

- laws/show/432-2017-п#n8.
3. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22.10.1993 р. № 3551-ХІІ : станом на 1 січ. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text> (дата звернення: 05.03.2024)
  4. Фісунов А. Посттравматичний синдром: прихована загроза – Український тиждень. Український тиждень. URL: <https://tyzhden.ua/posttravmatychnyj-syndrom-prykhovana-zahroza/>.

*Альона Бондар*

### **МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

У період воєнного стану в країні життя багатьох людей заповнені новими, довготривалими та інтенсивними стресовими ситуаціями. Такі ситуації можуть не лише погіршити функціональний стан особи, але також спричинити зміни в особистісному розвитку, зниження продуктивності та працездатності, а також спровокувати різні захворювання. Процес подолання стресу тісно пов'язаний з копінг-стратегіями, які являють собою когнітивні та поведінкові зусилля, застосовані особою для вирішення внутрішніх чи зовнішніх стресорів, що викликають значне напруження або перевантажують ресурси індивіда.

Особливості прояву механізмів психологічного захисту в юнацькому віці мають вирішальне значення для розуміння поведінкових і емоційних реакцій осіб цього віку. Юнацтво – це період інтенсивного психологічного, емоційного та соціального розвитку, коли індивід відчуває значні зміни в самосприйнятті, відносинах з іншими та своєму ставленні до навколишнього світу [2; 3]. Юнацький період слугує перехідною стадією між дитинством і дорослим життям, починаючись у віці 15–17 років і триваючи до приблизно 23 років. Ця фаза розвитку поділяється на два ключові етапи: ранню юність, яка охоплює вік 15 до 17–18 років, і власне юність, що триває з 18 до 23 років.

Юність є критичним періодом для формування ідентичності. Особи активно шукають відповіді на питання «Хто я?» і «Яке моє місце у світі?». Цей процес часто супроводжується психологічними конфліктами та внутрішніми суперечностями, в яких механізми психологічного захисту відіграють важливу роль.

Механізми психологічного захисту в осіб юнацького віку проявляються унікальним чином, відображаючи їхні спроби адаптуватися до численних змін, які відбуваються в їхньому житті. Ці захисні стратегії допомагають особам впоратися з внутрішніми конфліктами та зовнішніми

стресами, але їх надмірне або невідповідне використання може призвести до психологічних проблем [1]. Ось кілька ключових механізмів психологічного захисту, які часто спостерігаються у юнацькому віці:

– заперечення: юнаки можуть відмовлятися визнавати реальність болісних або травматичних подій, відкидаючи їх існування або значимість. Це дозволяє їм уникати відчуття болю чи страху, пов'язаних з цими подіями;

– раціоналізація: особи можуть виправдовувати свої невдачі або неприємні ситуації логічними, але часто спотвореними причинами, щоб уникнути відчуття відповідальності або знизити емоційний дискомфорт;

– проекція: юнаки можуть проектувати власні неприйнятні бажання, думки або почуття на інших, вважаючи, що це інші люди мають такі властивості або мотиви, а не вони самі;

– реактивне утворення: в юнацькому віці індивід може виявляти поведінку або емоції, які є прямо протилежними до того, що вони насправді відчувають або хочуть, щоб запобігти вираженню неприйнятних бажань або почуттів;

– ідеалізація: підлітки можуть ідеалізувати певних людей (наприклад, знаменитостей або авторитетних фігур), приписуючи їм надмірні позитивні якості, щоб знайти модель для наслідування або втечі від реальності;

– регресія: під впливом стресу або при зіткненні з викликами юнаки можуть повертатися до поведінкових моделей, характерних для молодшого віку, як спосіб відчути безпеку.

Отже, механізми психологічного захисту в юнацькому віці відіграють важливу роль у процесі адаптації до численних змін і викликів, що виникають у цей період життя. Хоча ці механізми можуть бути корисними для захисту емоційного благополуччя особи, їх невміле або хронічне використання може призвести до низки психологічних труднощів та перешкод у подальшому емоційному розвитку. Тому важливо, щоб батьки, вчителі та фахівці, які працюють з молоддю, були обізнані з цими механізмами та надавали підтримку та керівництво юнакам у розвитку більш адаптивних стратегій впорядкування емоцій та проблем. Підтримка розвитку ефективних копінг-стратегій в юнацькому віці може сприяти здоровому психологічному розвитку та добробуту, підготовлюючи молодь до успішної адаптації до дорослого життя.

### **Список використаних джерел**

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : *навч. посіб.* Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Білюченко Ю. Брехня як психологічний механізм захисту у підлітків з різним рівнем агресивності. *Верховенство права: доктрина і практика*

в умовах сучасних світових викликів: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 25 лют. 2022 р.) / МВС України, Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, Навч.-наук. ін-т права та іновац. освіти. Дніпро, 2022. С. 506–510.

3. Новікова, Ж. М. Дослідження провідних механізмів психологічного захисту і рівня здатності до самоуправління у студентів під час дистанційного навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 4. С. 102–107. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.20>

*Діана Брусова*

### **ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Тема емоційного вигорання психологів в контексті воєнних подій, набуває особливої актуальності з огляду на поточні глобальні політичні та економічні обставини. Ми є свідками трагічних подій, що розгортаються не лише в межах нашої країни, але й за її межами, включаючи війни, зростання терористичних актів, загрозу економічної кризи, техногенні та гуманітарні катастрофи. Такі екстремальні умови мають деструктивний вплив на психічне та фізичне здоров'я людей. Психологи, як і будь-які інші люди, піддаються впливу сучасних викликів, особливо враховуючи їхню роботу з надання психологічної підтримки особам, що зіткнулися з кризовими ситуаціями через негативний вплив зовнішнього середовища. Ця взаємодія зі складними життєвими обставинами клієнтів у поєднанні з поточними світовими подіями може спричинити у спеціалістів розвиток синдрому емоційного вигорання.

Проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у працях таких зарубіжних вчених: К. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман, Х. Фрейденбергер, Е. Хартман та ін. В українській науці питаннями емоційного вигорання займалися: Н. Булатевич, В. Бойко, Н. Грисенко, Л. Карамушка, Н. Лазарев, М. Міщенко, О. Романовська, Т. Форманюк та ін.

Емоційне вигорання становить значну загрозу, адже воно охоплює всі аспекти життя особи та може швидко розвиватись без належної профілактичної інтервенції та корекції. Особливо виразно синдром вигорання виявляється у сфері, де необхідні взаємодії між людьми, з психологічною професією як найбільш вразливою в цьому контексті. Недавні дослідження виявили, що професійне та емоційне вигорання веде до серйозних негативних наслідків, впливаючи не лише на роботу спеціаліста, але й на особисте життя, у тому числі на сімейні та особистісні відносини, провокуючи конфлікти не тільки на роботі, але й вдома. Більше