і для хлопчиків (хлопчик на малюнку). Обличчя дитини на малюнку не промальоване — подається лише контур голови. Кожний малюнок забезпечується двома додатковими зображеннями дитячого обличчя: усміненого (веселого) і сумного. Дитині пропонують обрати те обличчя, яке, на її думку, підходить до цієї ситуації.

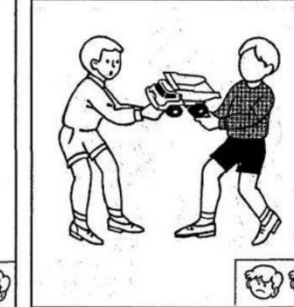
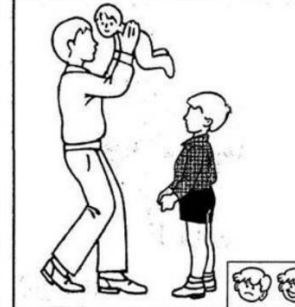
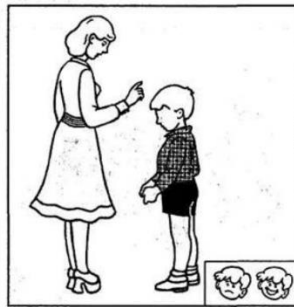
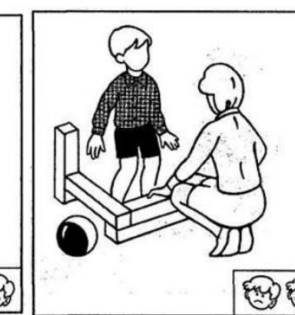
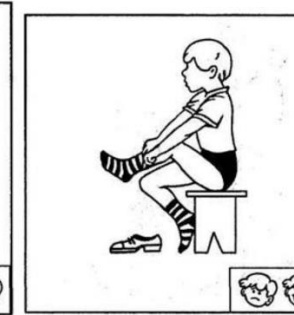
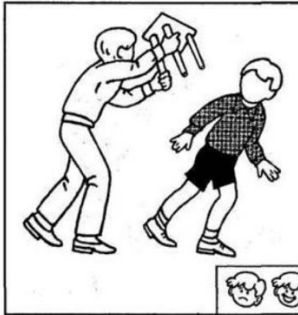
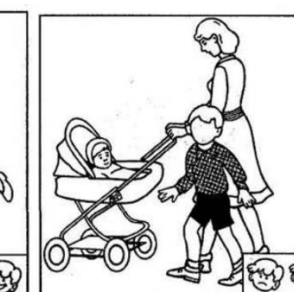
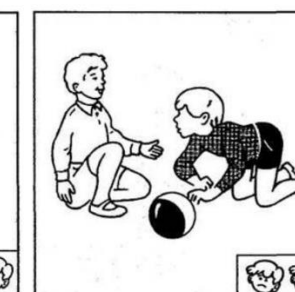
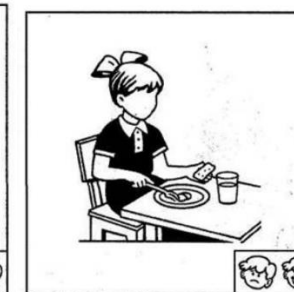
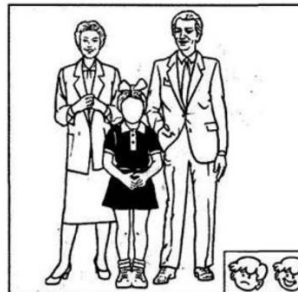
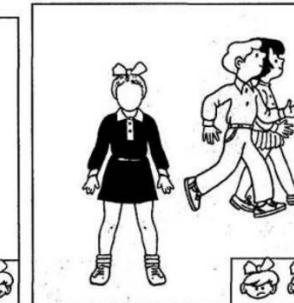
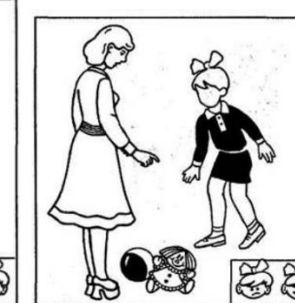
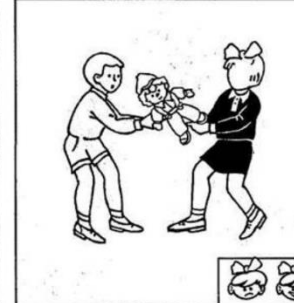
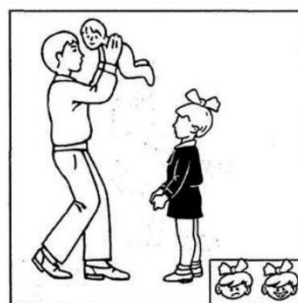
Стимульний матеріал — перелік ситуацій

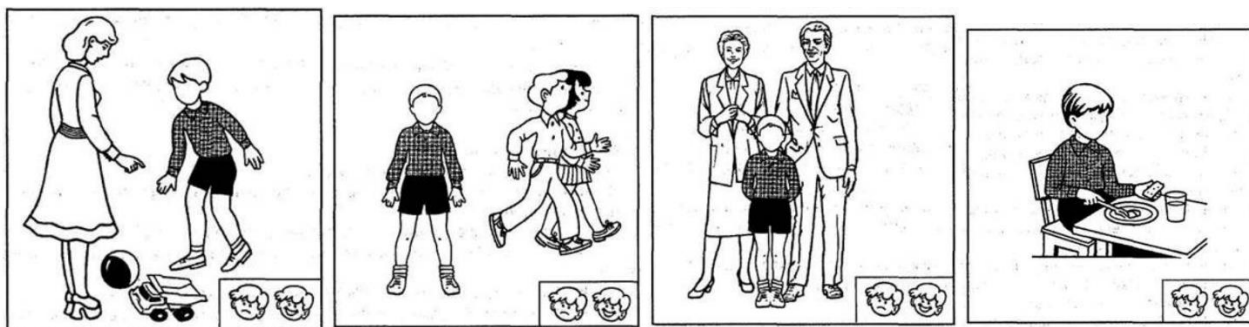
1. Гра з молодшою дитиною (дитина грає з малюком).
2. Дитина і мати з немовлям (мати гойдає малятко).
3. Об'єкт агресії (інша дитина замахується).
4. Одягання (дитина одягається самостійно).
5. Гра зі старшою дитиною (гра з ровесником/старшою дитиною).
6. Укладання спати на самоті (дитина йде до ліжка, батьки в іншій кімнаті).
7. Умивання (дитина вмивається у ванній).
8. Догана (мати сварить дитину).
9. Ігнорування (батько грає з іншою дитиною).
10. Агресивний напад (ровесник відбирає іграшку).
11. Збирання іграшок (дитина прибирає іграшки).
12. Ізоляція (двоє дітей відходять від третьої).
13. Дитина з батьками (дитина стоїть разом з мамою і татом).
14. Їжа на самоті (дитина сидить за столом одна).

Інструкція

Малюнки пред'являються дитині послідовно. До кожного малюнка дається коротке пояснення ситуації та запитання: «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини — веселе чи сумне?». Відповіді фіксуються у протоколі.







Обробка результатів

Індекс тривожності (ІТ) обчислюється за формулою:

$$ІТ = (\text{кількість «сумних» виборів} / 14) \times 100\%$$

Рівні тривожності:

Високий рівень: ІТ понад 50% (більше 7 «сумних» виборів).

Середній рівень: ІТ від 20% до 50% (3–7 «сумних» виборів).

Низький рівень: ІТ до 20% (менше 3 «сумних» виборів).

Якісний аналіз

Окрім кількісного показника, аналізується якісний склад «тривожних» виборів. Ситуації поділяються на:

Ситуації взаємодії «дитина — дитина»: малюнки 1, 3, 5, 10, 12.

Ситуації взаємодії «дитина — дорослий»: малюнки 2, 8, 9, 13.

Ситуації повсякденної діяльності: малюнки 4, 6, 7, 11, 14.

Переважаання тривожних виборів у певній групі ситуацій вказує на джерело тривожності дитини.

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI)

Автори: Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте (R. Plutchik, H. Kellerman, H.R. Conte, 1979)

Адаптація: О.С. Романова, Л.Р. Гребенніков; адаптація для НППНІ ім. В.М. Бехтерева.

Мета: діагностика системи механізмів психологічного захисту, виявлення провідних захисних механізмів та оцінка ступеня напруженості кожного з них.

Примітка: при дослідженні дітей молодшого шкільного віку опитувальник заповнюється батьками або вчителями щодо поведінки дитини.

Інструкція

«Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку і реакції людей у певних життєвих ситуаціях. Якщо вони мають до Вас (або до поведінки Вашої дитини) відношення, позначте відповідний номер знаком «+», якщо ні — знаком «-».»

Текст опитувальника

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння зачекати.
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
5. Мені гидкі непристойні фільми.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Люди, які всюди розпоряджаються, доводять мене до сказу.
8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
9. Мене сильно дратує, коли люди поводяться манірно.
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
11. У мене не дуже гарна пам'ять на обличчя.
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору у суперечці.
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююсь.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.
16. Багато чого в мені захоплює людей.
17. Вирушаючи у поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
20. Мені доводилося думати про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти.
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недоброчливих людей.
24. Якщо хтось каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я поводжуся дивно, безглуздо чи смішно.
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.

32. Порнографія огидна.
33. Іноді, будучи засмучений, я їм більше звичайного.
34. У мене немає ворогів.
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
37. У своїх фантазіях я роблю великі справи.
38. Більшість людей дратують мене, тому що вони надто егоїстичні.
39. Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.
40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.
41. Я переконаний, що якщо буду необережний, люди скористаються цим.
42. Я не скоро помічаю погане в людях.
43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зачіпає мене.
44. Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще все обміркувати.
45. Я відчуваю сильну потребу у компліментах.
46. Сексуальна нестримність огидна.
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
48. Як тільки щось не по-моєму, я ображаюсь і стаю похмурим.
49. Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки та допомоги людей.
51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.
52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.
53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватись загальноприйнятих правил поведінки.
54. Я схильний часто суперечити людям.
55. Майже у всіх сім'ях подружжя одне одному зраджує.
56. Мабуть, я надто відсторонено дивлюсь на речі.
57. У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.
58. Коли мені щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.
61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.
65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.
66. Мене не надто дратує дитячий плач.
67. Мені траплялося так роздратуватися, що я готовий був перебити всі вцент.
68. Я завжди оптимістичний.
69. Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.
70. Які б пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.
71. Я часто відчуваю почуття ревності.
72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
73. Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.
74. Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.
75. Я ніколи не бував панічно наляканий.
76. Я не прогавлю нагоди подивитися хороший трилер чи бойовик.
77. Я думаю, що ситуація в світі краща, ніж вважає більшість людей.

78. Навіть невелике розчарування може привести мене до смутку.
 79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
 80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
 81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
 82. Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.
 83. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чомусь, що я ненавмисно завдав собі болю.
 84. Я знаю, що за очі дехто відгукується про мене погано.
 85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
 86. Коли я засмучений, я іноді веду себе по-дитячому.
 87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
 88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно тужити по дому.
 89. Коли я чую про жорстокість, це не надто глибоко чіпає мене.
 90. Я легко переносю критику та зауваження.
 91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.
 92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
 93. Я не можу переживати свої невдачі поодиноці.
 94. На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.
 95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися.
 96. Огидно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.
 97. Нерідко я відчуваю бажання відчувати у своїх руках пістолет чи автомат.

Ключ до опитувальника

Підраховуються лише відповіді «так» за кожною шкалою:

Шкала	№ тверджень	N
A. Заперечення (Denial)	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	13
B. Витіснення (Repression)	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89	12
C. Регресія (Regression)	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	14
D. Компенсація (Compensation)	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	10
E. Проекція (Projection)	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	13
F. Заміщення (Displacement)	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	13
G. Інтелектуалізація (Intellectualization)	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	12
H. Реактивне утворення (Reaction formation)	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79	10

Обробка результатів

Напруженість кожного захисного механізму обчислюється за формулою:

$$\text{Напруженість} = (n / N) \times 100\%$$

де n — кількість відповідей «так» за шкалою даного захисту, N — загальна кількість тверджень цієї шкали.

Загальна напруженість захистів (ЗНЗ) обчислюється за формулою:

$$\text{ЗНЗ} = (\Sigma n / 97) \times 100\%$$

де Σn — сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

Нормативні значення

За даними В.Г. Каменської (1999), нормативні значення ЗНЗ для міського населення складають 40–50%. Показник ЗНЗ, що перевищує 50%, свідчить про реально існуючі, але нерозв'язані зовнішні та внутрішні конфлікти.

Інтерпретація шкал

Заперечення — ігнорування інформації, яка тривожить або суперечить уявленням про себе. Пов'язане з базовою емоцією прийняття.

Витіснення — активне усунення зі свідомості неприємних переживань. Пов'язане з базовою емоцією страху.

Регресія — повернення до більш ранніх, незрілих моделей поведінки. Пов'язане з базовою емоцією здивування.

Компенсація — спроба заміни реальної або уявної неповноцінності. Пов'язане з базовою емоцією суму.

Проекція — приписування іншим власних неприйнятних думок, почуттів. Пов'язане з базовою емоцією відрази.

Заміщення — перенесення емоційної реакції з недосяжного об'єкта на доступний. Пов'язане з базовою емоцією гніву.

Інтелектуалізація — контроль емоцій через надмірне раціональне пояснення подій. Пов'язане з базовою емоцією очікування.

Реактивне утворення — заміна неприйнятних тенденцій на протилежні. Пов'язане з базовою емоцією радості.