

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені АДМІРАЛА МАКАРОВА

ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК НУК

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 18

Миколаїв
2025

Редакційна колегія збірника:

Берестнєв В. Б., заслужений тренер (Миколаїв);
Бобіна О. В., канд. іст. наук, доц. (Миколаїв);
Гогоренко О. В., канд. філол. наук (Миколаїв);
Деркач В. М., заслужений тренер, канд. наук
з фіз. виховання та спорту, доц. (Миколаїв);
Карсканова С. В., канд. психол. наук, доц. (Миколаїв);
Коваль С. С., канд. фіз.-мат. наук, доц. (Миколаїв);
Матвієнко Л. В., канд. іст. наук, доц. (Миколаїв);
Матійко О. В., заслужений діяч мистецтв (Миколаїв);
Міняйлова А. В., канд. пед. наук, доц. (Миколаїв);
Наливайко В. С., канд. техн. наук, проф. (Миколаїв);
Трибулькевич К. Г., д-р пед. наук, доц. (Київ);
Філатова О. С., д-р філол. наук, проф. (Миколаїв);
Філіппова Н. М., канд. філол. наук, проф. (Миколаїв);
Чугуєва І. Є., канд. психол. наук, доц. (Миколаїв);
Шаповалова І. В., канд. філос. наук, доц. (Миколаїв)

Відповідальний за випуск: **Бобіна О. В.**

*Друкується за рішенням Вченої ради
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова
(протокол № 4 від 26.11.2025 р.)*

Гуманітарний вісник НУК: збірник наукових праць. — Випуск 18. —
Г 94 Миколаїв : Іліон, 2025. — 156 с.

У віснику опубліковані статті, що узагальнюють досвід роботи та результати досліджень у сфері вищої освіти та інших галузях знань. Основні рубрики вісника відповідають напрямам гуманітарної підготовки та соціально-гуманітарної освіти, яка здійснюється Навчально-науковим гуманітарним інститутом Національного університету кораблебудування. Вісник розрахований на викладачів, наукових працівників, фахівців, молодих науковців у сфері вищої освіти.

УДК 001(062.552)

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2025

УДК 159.944.4:355.01

Дігтяренко В. Ю.

студент спеціальності 053 Психологія, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна Миколаїв), victoriaursul123@gmail.com

Литвиненко І. С.

доцент кафедри психології, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), lis28062561@gmail.com

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ В УМОВАХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

У статті розглядаються особливості функціонування захисних механізмів психіки в умовах стресових воєнних подій. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння психологічного захисту та окреслено їх роль у підтриманні психічної рівноваги особистості. Емпіричне дослідження, проведене серед 388 респондентів, дозволило визначити провідні стратегії подолання страху й тривоги: зайнятість, соціальна підтримка та регуляція інформаційного простору. У статті підкреслюється, що конструктивні захисні механізми, зокрема сублімація й раціоналізація, сприяють не лише збереженню психологічної стійкості, але й розвитку адаптивних ресурсів особистості в умовах війни.

Ключові слова: стресові ситуації, психологічний захист, воєнні події, сублімація, раціоналізація, адаптація, психологічна стійкість.

Метою статті є комплексний аналіз функціонування захисних механізмів психіки в умовах стресових воєнних ситуацій, виявлення провідних стратегій адаптації та їхнього впливу на психологічну стійкість особистості.

У процесі роботи застосовувалися теоретичні та емпіричні методи:

- Теоретичні: аналіз, синтез і порівняння наукових підходів до вивчення феномену психологічного захисту; узагальнення психоаналітичних та когнітивно-поведінкових моделей адаптації.
- Емпіричні: анкетування (онлайн-опитування «Війна та внутрішні страхи»), у якому взяли участь 388 респондентів різної статі та віку; метод кількісного аналізу результатів з метою визначення провідних стратегій подолання стресу.
- Статистичні: обробка та узагальнення отриманих даних для виявлення тенденцій і закономірностей у вибірці.

Застосування комбінованого підходу дозволило поєднати теоретичне узагальнення й практичне дослідження адаптивних стратегій поведінки в умовах стресових ситуацій пов'язаних з воєнними подіями.

Стресові ситуації в умовах воєнних дій в Україні набувають особливої гостроти та значущості, оскільки поєднують у собі як об'єктивну загрозу життю і здоров'ю, так і глибокі психологічні переживання, пов'язані з невизначеністю майбутнього, втратою близьких, руйнуванням звичного середовища. У науковій літературі підкреслюється, що саме війна є одним із найпотужніших стресогенних факторів, оскільки вона формує екстремальні умови, в яких звичні механізми адаптації часто виявляються недостатніми. Перебування під обстрілами, вимушене переселення, розлука з родиною, необхідність приймати швидкі рішення у критичних

обставинах призводять до виникнення гострих та хронічних стресових станів, які можуть мати як безпосередні, так і відстрочені наслідки у вигляді посттравматичних стресових розладів.

Водночас важливим є усвідомлення, що стресові ситуації не завжди мають суто деструктивний характер. Психологія стресу наголошує на амбівалентності цього феномена: надмірна напруга може призводити до виснаження, проте у певних випадках вона сприяє мобілізації внутрішніх і соціальних ресурсів, активізує почуття патріотизму та готовності до взаємодопомоги. Таким чином, у контексті воєнних дій стресові ситуації слід розглядати не лише як фактор ризику для психічного здоров'я, але й як умову формування нових стратегій подолання, розвитку стресостійкості та зміцнення психологічної витривалості суспільства в цілому.

У ситуації постійної небезпеки й нестабільності людина спирається на захисні механізми – внутрішні, переважно неусвідомлені реакції, що захищають індивідуума від таких неприємних емоцій, як тривога, страх та допомагають адаптуватися до травматичних обставин [3, с. 150]. Їхнє розуміння важливе як для самодопомоги, так і для надання психологічної підтримки в умовах воєнних подій. Вони не усувають саму загрозу, проте змінюють ставлення людини до неї або регулюють емоційні реакції. Класичні психоаналітичні підходи підкреслюють, що захисні механізми є частиною природного функціонування особистості й забезпечують баланс між внутрішніми імпульсами та вимогами реальності (З. Фройд, А. Фройд). Нерідко психічний захист трактується як ненадійний або болісний спосіб примирення індивіда з неприйнятною для нього інформацією, використовуючи терміни «витискання» або «заборона» на її усвідомлення [2].

Серед найпоширеніших форм захисту виокремлюють:

- витіснення – найбільш універсальний спосіб позбавлення від внутрішнього конфлікту шляхом усунення зі свідомості травматичних спогадів та образів;
- регресію – повернення до більш простих, дитячих форм поведінки, що дозволяє тимчасово уникнути відповідальності та напруги;
- проєкцію – приписування власних страхів чи агресивних імпульсів іншим;
- раціоналізацію – пошук логічних пояснень для болісних подій;
- заперечення – полягає в тому, що інформація, яка викликає стрес або ігнорується свідомістю чи знецінюється [1, с. 29; 2].

Зазначені механізми виконують подвійну функцію. З одного боку, вони знижують рівень емоційного напруження, створюючи ілюзію контролю над ситуацією. З іншого боку, надмірне витіснення чи заперечення може призвести до підвищення тривоги, страху та вторинної травматизації, яка проявляється у вигляді панічних атак, психосоматичних симптомів чи дезорганізуючих емоційних реакцій.

Особливу увагу дослідники (З. Фройд, А. Фройд, К. Хорні, Е. Еріксон) приділяють сублимації як одному з найбільш конструктивних захисних механізмів. Вона полягає у перенаправленні енергії страху, тривоги чи агресії у соціально прийнятні та продуктивні сфери діяльності. У період воєнних подій сублимація проявляється через волонтерську діяльність, підтримку армії, участь у мистецьких і просвітницьких ініціативах. Завдяки цьому руйнівна енергія страху трансформується у ресурс, що надає людині відчуття сенсу та знижує внутрішнє напруження.

Емпіричне дослідження, проведене нами в умовах воєнного часу, дало змогу виявити найпоширеніші стратегії подолання страху та тривожності. Емпіричну основу дослідження становила вибірка з 388 респондентів, які взяли участь в онлайн-опитуванні «Війна та внутрішні страхи». Серед них більшість складають жінки (83,2 %), тоді як чоловіки

становлять 18,8 %. Отримані результати показали, що провідним чинником збереження психологічної рівноваги є зайнятість (робота, навчання, волонтерство), яку обрали 64,1 % респондентів. Високим також виявився показник значущості спілкування з рідними та близькими – 61,5 %, що підтверджує роль соціальної підтримки як одного з базових ресурсів адаптації. На третьому місці опинилася стратегія обмеження перегляду новин (49,6 %), що свідчить про усвідомлену регуляцію інформаційних потоків у період кризи. Важливими залишаються і такі форми подолання, як фізична активність (44,2 %) та психологічна підтримка (30,5 %). Меншою мірою застосовуються індивідуальні техніки, зокрема медитація, творчість чи релігійні практики (поодинокі випадки). Ці дані підтверджують, що в умовах воєнного стану найбільш ефективними виявляються соціально орієнтовані та практично спрямовані механізми адаптації, які відповідають конструктивним формам психологічного захисту, зокрема сублимації та раціоналізації.

Отже, захисні механізми психіки є універсальними інструментами адаптації в умовах стресу. Вони можуть мати як адаптивний, так і деструктивний вплив, залежно від того, наскільки особистість здатна усвідомлювати й опрацьовувати власні переживання. Воєнні дії стали випробуванням для мільйонів людей, але водночас продемонстрували, що навіть у найекстремальніших обставинах людина може мобілізувати внутрішні ресурси. Конструктивні механізми захисту забезпечують не лише збереження психологічної рівноваги, а й відкривають можливість для особистісного зростання.

Список використаних джерел

1. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Тігаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип. 6.
3. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник Харків: Прапор 2007. 640 с.

Dihtiarenko V. Y., Student of the Specialty 053 Psychology, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), victoriaursul123@gmail.com

Litvinenko I. S., Associate Professor of the Department of Psychology, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), lis28062561@gmail.com

DEFENSE MECHANISMS OF THE PSYCHE IN STRESSFUL SITUATIONS

The article examines the features of the functioning of psychological defense mechanisms under stressful wartime conditions. Theoretical approaches to understanding psychological defense are analyzed, and their role in maintaining an individual's mental balance is outlined. An empirical study conducted among 388 respondents made it possible to identify the leading strategies for coping with fear and anxiety: engagement in work or volunteering, social support, and regulation of the information environment. The article emphasizes that constructive defense mechanisms, particularly sublimation and rationalization, contribute not only to preserving psychological resilience but also to developing the adaptive resources of the individual in the context of war.

Keywords: stressful situations, psychological defense, war events, sublimation, rationalization, adaptation, psychological resilience.

ЗМІСТ

ІНКЛЮЗІЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ

ВІТАЛЬНІ СЛОВА	4
<i>Бережник О. В., Коренева Ю. П.</i> Емоційна грамотність як чинник збереження психологічного здоров'я студентської молоді в умовах соціальної нестабільності.....	6
<i>Білокамінська Л. А., Чугуєва І. Є.</i> Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінок.....	8
<i>Демкова Н. Ю., Рогальська-Яблонська І. П.</i> Особливості адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності	10
<i>Дігтяренко В. Ю., Литвиненко І. С.</i> Захисні механізми психіки в умовах стресових ситуацій.....	12
<i>Заїка Г. О., Олексюк О. М.</i> Соціально-психологічна робота з жінками, які стали жертвами домашнього насильства.....	14
<i>Карсканова С. В., Прийма О. М.</i> Особливості сепарації підлітків з особливими освітніми потребами.....	16
<i>Карсканова С. В., Ніязов Р. В.</i> Вибір стратегій поведінки особистості при внутрішньоособистому конфлікті.....	18
<i>Кравчук О. Ю.</i> Інклюзивне освітнє середовище в закладах вищої освіти: концепції, виклики та траєкторії розвитку	21
<i>Кравчук О. Ю.</i> Штучний інтелект як інструмент підтримки практики психологів у роботі з інклюзивними учнями.....	23
<i>Кравчук О. Ю., Новікова Г.</i> Інклюзивні підходи до психосоціальної підтримки підлітків: адаптація до різних потреб та контекстів	25
<i>Кравчук О. Ю., Райковська В. М.</i> Профорієнтація дітей з особливими потребами: міжгалузевий підхід, індивідуальна підтримка та інклюзивні траєкторії розвитку.....	27
<i>Кравчук О. Ю., Ускова О. М.</i> Моніторинг розвитку соціальних навичок за допомогою ШІ: приватність, етика та інтерпретація результатів	29
<i>Кравчук О. Ю., Христиановська Л. А.</i> Роль сім'ї та партнерського оточення в процесі психологічної реабілітації жінок	31
<i>Курчатова А. В.</i> Теоретико-методологічні підходи розкриття механізмів реалізації супервізії в інклюзивній освіті.....	33
<i>Ларченко І. В., Богданова О. В.</i> Інноваційні тенденції та впровадження технологій штучного інтелекту у вищій освіті.....	35

Ларченко І. В., Іщенко О. А.	Модераційний ефект емоційного інтелекту у збереженні автономної мотивації студентів в умовах стресогенності.....	38
Ларченко І. В., Іщенко Я. П.	Взаємозалежність когнітивних та емоційних процесів у стані довготривалого стресу в осіб, що мешкають у прифронтових зонах.....	40
Литвиненко І. С.	Послуга раннього втручання – перша сходинка інклюзії.....	43
Литвиненко І. С., Гончарова О. О.	Емоційне вигорання працівників гуманітарної сфери та представників допомагаючих професій в контексті ургентного реагування	44
Литвиненко І. С., Джигота Е. В.	Деякі аспекти психологічної допомоги військовим після повернення з зони бойових дій засобами арттерапії.....	47
Литвиненко І. С., Малюжеко М. В.	Формування пізнавальної мотивації у дітей молодшого шкільного віку	49
Матко Д. А., Олексюк О. М.	Вплив соціальних мереж на формування ціннісно-сислової сфери особистості.....	51
Матко Д. А., Олексюк О. М.	Соціальні мережі як середовище конструювання ідентичності та ціннісних пріоритетів.....	53
Межуєва К. Д., Олексюк О. М.	Особливості ментального здоров'я жінки у перинатальний період	55
Межуєва К. Д., Олексюк О. М.	Психологічні особливості адаптації до вагітності та подолання ознак посттравматичного стресового розладу, отриманого внаслідок пережитих психотравмуючих ситуацій.....	57
Михальченко Н. В.	Складові готовності майбутніх вчителів початкових класів до розвитку рефлексії учнів в умовах інклюзивного навчання	60
Михальченко Н. В., Криницька О. О.	Психологічна підтримка осіб, які пережили травматичні події: комплексний аналіз методів, ефективності та факторів впливу	63
Михальченко Н. В., Михальченко І. В.	Симптоми професійного вигорання педагогів та фахівців	65
Мірзоян К. О.	Взаємозв'язок самооцінки та рівня самоактуалізації у творчих особистостей.....	68
Мочалова О. В.	Особливості розвитку пізнавальних процесів дітей дошкільного віку з порушенням інтелектуального розвитку.....	69
Олексюк О. М., Корнієнко В. А.	Особливості проявів ПТСР у військових і шляхи запобігання.....	71
Прасол Д. В.	Характер і причини визначення інвалідності серед осіб з особливими освітніми потребами, які здобувають освіти за умови інклюзивного навчання.....	73
Сінченко В. М., Коренева Ю. П.	Майндфулнес-практики як засіб збереження психоемоційної стійкості у волонтерській діяльності в умовах воєнного часу	75
Сеннар К. Б., Олексюк О. М.	Вплив професійного іміджу на ефективність консультативної діяльності психолога	77
Сеннар К. Б., Олексюк О. М.	Імідж психолога як чинник успішної професійної реалізації	79

Ткаченко О.	Прояви булінгу в закладах середньої освіти.....	81
Тур О. В.	Управління інклюзією у закладах вищої освіти: стратегії формування інклюзивної культури та їх вплив на результативність закладу освіти.....	82
Чугуєва І. Є., Мачечук Н. В.	Психологічні чинники соціальної реінтеграції учасників бойових дій	84
Яблонський А. І., Савицький О. В.	Теоретичні підходи до вивчення бойового стресу у військовослужбовців.....	86

МИКОЛАЇВЩИНА І ПІВНІЧНЕ ПРИЧОРНОМОР'Я: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

Бєляков Д.	Імператорський Новоросійський університет – метеорологічна перлина Північного Причорномор'я.....	89
Галєєва М.	Психологічна допомога сім'ям загиблих воїнів.....	91
Гей С. П.	Грецькі топоніми Північного Причорномор'я: історико-лінгвістичний аспект	92
Гранченко М. В., Хрящевська Л. М.	Відкриття перших закладів освіти в Одесі (1794–1830-ті рр.)	95
Коваль Г. П., Ляшенко І. О.	Висвітлення моментів життя караїмів Одеси на сторінках газети «Одесские Новости» в кінці XIX – на початку XX ст.	96
Костирко Т. М.	Штучний інтелект як інструмент збереження культурної спадщини університетів.....	97
Нефьодов Д.	Освітнє та громадське значення історичного краєзнавства в сучасних вітчизняних закладах освіти	99
Рижева Н., Довбня В.	Пам'яткоохоронна діяльність на території Миколаївської області (2000–2019 рр.).....	101
Рижева Н., Михайлов М.	Культурні взаємовпливи у декоративному оздобленні піхов мечів Київської Русі	102
Семешин Е.	До біографії Валерії Містюк: Уродженка Миколаєва в історії радянської психології.....	104
Сергієва Ю. С., Матвієнко Л. В.	Експерименти на Засільському цукровому заводі: історичний екскурс.....	105
Тернович Б. П.	Голокост на Миколаївщині.....	106
Ткаченко О.	Прояви булінгу в закладах середньої освіти: теоретичний аналіз	107
Філенко А., Нефьодов Д.	Західна історіографія господарської реформи у СРСР 1965 р.	108
Фьольдварі Шандор.	Український газ під Чорним морем і перспективи турецьких інвестицій	111
Шевченко А.	Становлення землеробства у Буджаку на початку XIX ст.	112
Шевчук В.	Український націонал-комунізм 1918–1921 рр.: історіографічний та джерелознавчий аналіз	114

ДИЗАЙН

Данильченко Н. В., Гавловська Д. А.	Сучасні концепції в проектуванні дизайну плавучих будинків	116
Матійко Н. О., Бєлосвіт Я. О.	Управління дизайном в епоху цифрових технологій: синергія комп'ютерної графіки та креативних процесів.....	118
Матійко О. В., Обухова В. О.	Сучасні текстильні матеріали в інтер'єрних макетах: імітація оббивки і декоративних елементів.....	119
Портнов Д., Атанова Є.	Значення академічного рисунка у формуванні конструктивного мислення майбутніх дизайнерів.....	121

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**Вакуліна Л. М., Лагерний Д. І.**

Фізичне виховання як компонента патріотичного формування молоді 123

СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ НАУКИ**Бобіна О. В.** Як працює Гуманітарний інститут на четвертий рік Великої війни 126**Валуєва Ю. А., Чурсіна А. О., Шаповалова І. В.**

Розвиток освіти південної України у XIX–XX ст. 130

Васильєва В. В., Лукашик В. І., Шаповалова І. В.

Війна і психічне здоров'я українців в умовах воєнного стану 132

Волкотрубенко Є. О., Шаповалова І. В.Еволюція портової інфраструктури Миколаївщини
як чинник економічного зростання південного регіону 135**Запесочний Н. О., Шаповалова І. В.**Розвиток суднобудівної промисловості Миколаївщини:
історичний вимір та сучасні перспективи 136**Залізко А. С., Шаповалова І. В.**Формування багатонаціонального культурного середовища
Північного Причорномор'я (кінець XVIII ст. – XIX ст.) 138**Корольова Т. М., Кравчук О. Ю.**Психологічні чинники медіаграмотності як елемент соціальної
компетентності індивіда 140**Михальченко Н. В., Молчанова О. М.**Готовність майбутніх вчителів початкових класів
до організації навчальної діяльності молодших школярів 141**Моїсеєнков А. В., Шаповалова І. В.** Особливості соціально-економічного життя

Північного Причорномор'я у період 1917–1921 рр. 144

Надточій І. В.Взаємодія медицини та освіти у реалізації програм раннього
втручання у розвиток дитини 146

ВИМОГИ ДО СТРУКТУРИ ТА ОФОРМЛЕННЯ НАУКОВИХ СТАТЕЙ 154

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ СТАТТІ 155