

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Випускна кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

**МЕЛЬНИЧУК ХРИСТИНА СЕРГІЇВНА**

**ПСИХОЗАХИСНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ  
ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Освітній ступінь: Бакалавр

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Науковий керівник:  
**ВІРНА ЖАННА ПЕТРІВНА,**  
доктор психологічних наук,  
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 12

засідання кафедри педагогічної та вікової психології  
від 3 червня 2025 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Ярослав ГОШОВСЬКИЙ

**ЛУЦЬК – 2025**

**ЗМІСТ**

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП                                                                                                    | 5  |
| РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ТА ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ<br>ЛЮДИНИ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ              |    |
| 1.1. Поняття психологічного захисту та його роль у<br>функціонуванні емоційної сфери людини              | 9  |
| 1.2. Емоційна зрілість особистості: ознаки прояву і базові<br>характеристики                             | 17 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИКО-ДІАГНОСТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ<br>ПСИХОЗАХИСНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ<br>ОСОБИСТОСТІ |    |
| 2.1. Програма та процедура емпіричного дослідження                                                       | 23 |
| 2.2. Інтерпретація отриманих результатів                                                                 | 28 |
| ВИСНОВКИ                                                                                                 | 38 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ                                                                               | 40 |
| ДОДАТКИ                                                                                                  | 47 |

## АНОТАЦІЯ

**Мельничук Х.С. Психозахисна детермінація емоційної зрілості особистості.**

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2025.

У бакалаврському дослідженні проведено теоретичний аналіз психологічних феноменів психологічного захисту та емоційної зрілості особистості в системі наукового знання.

Наукова новизна одержаних результатів визначається тим, що у роботі з авторської позиції систематизовані теоретичні дані та емпіричні результати щодо змісту понять психологічного захисту та емоційної зрілості; емпірично експліковано, що особистісно-поведінкові характеристики психозахисної детермінації емоційної зрілості респондентів логічно групуються у *емоційно-раціональний комплекс* в показниках емоційної усвідомленості, експресивності та раціоналізації та презентовано обґрунтування важливості цих якостей для майбутніх магістрів психології.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що запропонована програма емпіричного вивчення заявленої проблеми психозахисної детермінації емоційної зрілості майбутніх магістрів психології через пакет психодіагностичних методик вивчення, може застосовуватися викладачами та практичними психологами як психологічний засіб розвивально-корекційного характеру. Результати бакалаврського дослідження можуть бути використані при розробці спецкурсів та викладанні предметів психологічного циклу.

*Ключові слова:* психологічний захист, емоційна зрілість, емоційно-раціональний комплекс, майбутній магістр психології.

## ANNOTATION

### **Melnychuk Kh.S. Psychoprotective determination of emotional maturity of a personality.**

Work for obtaining a bachelor's degree in speciality 053 'Psychology.' - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2025.

In the bachelor's research, a theoretical analysis of the psychological phenomena of psychological protection and emotional maturity of the individual in the system of scientific knowledge was carried out.

The scientific novelty of the obtained results is determined by the fact that the work systematises theoretical data and empirical results on the content of the concepts of psychological protection and emotional maturity from the author's position; empirically explicated that the personal and behavioural characteristics of the psychological determination of the emotional maturity of respondents are logically grouped into an emotional and rational complex in terms of emotional awareness, expressiveness and rationalisation, and the importance of these qualities for future masters of psychology is presented.

The practical significance of the study lies in the fact that the proposed programme of empirical study of the stated problem of psychoprotective determination of emotional maturity of future masters of psychology through a package of psychodiagnostic methods of study can be used by teachers and practical psychologists as a psychological tool of developmental and corrective nature. The results of the bachelor's research can be used in the development of special courses and teaching of subjects of the psychological cycle.

*Keywords:* psychological protection, emotional maturity, emotional and rational complex, future master of psychology.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному суспільстві дедалі більшої уваги набуває дослідження феноменів, що безпосередньо впливають на формування емоційної зрілості особистості. Це зумовлено тим, що недостатній рівень емоційного розвитку часто призводить до труднощів у соціальній адаптації, порушень у комунікативній сфері, неспроможності будувати продуктивні міжособистісні взаємини. Як наслідок — виникають конфлікти, проблеми у створенні гармонійної родини та зниження ефективності професійної діяльності й якості життя загалом. З огляду на це, можна вважати емоційну зрілість важливою передумовою досягнення особистісного успіху в житті.

Попри те, що в сучасній психологічній науці категорія емоційної зрілості ще не має однозначного трактування (О. Лазорко, Л. Малімон, О. Саннікова, О. Чебикін та ін.), поряд із нею активно розглядаються схожі за змістом поняття: емоційна компетентність (М. Кандиба, М. Півень), емоційний інтелект (Дж. Майєр, П. Саловей), емоційна гнучкість (О. Кочарян, М. Кузнєцов) тощо. Ці концепції можуть мати як спільні риси, так і змістовні відмінності, оскільки виникли в різних теоретичних контекстах та орієнтовані на вирішення специфічних науково-практичних задач. У межах цього дослідження ми акцентуємо увагу на психозахисному аспекті емоційної зрілості, що, на нашу думку, сприятиме глибшому осмисленню цього явища в рамках діагностики, профілактики та корекційної роботи.

Найбільш розгорнуті підходи до аналізу психозахисної поведінки представлені в зарубіжній літературі, зокрема у працях представників психоаналітичної та гуманістичної традицій. У них психологічний захист розглядається як спосіб зниження внутрішньої напруги (О. Феніхель, А. Фройд, З. Фройд, Н. Мак-Вільямс), а також як специфічна форма поведінкової реакції на впливи зовнішнього або внутрішнього середовища (П. Крамер, Дж. Ваїлант, Н. Хаан, Р. Плутчик, О. Гошовська та ін.).

З метою узагальнення і систематизації різноманітних підходів вважаємо обов'язковим проведення досліджень, які структурно і функціонально зможуть розкрити організацію психозахисних механізмів в засобів у становлення емоційної сфери людини, професійна сфера якої стосується постійної взаємодії з іншими людьми. Саме у такому контексті й поставлена головна проблема у даному бакалаврському дослідженні.

**Об'єктом** дослідження є психологічний феномен емоційної зрілості.

**Предмет** дослідження — психозахисна детермінація емоційної зрілості людини.

**Мета** бакалаврського дослідження полягає в теоретичному та емпіричному обґрунтуванні психозахисної детермінації емоційної зрілості майбутніх магістрів психології.

У роботі висунуто таке **припущення дослідження**: існує взаємозв'язок між психозахисною поведінкою та проявом емоційної зрілості, що характеризується типовими симптомокомплексами особистісно-поведінкових властивостей людини.

Відповідно до мети та висунутого припущення в бакалаврській роботі поставлені такі основні **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз психологічної літератури та узагальнити доробки з проблеми психологічного захисту та емоційної зрілості людини.

2. Розробити і реалізувати програму емпірико-діагностичного вивчення психозахисного впливу на емоційну зрілість майбутніх магістрів психології.

3. Емпірично експлікувати специфіку психозахисної детермінації емоційної зрілості майбутніх магістрів психології.

**Теоретико-методологічну основу** магістерського дослідження склали положення психологічної науки про: вивчення психологічних захистів у

поведінці особистості (А. Адлер, О. Гошовська, Ю. Михальська, Е. Еріксон, Ф. Перлс, В. Райх, А. Фройд, Е. Фромм, Т. Яценко та ін.); феномен емоційної зрілості особистості (М. Кандиба, О. Кочарян, Л. Малімон, Е. Носенко, М. Півень, О. Саннікова, О. Чебикін та ін.); розгляду емоційної зрілості як регуляційної ознаки професійної успішності майбутнього фахівця психологічної сфери (І. Аршава, Ж. Вірна, О. Лазорко, С. Максименко, Т. Прокопович, Т. Шевцова та ін.).

Для реалізації поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури); *емпіричні* (тестування із застосуванням: методики діагностики емоційної зрілості особистості О. Чебикіна, особистісного опитувальника FPI (модифікована форма В); тест-опитувальника «Індекс життєвого стилю (*Life Style Index*)» Р. Плутчика; методики оцінки емоційного інтелекту Н. Холла; *методи статистичної обробки даних*: метод визначення середньої величини, кореляційний аналіз К. Пірсона для визначення специфіки у взаємозв'язках прояву психозахисту та емоційної зрілості особистості та метод визначення міри корегентності корелограм. Для статистичної обробки даних використовували програмні пакети Statistica 6.0. (корпорація StatSoft).

**Вибірку дослідження** склали здобувачі освітнього ступеня «Магістр» із спеціальності Психологія, які навчаються в навчально-науковому інституті неперервної освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки (n=81). Дослідницька робота здійснювалась за допомогою панелі онлайн.

**Наукова новизна одержаних результатів** визначається тим, що у роботі з авторської позиції систематизовані теоретичні дані та емпіричні результати щодо змісту понять психологічного захисту та емоційної зрілості; емпірично експліковано, що особистісно-поведінкові характеристики психозахисної детермінації емоційної зрілості респондентів логічно групуються у *емоційно-*

*раціональний комплекс* в показниках емоційної усвідомленості, експресивності та раціоналізації та презентовано обґрунтування важливості цих якостей для майбутніх магістрів психології.

**Практичне значення** дослідження полягає у тому, що запропонована програма емпіричного вивчення заявленої проблеми психозахисної детермінації емоційної зрілості майбутніх магістрів психології через пакет психодіагностичних методик вивчення, може застосовуватися викладачами та практичними психологами як психологічний засіб розвивально-корекційного характеру. Результати бакалаврського дослідження можуть бути використані при розробці спецкурсів та викладанні предметів психологічного циклу.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали бакалаврської роботи обговорювалися на XI науково-практичній інтернет-конференції (з міжнародною участю) «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу “Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності”» (Луцьк, грудень, 2024 року).

#### **Публікації:**

1. Мельничук Х., Вірна Ж. Фактори ризику та захисту ментального здоров'я молоді. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві: мат. XI наук.-практ. інтернет-конференції*. Луцьк; [електрон. ресурс] ; режим доступу : <https://www.inforum.in.ua/conferences/32/134/987>

**Обсяг і структура роботи.** Робота складається з вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ТА ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ЛЮДИНИ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

#### 1.1. Поняття психологічного захисту та його роль у функціонуванні емоційної сфери людини

Класично психологічний захист розглядається як специфічна регуляторна система стабілізації, спрямована на усунення або мінімізацію почуття страху, пов'язаного з усвідомленням конфлікту. Функція психологічного захисту виражається у відокремленні сфери свідомості від негативних, травмуючих переживань. У більш широкому сенсі термін «психологічний захист» використовується для позначення певних типів поведінки, які полегшують психологічний дискомфорт, що може призвести до розвитку таких рис особистості, як негативізм, апатія, критичність, «приховані» аспекти діяльності та зміни в системі міжособистісних стосунків. У більш вузькому сенсі термін використовується для позначення специфічних змін у змісті свідомості, які є наслідком функціонування низки захисних механізмів [26]. А в психологічному словнику за редакцією В. Шапара психологічний захист розуміється як «стиль поведінки, що усуває психологічний дискомфорт, який може призвести до формування такої риси особистості, як негативізм...» [37, с. 150].

Психологічний захист як важливий несвідомий механізм регуляції поведінки та діяльності людини багатоаспектно вивчався у низці вітчизняних та зарубіжних досліджень [1; 10; 38; 40].

Комплексне осмислення феномену психологічного захисту передбачає врахування кількох ключових ознак. По-перше, йдеться про *адекватність* - людина здатна повернутися до звичного стану після дії неусвідомленої захисної реакції та осмислити її під час обговорення. По-друге, важливою є *гнучкість* - можливість використовувати різні захисні механізми залежно від конкретної,

хоча й типової для особистості, ситуації загрози, що свідчить про відсутність жорстко фіксованого набору реакцій. Нарешті, варто враховувати *ступінь зрілості* захисних механізмів: до більш зрілих відносять інтелектуалізацію, сублімацію, раціоналізацію та заміщення, на відміну від менш адаптивних форм, таких як проєкція, заперечення чи інтроекція [23, с. 13].

Поняття психологічного захисту вперше було введене в рамках теорії З. Фрейда, де воно інтерпретувалося з позицій психоаналітичної парадигми як прояв домінування несвідомого, зокрема його інстинктивно-сексуальної складової. У процесі взаємодії цих несвідомих імпульсів із внутрішньою цензурою свідомого «Я», відбувається їх трансформація за допомогою таких механізмів, як витіснення, раціоналізація, сублімація тощо [34].

А. Фрейд, продовжуючи дослідження в руслі психоаналізу, акцентувала увагу на функціонуванні захисних механізмів не лише в патологічних, а й у нормативних умовах психічного розвитку, розширивши трактування цього явища. В ортодоксальному психоаналізі захисні реакції розглядаються як результат діяльності «Я», котре змушене протистояти загрозам як з боку інстинктивних імпульсів (системи «Воно»), так і з боку вимог соціального контролю (структури «Зверх-Я»). У цьому контексті розвиток «Я» полягає у поступовому оволодінні дедалі ефективнішими стратегіями захисту, що дозволяє зменшити напругу, спричинену внутрішніми та зовнішніми конфліктами. Незважаючи на вроджену основу, механізми психологічного захисту постійно еволюціонують упродовж життя індивіда [за 2].

Значущим у контексті теоретичних і емпіричних досліджень є внесок В. Райха, який акцентував увагу на постійних формах захисної поведінки. Він розглядав такі індивідуальні особливості, як м'язова напруженість, натягнута або шаблонна усмішка, зверхня або іронічна манера поведінки, цинічне ставлення до оточення як сліди потужних психологічних захистів, що сформувалися у минулому. Ці прояви, відірвавшись від первісних психічних конфліктів (пов'язаних із інстинктами або емоціями), з часом набули

стабільного характеру і трансформувалися у стійкі риси особистості, які Райх означив як «характерологічний панцир» [за 67].

Окрім психоаналітичного підходу до аналізу механізмів психологічного захисту, варто також згадати тілесно-орієнтовану психотерапевтичну концепцію А. Лоуена. На його думку, невротичні особистості витрачають значну частину своєї психічної енергії на підтримання захисних механізмів, що реалізуються через м'язову напругу. Основне їхнє призначення полягає у відсіченні болісних думок, переживань та зовнішніх впливів, які викликають емоційний дискомфорт [за 49].

У свою чергу, Е. Берн розширив розуміння захисту, запропонувавши бачити в ньому не лише фіксовані реакції, а динамічну систему поведінкових патернів. Згідно з транзактним аналізом, людина має базові потреби – у визнанні, сенсорній та структурній стимуляції. Недостатність сенсорних чи емоційних стимулів може призвести до психологічного виснаження, а тривала нудьга або туга – до стану, близького до емоційного голоду. Відповідно, в рамках цієї теорії ігрові взаємодії, як і інші захисні механізми, виконують адаптивну функцію: допомагають знизити внутрішню напругу, уникнути небезпеки в психологічному сенсі та зберегти стабільність комунікаційної структури, приховуючи при цьому справжні мотиви спілкування [там само].

У гештальттерапевтичному підході поняття «функцій захисту» посідає важливе місце. Механізми психологічного захисту трактуються як «невротичні стратегії», що виникають у результаті порушеного взаємозв'язку між особистістю та зовнішнім середовищем. Така взаємодія може спричинити, з одного боку, патологічне злиття або бездумне засвоєння чужих норм (інтросекція), а з іншого — дезінтеграцію особистості, що виявляється у проекції чи ретрофлексії [60, с. 158]. Ф. Перлз виокремлює чотири основні форми таких порушень: злиття, ретрофлексію, проекцію та інтросекцію. Вони виникають при спотворенні межі «Я» — тієї психічної межі, що дозволяє людині усвідомлювати свою окремішність від інших. Коли ця межа порушена,

особистість або відкидає власні почуття та потреби, або, навпаки, привласнює зовнішні установки. Такі захисні процеси, хоча й тимчасово пом'якшують психологічний дискомфорт, перешкоджають формуванню емоційної зрілості та повноцінному психічному розвитку.

Схожі ідеї зустрічаються і в гуманістичному психоаналізі Е. Фромма, де розглядається «відчуження» як специфічний соціально-психологічний захист. Він підкреслює внутрішній конфлікт людини, що прагне автономії та свободи, однак ці прагнення нерідко призводять до почуття ізоляції — як від соціуму, так і від власної природи. Напруження між потребою в свободі та потребою в безпеці зумовлюється соціально-економічними й політичними умовами. Щоб подолати внутрішню самотність, людина може або свідомо відмовитися від свободи та придушити свою індивідуальність, або цілковито пристосуватися до зовнішніх очікувань — що, по суті, теж є формою психологічного захисту [47].

На думку Е. Еріксона, нестача психологічної захищеності в особистості може слугувати чинником виникнення конфліктів між індивідом та соціальним середовищем, що у клінічній психології пов'язується з появою невротичних проявів [45].

У межах психосинтезу (представленого Р. Ассаджолі, П. Феруччі, Т. Йоуменс та ін.) підкреслюється, що людина інколи неусвідомлено захищає себе від впливу трансперсональних переживань, через які може проявитися її глибинне духовне Я — сутність, не пов'язана з будь-якими соціальними ролями, нормами чи особистісними характеристиками [62].

В індивідуальній психології А. Адлера механізми психологічного захисту інтерпретуються як компенсація вроджених або набутих недоліків (як фізичних, так і когнітивних), що сприяє формуванню прагнення до особистісної досконалості й досягнення уявного ідеалу Я [за 57].

У рамках теорії особистості К. Роджерса захисні механізми пояснюються через співвідношення між «Я-концепцією» та індивідуальним досвідом: коли між ними виникає невідповідність (неконгруентність), ті аспекти досвіду, які

суперечать уявленню людини про себе, витісняються з поля усвідомлення, незалежно від їхньої важливості чи соціальної значущості [63].

Однією з ключових у вивченні механізмів психологічного захисту вважається теорія, розроблена Р. Плутчиком. Вона ґрунтується на загальній психоеволюційній моделі емоційного розвитку. У своїй концепції Р. Плутчик окреслив вісім основних механізмів захисту, які формують ядро психологічного захисту особистості: це заперечення, компенсація, раціоналізація, регресія, заміщення, проекція, формування реакції та придушення [61].

Українська дослідниця Т. Яценко інтерпретує психологічний захист як ментальний фільтр, що перешкоджає проникненню у свідомість уявлень про власні негативні риси. У контексті психодинамічного підходу вона виокремлює два типи захисту: базовий (який визначає особистісну структуру) та ситуативний (що діє в межах конкретних обставин). Ці форми не лише взаємодіють, але й функціонують у тісній єдності. Крім того, Яценко підкреслює, що формування автоматизованих захисних реакцій тісно пов'язане з емоційною вразливістю суб'єкта, де провідну роль відіграють внутрішні (інтрапсихічні) чинники, а не зовнішні [40].

А. Гірняк, послідовник психоаналітичної теорії, зазначає, що постійне стримування енергії Воно викликає у людини тривогу та занепокоєння. Коли виникає загроза психічного дискомфорту, Я намагається пом'якшити ситуацію, розв'язуючи проблему свідомо або спотворюючи її в такий спосіб, щоб зробити її більш прийнятною для себе. Це явище Фройд, основоположник психоаналізу, охарактеризував як механізми захисту, які індивід застосовує для захисту від імпульсів Воно та тиску з боку Над-Я. Загалом ці механізми мають дві основні характеристики: по-перше, вони діють на неусвідомленому рівні, що робить їх формами самообману; по-друге, вони спотворюють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зменшити загрозу тривоги для особистості [7].

Одне з основних положень генетичної психології С. Максименка стверджує, що психічна активність особистості розвивається як постійне подолання потреб, тому психозахисні механізми є безпосередньою реакцією на зовнішні, часто загрозливі впливи, і виступають засобом когнітивного та психоемоційного реагування на виклики як мікро-, так і макросередовища [21].

У психологічній науці існує багато підходів до визначення психологічного захисту особистості. Найбільш поширені з них включають: 1) психологічний захист як психічну діяльність, спрямовану на подолання наслідків психічної травми; 2) психологічний захист як специфічне ставлення особистості до травматичної ситуації; 3) психологічний захист як процес блокування загрозливої інформації в мозку; 4) психологічні захисти як механізм адаптивної перебудови сприйняття та оцінки, коли особистість не може адекватно оцінити рівень тривоги, спричинений конфліктами, та не здатна впоратися зі стресом, при цьому підтримуються механізми цілісності свідомості й компенсації психічної недостатності; 5) психологічний захист як пасивно-оборонні реакції у патогенних життєвих ситуаціях; 6) психологічний захист як динаміка системи установок особистості при конфлікті установок; 7) психологічні захисти як способи репрезентації спотвореного сенсу [32].

Щодо класифікації механізмів психологічного захисту, одним з основних підходів є система, запропонована Н. Мак-Вільямс, яка поділяє ці механізми на два рівні в залежності від їх «примітивності»: примітивні (первинні) та зрілі (вищого рівня) [58]. У список примітивних механізмів захисту вчена включає дисоціацію, пояснюючи це тим, що вона пов'язана з двома характеристиками, притаманними довербальному етапу розвитку: недостатнім зв'язком з принципом реальності та обмеженим усвідомленням відокремленості і стабільності об'єктів поза власним Я. «Зрілі» або «вищі» захисти відповідають двом основним критеріям: (1) частоті їх застосування в психоаналітичній клініці; (2) їхньому зв'язку з індивідуальними патернами характеру [там само].

Зазвичай механізми психологічного захисту поділяються на дві основні групи: (1) протективні (примітивні, незрілі, простіші), основна мета яких – заблокувати проникнення інформації у свідомість (наприклад, розщеплення, проекція, заперечення, витіснення, ідентифікація, ідеалізація тощо); (2) дефінсивні, які є більш зрілими, дозволяють інформації потрапити до свідомості, але спотворюють її (сублімація, раціоналізація тощо). Згідно з іншими підходами до класифікації, одна група включає захисні механізми, які знижують рівень тривоги, але не змінюють характер спонукань: витіснення (придушення, репресія), проекція (перенесення, переміщення), ідентифікація, анулювання (скасування), ізоляція (розщеплення), інгібіція (блокування в поведінці та свідомості). Друга група об'єднує форми захисту, які зменшують вираженість тривоги та одночасно змінюють спрямованість спонукань: аутоагресія (спрямування ворожості на себе), реверсія (полярна поведінка, зміна спонукань та почуттів на протилежні), регресія, сублімація [66].

В українській психології психологічний захист здебільшого розглядається як реакція на взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем у ситуаціях можливого або реального невдачі в діяльності та прагненні бути повноцінною особистістю. Більшість дослідників вважають механізми психологічного захисту засобом інтрапсихічної адаптації, що відбувається через підсвідому обробку вхідної інформації [3; 9; 20; 22; 29 та ін.]. У цих складних процесах беруть участь всі психічні функції: сприймання, увага, уява, мислення, пам'ять, емоції, однак зазвичай одна з них бере на себе основну роль у подоланні негативних переживань. Психологічні захисні механізми, вступаючи в дію під час психотравмуючих ситуацій, виконують роль бар'єрів, що блокують рух інформації. Завдяки їхньому впливу тривожна інформація або ігнорується, або спотворюється, або фальсифікується, що призводить до утворення специфічного стану свідомості, який допомагає людині зберегти гармонію і рівновагу в психологічній структурі особистості.

Таким чином, психологічний захист є основною ланкою між потребою особистості та її задоволенням, своєрідним дзеркальним відображенням можливого, але не реалізованого особистістю процесу мотивації, або віддзеркаленням не здійснених, однак бажаних у минулому цілей. Непродуктивність дії для особистості власних психологічних захисних механізмів пов'язана з розбіжностями між цілями й засобами їх досягнення у поведінці. Також це є свідченням порушення міри у співвідношенні мотиву і сил, витрачених на його реалізацію, або поведінкою людини на досягнення прямо протилежних цілей. Оскільки поведінка людини визначається одночасно свідомим і несвідомим процесами, серед дослідників переважає ідея про співіснування в будь-якій її реакції численних і неповторних комбінацій механізмів психозахисту і копінг-стратегій.

У цьому контексті варто звернути увагу на точку зору Р. Лазаруса, який, розглядаючи психологічний захист як пасивну стратегію копінгу, виділяє кілька ключових характеристик: тимчасова спрямованість (захист намагається вирішити проблему негайно, не враховуючи її можливі наслідки в майбутньому, тобто він орієнтований на поточний психологічний комфорт); інструментальна спрямованість (захист зосереджується на власних інтересах, враховуючи інтереси інших тільки в контексті їх служіння власним цілям); функціонально-цільова значущість (захист визначає механізми відновлення порушених взаємин між особистістю та оточенням); модальність регуляції (захист включає пошук інформації, дії, рефлексію, пригнічення, ухилення тощо) [54]. Лазарус також створив класифікацію психозахисних технік – симптоматичних і когнітивних, і довів, що процеси оволодіння ситуацією спрямовані на активну зміну обставин і задоволення важливих потреб, а процеси компенсації – на зниження психічного дискомфорту [там само].

Незважаючи на різноманітність підходів до розуміння психологічного захисту в науці, можна узагальнити визначення цього феномену як сукупність неусвідомлюваних психічних процесів, які захищають психіку та особистість

від негативних і деструктивних впливів внутрішніх та зовнішніх імпульсів. Загалом психологічний захист можна розглядати як специфічну форму неусвідомлюваної психічної активності, яка дозволяє тимчасово знизити напругу, полегшити конфлікт або в конкретних ситуаціях змінити смисл подій та переживань таким чином, щоб зберегти позитивне уявлення про себе.

Так чи інакше, погляд на важливість психологічного захисту для розвитку особистості та процесу соціально-психологічної адаптації залежить від погляду на цей феномен в його реальних проявах. Спробуємо знайти такий прояв в емоційній сфері особистості.

## **1.2. Емоційна зрілість особистості: ознаки прояву і базові характеристики**

У сучасній психологічній науці існує значний обсяг досліджень, присвячених аналізу емоційної зрілості особистості. Зокрема, увагу приділено різним аспектам емоційного розвитку в роботах таких дослідників, як С. Доналдсон, Н. Вестерман, Дж. Рассел та інші [44; 64 та ін.]. Питання індивідуальних відмінностей у прояві емоцій розглядаються в дослідженнях М. Кузнєцова, Л. Малімон, О. Саннікової та інших [16; 19; 30 та ін.]. Темі нейрофізіологічної основи емоцій присвячені праці О. Лазорко, Ж. Вірної, В. Ягупова, О. Вальчук-Оркуша, І. Мельник, Б. Ткача, М. Шермана та інших [33; 55 та ін.], а патологічні аспекти емоцій розкриваються в роботах І. Грицюк, С. Саржевського та інших [11; 31 та ін.].

Слід наголосити, що при аналізі емоційних феноменів дослідники стикаються з певними труднощами, зокрема щодо класифікації емоцій як психічних утворень. Ці питання піднімалися ще В. Вундтом і залишаються актуальними у зв'язку з термінологічними розбіжностями в описі емоційної сфери та емоційної стабільності особистості, що відзначають, зокрема, Ж. Вірна [5] і Дж. Рассел [64].

У дисертаційному дослідженні М. Кандиби емоційна зрілість розглядається як багатовимірне явище, що включає характеристики, типологічні підходи та класифікації. Дослідниця виокремлює кілька ключових понять, пов'язаних з емоціями: процеси, реакції, стани, властивості та емоційно-особистісні якості [14], і саме до останньої групи вона відносить феномен емоційної зрілості.

Аналіз наявної літератури показує, що в багатьох дослідженнях використовують термін «емоційна зрілість», однак його смислове значення часто не розкривається, що значно ускладнює процес його розуміння [15; 46; 52 та ін.].

В свою чергу, при розгляді таких психологічних феноменів як емоційний інтелект, емоційна гнучкість та емоційна компетентність (емоційна грамотність) вчені визначають ряд ознак, властивих емоційній зрілості [4; 43; 48; 50; 51; 65; 53 та ін.]. Але спроба конкретизувати поняття «емоційна зрілість» здійснюється лише в окремих роботах А. Маурер та Дж. Мюррей.

У науковій літературі можна виокремити три основні підходи до трактування поняття емоційної зрілості. Перший підхід, якого дотримуються такі дослідники, як А. Ребер і П. Фресс, розглядає емоційну зрілість як ознаку дорослої, біологічно сформованої особистості. У цьому контексті вона розуміється як відповідність емоційної чутливості соціально прийнятим нормам для зрілої людини. Наприклад, П. Фресс описує емоційну зрілість як тенденцію до зниження частоти емоційних реакцій із віком, що, на його думку, пов'язано зі здатністю дорослої людини передбачати емоційно насичені ситуації та пригнічувати надмірні емоційні прояви. Отже, за П. Фрессом, емоційна зрілість — це поєднання характеристик емоційного реагування, притаманних дорослій особистості, зокрема розвиток самоконтролю, передбачення наслідків дій та адаптація емоційних реакцій до різних життєвих обставин. Аналогічні погляди відображені в працях А. Ребера та С. Ламберта, які визначають емоційну

зрілість як уміння регулювати свої емоції та контролювати їх зовнішнє вираження.

Ми вважаємо, що такий підхід до емоційної зрілості є неповним. Водночас, можна погодитись, що ці емоційні прояви можуть бути ознаками емоційної зрілості особистості.

Згідно з поглядами другої групи науковців, серед яких А. Маслоу, К. Роджерс і К. Фіцмауріс, емоційна зрілість полягає у здатності особистості виявляти емоційні реакції, що узгоджуються не лише з соціальними очікуваннями, а й із власними потребами, переконаннями та інтересами. Вони вважають, що емоційно зріла особа — це гармонійна, внутрішньо несуперечлива людина, яка здатна усвідомлювати й адекватно висловлювати свої емоції відповідно до внутрішнього стану. Варто погодитись із такими міркуваннями, оскільки здатність розпізнавати емоції — як власні, так і чужі — та відповідна до ситуації емоційна реакція є важливими аспектами зрілої емоційної поведінки.

Представники третьої наукової позиції — А. Маурер і Дж. Мюррей — трактують емоційну зрілість як систему проявів, притаманних певному віковому етапу, що забезпечує ефективне виконання діяльності. У своїх дослідженнях вони підкреслюють, що такі прояви, як труднощі з емоційною саморегуляцією, невміння зрозуміло пояснювати власні емоції, надмірна чутливість, імпульсивність, нестриманість, домінування ігрових мотивів у поведінці та висока навіюваність, можуть свідчити про недостатній рівень емоційної зрілості. З точки зору цього підходу, ключовим критерієм визначення рівня емоційної зрілості виступає відповідність емоційної поведінки віковим нормам.

Отримані результати дослідження дозволяють стверджувати, що в усіх розглянутих підходах до визначення поняття «емоційна зрілість» спільним є здатність адекватно реагувати емоційно, з урахуванням певного етапу розвитку особистості в конкретних соціальних умовах. Що стосується відмінностей, то їх

можна спостерігати на рівні тенденцій, коли в поняття емоційної зрілості включаються різні властивості емоційного характеру, такі як експресивність, емоційна чутливість тощо.

Безумовно, поняття емоційної зрілості не може бути розглянуте у відриві від загального уявлення про зрілість особистості. Водночас, останнє охоплює значно ширший спектр характеристик, включаючи не лише емоційну сферу, а й інші особистісні властивості, які лише частково пов'язані з емоційною зрілістю. Проте саме особистісна зрілість має слугувати основою для формування концепції емоційної зрілості як її складової.

Як свідчать праці ряду дослідників (зокрема Я. Гошовського, О. Іванашко, Т. Прокопович, Л. Орбан-Лембрик та інших), зрілість розглядається як стадія індивідуального розвитку, на якій досягається найвищий рівень реалізації потенціалу людини. Інші автори акцентують увагу на тому, що зрілість передбачає гармонію між фізіологічними та психологічними аспектами розвитку особистості, відповідність яких віковим і соціокультурним нормам конкретного суспільства. У багатьох наукових джерелах зрілість аналізується як складний багатовимірний і багаторівневий феномен, що має ієрархічну структуру. Дослідники виокремлюють низку психологічних ознак, які свідчать про зрілість особистості: автономність у функціонуванні, здатність реалістично оцінювати дійсність, чітке розрізнення бажаного та можливого, високий рівень саморефлексії, гнучкість у поведінці, саморегуляція, відповідальність, стабільність життєвих цінностей, прагнення до пошуку життєвого сенсу, емпатія, терпимість до власних і чужих недоліків, здатність до глибоких міжособистісних зв'язків, активної участі в соціумі та ефективного застосування свого досвіду й знань для вирішення життєвих завдань [18; 24; 35; 36; 39 та ін.].

Аналіз досліджень дозволяє припустити, що розвиток емоційної зрілості, так само як і інших аспектів психологічної зрілості особистості (сенсорних, мнемічних, інтелектуальних функцій), залежить від фізіологічного розвитку і

має вплив на моральну, світоглядну, професійну та соціальну зрілість особистості.

У контексті розгляду як загальної, так і емоційної зрілості, часто використовується термін *«компетентність»*, що розуміється як багатокомпонентна інтегративна якість особистості. Вона охоплює систему знань про соціальне середовище та саму себе, а також уміння ефективно застосовувати ці знання в реальному житті. На нашу думку, саме ця категорія дозволяє глибше проаналізувати структурні характеристики емоційної зрілості, зокрема її прояв на рівні адекватного емоційного реагування у відповідь на соціальні обставини.

У цьому контексті особливої уваги заслуговують сучасні дослідження, присвячені емоційному інтелекту, авторства Е. Носенко, Н. Ковриги, Х. Гарднера, Д. Рибак, П. Саловея та Дж. Майєра. Найбільш узагальнений підхід представлено в роботі Е. Носенко і Н. Ковриги [25], де емоційний інтелект трактується як форма прояву позитивного ставлення до трьох ключових компонентів: до навколишнього світу (як до простору, в якому можливе ефективне існування особистості), до інших людей (як до гідних поваги та доброзичливого ставлення) і до себе (як до суб'єкта, здатного самостійно формулювати життєві цілі, діяти для їх досягнення та поважати себе) [там само, с. 109].

Як видно, цей підхід дає змогу розглядати емоційний інтелект як певну характерологічну рису, що належить до інтелектуально-емоційної сфери особистості з позитивною функціональною спрямованістю. Важливим аспектом для нашого дослідження є твердження авторів, що для адекватної емоційної поведінки, що відповідає ситуації, необхідна сформованість системи соціальних навичок та наявність у суб'єкта відповідних настанов щодо альтернатив поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Завершуючи цей розділ, варто зазначити, що емоції людини мають як природну (психофізіологічну), так і соціальну основу. Природна основа

визначається психофізіологічними властивостями, що відображають адекватність емоційної динаміки з урахуванням віку, а соціальна основа відображає набутий досвід емоційного ставлення особистості до навколишнього світу.

Це дає підстави трактувати емоційну зрілість як інтегративну якість особистості, яка визначає рівень розвитку емоційної сфери і її здатність до адекватного емоційного реагування в конкретних соціокультурних умовах. Отже, емоційну зрілість можна розглядати як інтегративне явище емоційного порядку, певний рівень емоційного розвитку та характеристику особистості, що виявляється в адекватності емоційного реагування.

Виходячи з цих аспектів тлумачення емоційної зрілості ми намагаємося здійснити пошук специфічних властивостей та ознак її прояву крізь призму психологічного захисту людини.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИКО-ДІАГНОСТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЗАХИСНОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Програма та процедура емпіричного дослідження

Логіка побудови емпірико-діагностичної програми стосується вивчення психозахисної детермінації емоційної зрілості особистості. Зазначимо відразу, що йтиметься про емоційну зрілість осіб дорослого віку, які здобувають другу вищу (психологічну) освіту магістра психології.

Процес організації дослідження полягав у розробці програмно-методичного забезпечення з урахуванням структурної послідовності етапів. Постановка завдань передбачала створення комплексної та системної програми для емпірико-діагностичного аналізу, де результати кожного попереднього етапу служили основою для наступних етапів, а також для їх узагальнення та наукового обґрунтування.

Організація емпірико-діагностичного дослідження психозахисної детермінації емоційної зрілості особистості включала три етапи, що здійснювались з вересня 2024 року по квітень 2025 року.

Перший етап дослідження (вересень - жовтень 2024 р.) був зосереджений на попередньому ознайомленні з проблемою та результатами її вивчення. На цьому етапі основну увагу було приділено вибору напрямку дослідження, визначенню мети і завдань, формулюванню об'єкта та предмета дослідження, вибору методів і джерел інформації.

Другий етап (листопад - грудень 2024 р.) був присвячений вивченню феноменів психологічного захисту та емоційної зрілості в контексті сучасної психологічної науки. Цей етап включав аналіз теоретичних джерел від вітчизняних і зарубіжних авторів, що стосуються проблем психологічного захисту, емоційної сфери та емоційної зрілості особистості. В результаті було досліджено стан розробленості проблеми психологічного захисту та його

впливу на емоційну сферу особистості, проаналізовані основні погляди науковців на ці явища.

Отримані результати стали основою для подальшого планування бакалаврської роботи: визначення завдань, розробка програми дослідження, збір матеріалу, формулювання етапів дослідження, вибір адекватних методів, а також для кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань був використаний комплекс психодіагностичних методик:

*Методика оцінки емоційної зрілості особистості*, розроблена О. Чебикіним, включає опитувальник, що складається з 42 питань, розподілених на три основні шкали, кожна з яких поділяється на дві підшкали. Це дозволяє оцінити емоційну зрілість за кількома показниками: експресивність (Ек) — вираження емоцій через обличчя, їх вираження в діях (ІЕк) та здатність передавати свій настрій оточуючим (ЕЕк); саморегуляція (С) — вміння контролювати свої емоції, стримувати небажані і викликати бажані, регулюючи при цьому власну поведінку (ІС) та поведінку інших людей (ЕС); емпатія (Ем) — здатність розуміти емоційний стан оточуючих (ІЕм) та правильно використовувати ці знання в взаємодії з іншими (ЕЕм). Окрім цього, в опитувальник додано шкалу для визначення щирості відповідей. Кожне питання має однакову діагностичну цінність для оцінки емоційної зрілості, а відповіді оцінюються за дихотомічною шкалою, відповідно до ключа опитувальника. Інтегральний показник емоційної зрілості визначається як сума балів трьох основних шкал, де максимальна оцінка для кожної підшкали — 6 балів, для шкали — 12 балів, а для інтегрального показника (ЕЗ) — 36 балів. Методика демонструє високу валідність та надійність.

Для діагностики станів та якостей особистості, які є важливими для процесу соціально-психологічної адаптації та регуляції поведінки, було застосовано «*Особистісний опитувальник FPI*» (модифікована форма В) [12]. Цей опитувальник використовується в прикладних дослідженнях і враховує

досвід застосування таких відомих методик, як 16PF, MMPI, EPI та інших. Шкали опитувальника розроблені на основі факторного аналізу та відображають сукупність взаємопов'язаних факторів. «Особистісний опитувальник FPI» містить 12 шкал, що включають 114 тверджень, які описують стиль поведінки, особливості спілкування, ставлення до себе та інших людей, а також погляди на життя. Шкали I-IX є основними (базовими), а шкали X-XII похідними, інтегруючими (складеними на основі тверджень основних шкал). Опитувальник включає такі шкали: шкала I (невротичність) — оцінює рівень невротичності особистості; шкала II (спонтанна агресивність); шкала III (депресивність) — дозволяє виявити ознаки, властиві депресивному синдрому; шкала IV (дратівливість) — визначає емоційну стабільність; шкала V (комунікативність) — характеризує соціальну активність; шкала VI (врівноваженість) — показує стресостійкість; шкала VII (реактивна агресивність) — визначає психопатизацію екстратенсивного типу; шкала VIII (сором'язливість) — показує схильність до стресових реакцій за пасивно-захисним типом; шкала IX (відкритість) — відображає ставлення до оточення та рівень самокритичності; шкала X (екстраверсія-інтроверсія); шкала XI (емоційна лабільність) — оцінює стабільність емоційного стану; шкала XII (маскулінність — фемінінність).

Обробка результатів здійснюється в два етапи: на першому етапі отримуються первинні («сирі») оцінки за ключем опитувальника, а на другому — ці оцінки переносяться на стандартну 9-бальну шкалу. Оцінки в діапазоні 1-3 бала вважаються низькими, 4-6 балів — середніми, а 7-9 балів — високими.

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (*Life Style Index*) Р. Плутчика є одним із найефективніших інструментів для дослідження особливостей типології механізмів психологічного захисту [12]. Ця методика була створена Р. Плутчиком у співпраці з Г. Келлерманом та Х. Контом і вирізняється глибоким теоретичним підґрунтям, що обґрунтовує вибір саме восьми основних механізмів захисту, а також можливістю їх кількісної оцінки. Метод

призначений для визначення рівня використання індивідом базових захисних механізмів, які, згідно зі структурною теорією Р. Плутчика, є фундаментальними для розуміння та аналізу психологічного захисту на індивідуальному рівні.

Опитувальник включає 97 тверджень, на які респондент відповідає у форматі «так» або «ні». При тлумаченні результатів враховуються особливості захисної поведінки, діагностичні підходи та соціально-психологічні ролі в груповій взаємодії. Рівень активності захисних механізмів оцінюється за вісьмома шкалами, кожна з яких містить від 10 до 14 запитань: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, раціоналізація та реактивне утворення.

Методика вимірювання емоційного інтелекту, запропонована Н. Холлом [12], розроблена для оцінки здатності особистості розпізнавати, контролювати та керувати власними емоціями, а також розуміти емоції інших людей. Інструмент включає 30 тверджень, що розподілені між п'ятьма шкалами: емоційна усвідомленість — рівень розуміння власних емоцій, здатність їх інтерпретувати та контролювати; управління емоціями — уміння адекватно регулювати свої емоційні прояви в різних ситуаціях; самомотивація — здатність управляти емоціями для досягнення цілей; емпатія — виявлення співпереживання до інших; розпізнавання емоцій інших — навички ідентифікації емоцій у оточуючих.

Респонденти оцінюють кожне твердження за 6-бальною шкалою: від «цілком не згоден» (–3) до «цілком згоден» (+3). Отримані оцінки підсумовуються згідно з ключем, після чого здійснюється інтерпретація результатів.

Кожну з методик, після попередньої апробації, було перевірено на валідність та надійність, результати чого підтвердили доцільність їх використання в межах даного дослідження.

Для обробки отриманих даних застосовувалися методи математико-статистичного аналізу: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування,

узагальнення, систематизація наукової літератури з питань особливостей психологічного захисту та емоційної зрілості особистості); *емпіричні* (бесіда; спостереження; тестування із використанням: методики діагностики емоційної зрілості особистості О. Чебикіна, особистісного опитувальника FPI (модифікована форма В); тест-опитувальника «Індекс життєвого стилю (*Life Style Index*)» Р. Плутчика; методики оцінки емоційного інтелекту Н. Холла; *методи статистичної обробки даних*: метод визначення середньої величини, кореляційний аналіз К. Пірсона для визначення специфіки у взаємозв'язках прояву психозахисту та емоційної зрілості особистості та метод визначення міри корегентності корелограм. Для статистичної обробки даних використовували програмні пакети Statistica 6.0. (корпорація StatSoft).

**Вибірку** дослідження склали здобувачі освітнього ступеня «Магістр» із спеціальності Психологія, які навчаються в навчально-науковому інституті неперервної освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки (n=81). Дослідницька робота здійснювалась за допомогою панелі онлайн.

Репрезентативність вибірки забезпечувалась шляхом стратифікованого випадкового добору, здійсненого з урахуванням характеристик генеральної сукупності.

А саме, попередньо визначено ті якості, які впливають на мінливість досліджуваного явища: характеристики віку (середній вік вибірки складає 43,8 років), стажу респондентів (стаж роботи складає від 4-х до 42-ох років) та їх освітньо-професійний статус («монопсихологічний» (працювали й працюють тільки психологом), «змішаний» (на даний час працюють психологами в системі освіти, а до цього працювали в системі дошкільної, шкільної, середньої спеціальної освіти вихователями, соціальними педагогами, вчителями початкових класів, вчителями-предметниками, логопедами тощо); нетипові представники генеральної сукупності були відсіяні.

Упродовж третього етапу дослідження (січень – квітень 2025 року) було здійснено емпірико-діагностичну частину роботи. На цьому етапі проводилася підготовка до дослідження, зокрема розробка й уточнення інструкцій для респондентів, їх попереднє тестування на доступність і зрозумілість, а також безпосереднє проведення діагностики. Основною метою цього етапу було дослідження показників психологічного захисту, що зумовлюють рівень емоційної зрілості майбутніх фахівців з психології.

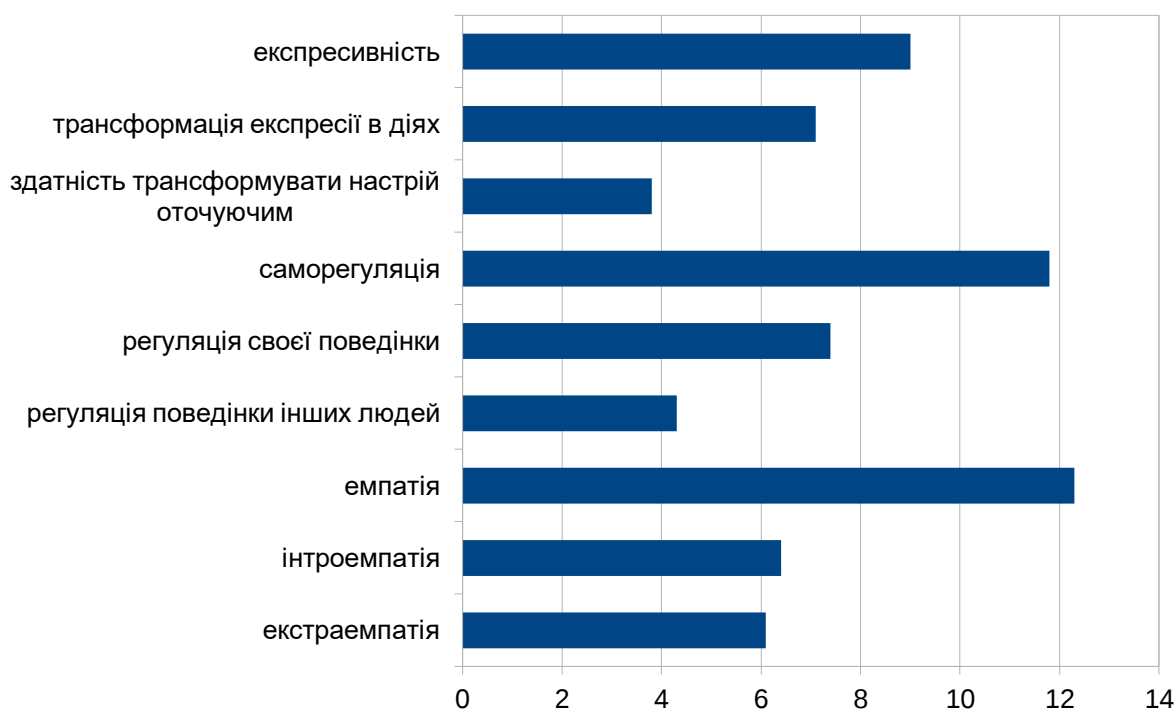
Отримані під час опитування дані були використані для подальшого статистичного опрацювання. Завершальним етапом дослідження стало тлумачення результатів і формулювання висновків відповідно до теми бакалаврської роботи. Підсумкові дані були представлені у формі таблиць, схем, графіків та діаграм.

Крім того, впродовж усього періоду дослідницької діяльності результати роботи проходили апробацію на наукових семінарах і науково-практичних конференціях, організованих кафедрою педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Таким чином, створена програма емпірико-діагностичного вивчення психозахисної обумовленості емоційної зрілості особистості, використання комплексу методів та психодіагностичних інструментів, чітка організація та структурованість етапів дослідження дозволяють вважати результати бакалаврської роботи достовірними та обґрунтованими у контексті досліджуваної проблематики.

## **2.2. Інтерпретація отриманих результатів**

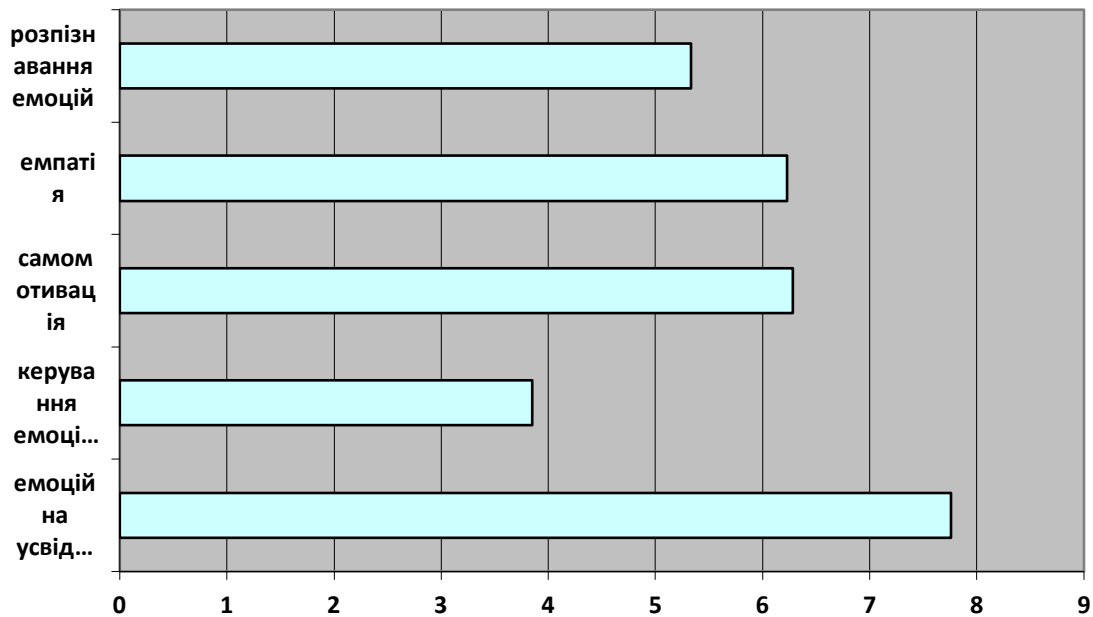
Базовою методикою в аналізі емпіричних даних виступила методика діагностики емоційної зрілості особистості О. Чебикіна, середньогрупові показники якої представлені на рис. 2.1



**Рис. 2.1. Середньогруповий розподіл показників за шкалами методики діагностики емоційної зрілості особистості О. Чебикіна**

Отримані результати демонструють найвищий прояв загального показника «емпатії» (Ем) ( $X_{\text{сер}}=12,2$ ), що підтверджує їх здатність розуміти емоційний стан оточуючих, «саморегуляції» ( $X_{\text{сер}}=11,8$ ) як вміння управляти своїми емоціями, стримувати небажані на даний момент та викликати бажані, регулюючи таким чином як свою поведінку та «експресивності» ( $X_{\text{сер}}=9,00$ ) із адекватним відображенням емоцій на обличчі. Щодо інтегрального показника емоційної зрілості, то він виявився на високому рівні вираження, що є гарною ознакою розвинутості емоційної сфери особистості.

Суттєвим доповненням у вивченні емоційної зрілості особистості є її емоційний інтелект, основні показники якого вивчалися нами за допомогою однойменної методики визначення IQ Н. Холла (рис.2.2).

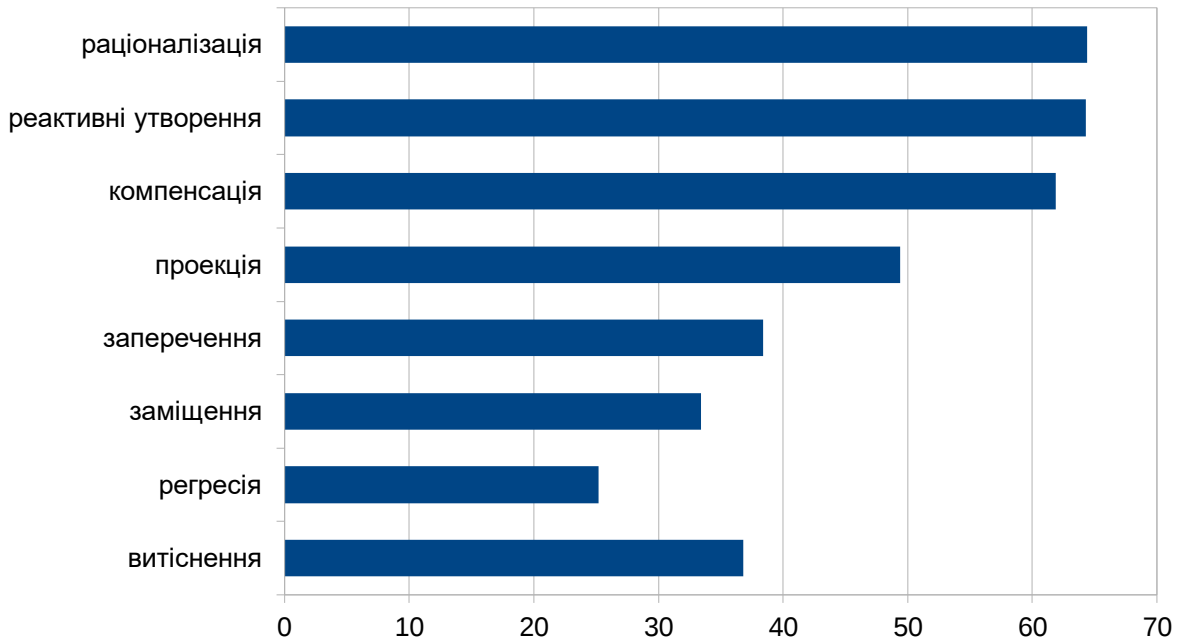


**Рис. 2.2. Середньогруповий розподіл показників опитувальника Н. Холла**

У середньогруповому розподілі показників за шкалами примітним є виражені показники «емоційної усвідомленості» ( $X_{\text{сер}}=7,8$ ), що підтверджує їх вміння усвідомлювати власні емоції, з розумінням і контролюваністю ставитися до їх прояву та інтерпретації, «самотивації» ( $X_{\text{сер}}=6,3$ ) як цільового функціонування мотиваційної поведінки та «емпатії» ( $X_{\text{сер}}=6,2$ ) як сформованого вміння проявляти співчуття і доброзичливість до інших людей.

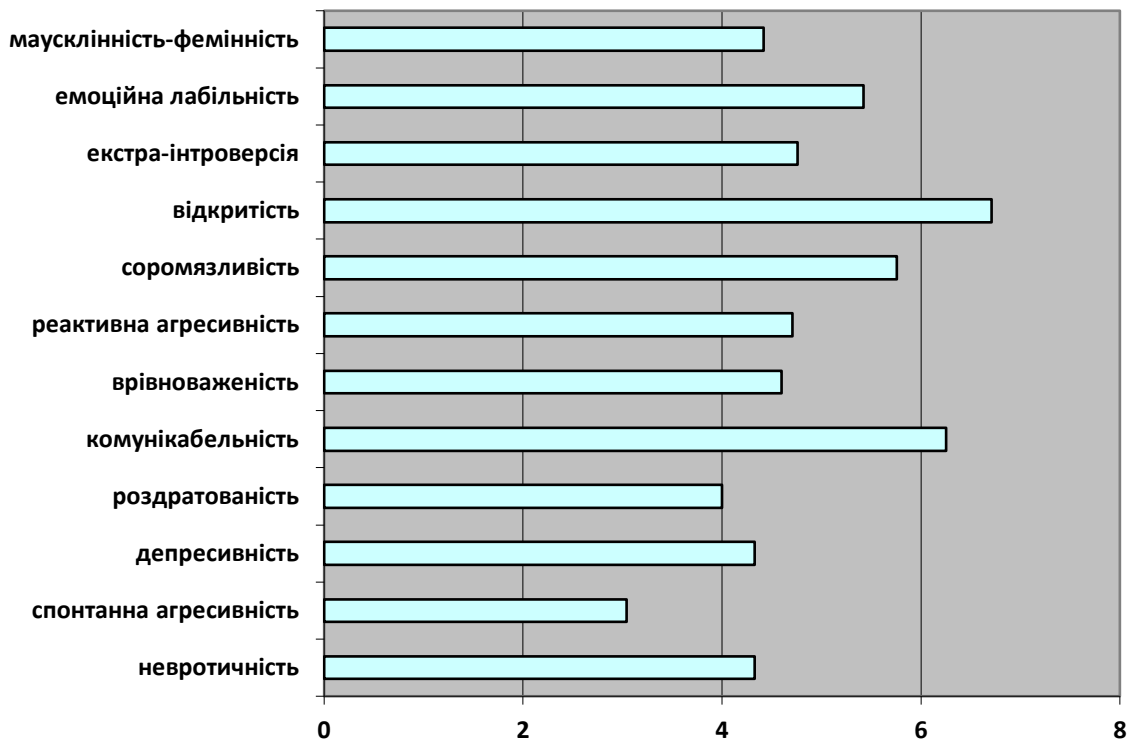
Узагальнення середньогрупових результатів за методикою «Індекс життєвого стилю (Life Style Index)» Р. Плутчика вказує на наявність виражених тенденцій у використанні певних психологічних захистів. Зокрема, найбільш характерними для опитаних є такі механізми: «компенсація» (середнє значення – 61,9), що проявляється у намаганні замінити або компенсувати об'єкт, який асоціюється з почуттям втрати, нестачі чи неповноцінності (як реальної, так і уявної); «реактивні утворення» (середнє значення – 64,3), які полягають у перетворенні внутрішніх імпульсів чи емоцій, що суб'єкт сприймає як неприйнятні, у їх протилежності; та «раціоналізація» (середнє значення – 64,4), що передбачає заміну емоційного реагування логічними поясненнями з метою

збереження суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Середньогруповий розподіл показників психологічного захисту за опитувальником «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика**

Розподіл середніх значень показників шкал особистісного опитувальника FPI: особливої уваги заслуговують домінантні дані за шкалами: «відкритість» ( $X_{\text{сер}}=6,8$ ), що дозволяє характеризувати цих респондентів як відкритих до оточуючих, із прагненням і потребою спілкуватись, взаємодіяти з іншими, «комунікабельність» ( $X_{\text{сер}}=6,2$ ), як вираз їх вираженої потреби у спілкуванні та налагодженні позитивних контактів; «сором'язливість» ( $X_{\text{сер}}=5,8$ ) у спектрі прояву тривожності, невпевненості, і, навіть, важкості встановлювати нові зв'язки (що звичайно суперечить двом попереднім показниками) та «емоційна лабільність» ( $X_{\text{сер}}=5,4$ ), що засвідчують про часту зміну емоційного стану, настрою, нервовість та дратівливість (рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Середньогруповий розподіл показників особистісного опитувальника FPI**

Результати дослідження засвідчили доцільність подальшого математичного опрацювання з метою глибшої інтерпретації діагностичних даних. Для цього було використано кореляційний аналіз як ефективний статистичний інструмент, що дозволив виявити ключові статистично значущі позитивні та негативні взаємозв'язки між показниками застосованих методик (див. додаток А).

Кореляційний аналіз в групі респондентів дав змогу зафіксувати такі *статистично значущі позитивні зв'язки*:

◆ між показниками «емпатії» та показниками «саморегуляції» ( $r=0,75$  при  $p \leq 0,001$ ); «емоційної усвідомленості» ( $r=0,46$  при  $p \leq 0,01$ ); «експресивності» ( $r=0,64$  при  $p \leq 0,001$ ); самопожертвувальної відповідальності ( $r=0,45$  при  $p \leq 0,01$ ); «компенсації» ( $r=0,49$  при  $p \leq 0,01$ ) та «раціоналізації» ( $r=0,29$  при  $p \leq 0,05$ );

◆ між показниками «саморегуляції» та показниками «емоційної усвідомленості» ( $r=0,31$  при  $p \leq 0,05$ ); «експресивності» ( $r=0,65$  при  $p \leq 0,001$ ); «самотивації» ( $r=0,34$  при  $p \leq 0,05$ ); «відкритості» ( $r=0,60$  при  $p \leq 0,001$ ); та показниками «компенсації» ( $r=0,35$  при  $p \leq 0,05$ );

◆ між показниками «експресивності» та показниками «відкритості» ( $r=0,41$  при  $p \leq 0,01$ ) та показниками «раціоналізації» ( $r=0,49$  при  $p \leq 0,01$ );

◆ між показниками «самотивації» та показниками «компенсації» ( $r=0,54$  при  $p \leq 0,01$ );

◆ між показниками «відкритості» та показниками «сором'язливості» ( $r=0,54$  при  $p \leq 0,01$ ); показниками «комунікабельності» ( $r=0,49$  при  $p \leq 0,01$ ); та показниками «раціоналізації» ( $r=0,32$  при  $p \leq 0,01$ );

◆ між показниками «сором'язливості» та показниками «комунікабельності» ( $r=0,56$  при  $p \leq 0,01$ );

Також *негативний кореляційний зв'язок* був зафіксований:

◆ між показниками «саморегуляції» та показниками «емоційної лабільності» ( $r=-0,31$  при  $p \leq 0,05$ );

◆ між показниками «експресивності» та показниками «емоційної лабільності» ( $r=-0,27$  при  $p \leq 0,05$ );

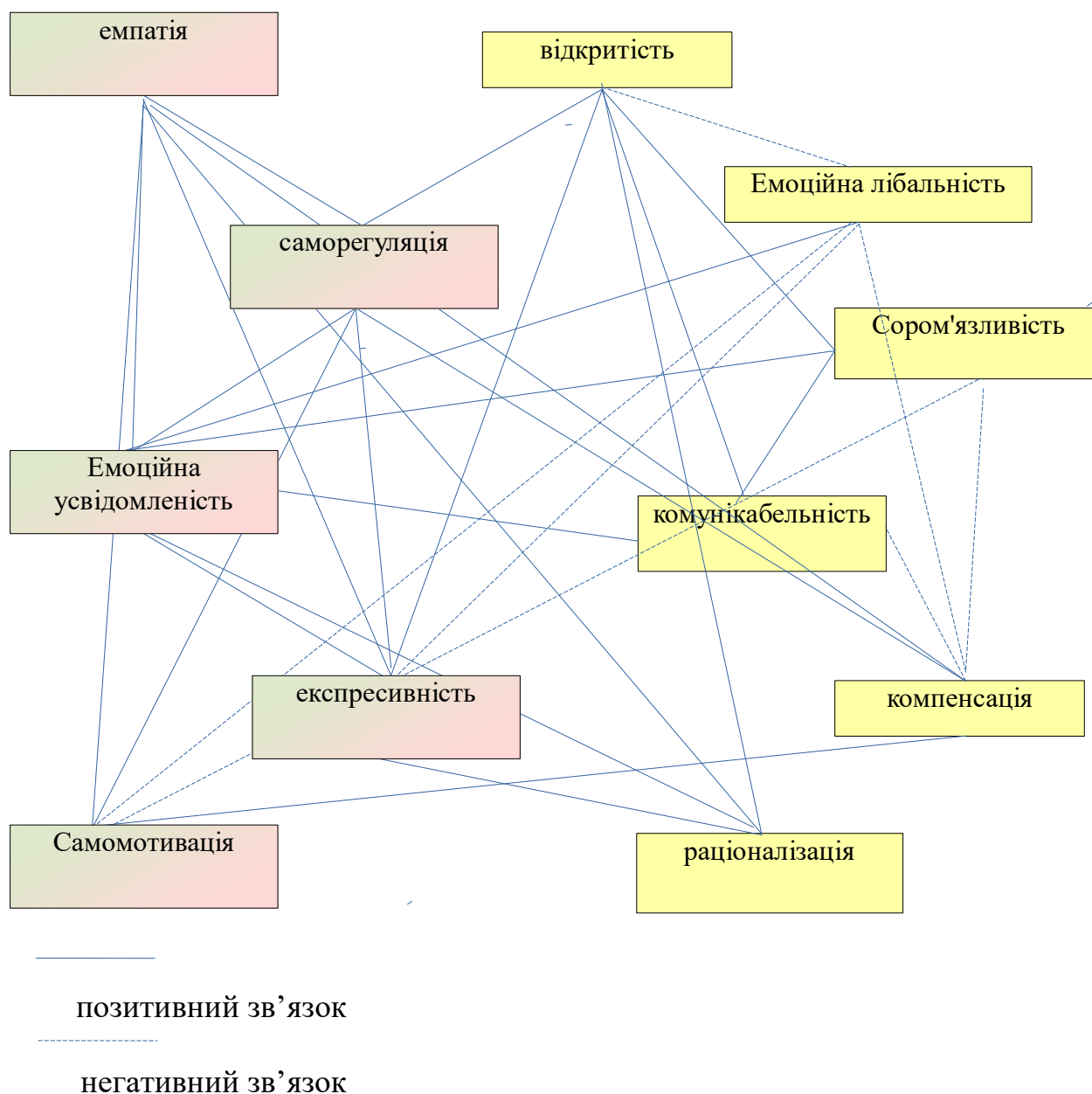
◆ між показниками «самотивації» та показниками «сором'язливості» ( $r=-0,52$  при  $p \leq 0,001$ );

◆ між показниками «відкритості» та показниками «емоційної лабільності» ( $r=-0,32$  при  $p \leq 0,05$ );

◆ між показниками «емоційної лабільності» та показниками «компенсації» ( $r=-0,43$  при  $p \leq 0,01$ );

◆ між показниками «комунікабельності» та показниками «компенсації» ( $r=-0,54$  при  $p \leq 0,01$ );

Схематична презентація корелограми респондентів демонструє такі особистісно-поведінкові характеристики, оформлені нами у емоційно-емпатійний симптомокомплекс (рис. 2.5).



**Рис. 2.5. Схема корелограми особистісно-поведінкових характеристик респондентів**

На цьому етапі дослідження ми маємо всі підстави стверджувати, що отримана кореляційна матриця містить повний спектр взаємозв'язків між особистісними та поведінковими характеристиками, представленими у вигляді числових значень коефіцієнтів кореляції в межах досліджуваної вибірки. За допомогою кореляційного аналізу було розраховано коефіцієнти зв'язку між

рівнями емоційної зрілості та психозахисними аспектами поведінки. Такий підхід дає змогу не лише окреслити окремі зв'язки емоційної зрілості з індивідуальними рисами, а й розглядати її як результат впливу цілісних підсистем цих характеристик, що відображено у комплексних зв'язках, представлених у кореляційній матриці.

Результати проведеного аналізу свідчать про значну щільність взаємозв'язків між показниками. У зв'язку з цим подальше дослідження було спрямоване на визначення рівня когерентності (взаємоузгодженості) отриманої корелограми, оскільки припускається, що саме особистісно-поведінкові характеристики, які лежать в основі психологічного захисту, формують специфічний інтегрований симптомокомплекс емоційної зрілості.

У процесі аналізу кореляційної матриці ми здійснили оцінювання «значущості» кожного з особистісно-поведінкових показників емоційної зрілості. Для цього було використано бальну шкалу залежно від рівня статистичної значущості: коефіцієнти з  $p \leq 0,001$  отримували 3 бали, з  $p \leq 0,01$  — 2 бали, а з  $p \leq 0,05$  — 1 бал. Таким чином, кожна характеристика описується через кількість кореляційних взаємозв'язків, у яких вона бере участь, та їхню сумарну вагу. Підсумовуючи бали всіх значущих взаємозв'язків, у які включені показники емоційної зрілості, ми отримуємо інтегральний індикатор вагомості кожної особистісно-поведінкової змінної. Ті характеристики, які мають найвищу вагу, тобто залучені до найбільшої кількості значущих зв'язків, розглядаються як ключові (базові) властивості особистості, що формують її внутрішню структуру. Важливо зазначити, що саме ці базові риси виступають ядром для організації цілісної системи якостей, необхідної для реалізації певного зовнішнього критерію — у нашому випадку, емоційної зрілості майбутніх фахівців у сфері психології. Ці характеристики варто трактувати як структурноутворюючі, адже навколо них формуються й організовуються всі інші особистісні якості.

Значення кількості кореляційних зв'язків має вигляд:

1. емпатія + саморегуляція + емоційна усвідомленість + експресивність + компенсація+раціоналізація (6/6);

2. емоційна усвідомленість + експресивність + відкритість + емоційна лабільність + сором'язливість + комунікабельність + раціоналізація (6/6).

Через ризик ( / ) вказана сумарна вага позитивних кореляцій.

Запропонована інтерпретаційна схема отриманих результатів вивчення психозахисних ознак емоційної зрілості віднаходить своє відображення у прийомі вивчення базових якостей, тобто таких, які мають найбільшу структурну вагу у будь-якій цілісній структурі, тобто це такі якості, які мають найбільше число зв'язків з іншими якостями та найбільшу значущість цих зв'язків: виражену позицію симптомокомплексу (серед двох за вищими показниками рівня значущості кореляційних зв'язків), обіймають показники емоційної усвідомленості, експресивності та раціоналізації, що за психологічним описом цих характеристик дає усі підстави його констатувати як *емоційно-раціональний*. Тобто базовою психозахисною ознакою є раціоналізація майбутніх фахівців-психологів: вони можуть пояснити будь-яке питання, знаходячи логічні та раціональні причини; виправдати будь-які спірні вчинки та уникнути внутрішнього конфлікту і зберегти свою самооцінку. Можна вважати, зважаючи на умови воєнного сьогодення, що цей психозахисний показник підтверджує емоційну зрілість цих респондентів в ознаках їх впевненості в собі, розумової активності, відповідальності і самоконтролю.

Водночас ці риси можна розглядати крізь призму їх прояву в процесуально-психологічному аспекті. Особистісна активність як суб'єкта діяльності зосереджена на гармонізації та вдосконаленні діяльності як у зовнішньому, так і у внутрішньому вимірах. Це передбачає узгодження зовнішніх умов і вимог із внутрішніми особистісними процесами. Таким чином, активність індивіда спрямована на розвиток і оптимізацію різних форм діяльності, що є йому притаманні, а її інтенсивність свідчить про характерний спосіб організації власної поведінки.

Завершуючи дослідження, слід підкреслити, що емоційна складова професійної діяльності психолога визначається рівнем сформованості саморегуляції, самоконтролю, здатністю ефективно функціонувати в соціальних ситуаціях. Це, у свою чергу, передбачає володіння навичками управління емоційним станом та методами запобігання професійному вигоранню. На нашу думку, фахівці з високим рівнем емоційної зрілості демонструють особливе сприйняття навколишньої дійсності, що формує у них специфічне ставлення до людей і подій, а іноді й своєрідні особливості сприйняття, які сприяють ефективнішій взаємодії. У монографії Ж. Вірної наголошується, що емоційні й професійні характеристики психолога не існують ізольовано, а формують єдину взаємозалежну структуру [6]. Такий інтегрований особистісно-емоційний комплекс виступає критерієм професійної придатності. Варто зауважити, що особистісні та емоційні якості часто мають більш вагомe значення, ніж фахові, і для дотримання професійних стандартів психологу нерідко доводиться докладати зусиль до внутрішніх змін. Це включає особистісне самовдосконалення, формування стійких морально-етичних орієнтирів, що дозволяють реалізовувати гуманістичні цінності у власній практиці та передавати їх іншим. Отже, діяльність психолога передбачає тісну інтеграцію емоційної зрілості та професійної компетентності.

## ВИСНОВКИ:

Отримані в ході бакалаврського дослідження результати дають змогу сформулювати такі висновки:

1. У ході теоретичного опрацювання теми було уточнено сутнісне значення поняття *психологічного захисту*, який трактується як специфічна регуляторна система, що виконує функцію стабілізації внутрішнього стану особистості, зменшуючи або усуваючи відчуття тривожності, викликане усвідомленням внутрішнього конфлікту. Було розкрито неусвідомлювані аспекти психозахисної поведінки, систематизовано ключові характеристики психологічного захисту, такі як адекватність, гнучкість і зрілість, а також його механізми: заперечення, компенсація, раціоналізація, регресія, заміщення, проекція, утворення реакцій і придушення. Акцентовано увагу на суттєвий вплив психозахисних механізмів на функціонування емоційної сфери. Зокрема, психологічний захист розглядається як спосіб подолання психологічної травми, форма ставлення до стресових ситуацій, інструмент переробки інформації, механізм адаптації до змін сприйняття та оцінки, а також як стратегія оборонної поведінки в умовах життєвих криз.

*Емоційну зрілість* було проаналізовано як складний психологічний феномен, що включає в себе низку характеристик, властивих загальному уявленню про зрілість, однак має унікальну специфіку завдяки взаємодії з такими категоріями, як емоційний інтелект, емоційна адаптивність та емоційна компетентність (грамотність). У дослідженні було окреслено основні наукові підходи до вивчення емоційної зрілості, виявлено актуальні напрями аналізу та встановлено, що емоційна зрілість полягає у здатності особистості адекватно емоційно реагувати, враховуючи власний віковий етап і специфіку соціального середовища. На основі цього було здійснено спробу окреслити характерні риси емоційної зрілості через призму її взаємозв'язку з психологічними механізмами захисту.

2. З метою вивчення психозахисної детермінації емоційної зрілості особистості, що характеризується особистісно-поведінковими властивостями, нами було складено програму емпіричного дослідження, підібрано комплекс психодіагностичних методик, вибірку дослідження, обґрунтовано методи математичної статистики та окреслено основні етапи емпіричного аналізу.

3. За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено, що особистісно-поведінкові характеристики респондентів логічно групуються у емоційно-емпатійний симптомокомплекс; а після проведення процедури визначення міри корегентності (інтегрованості) отриманої корелограми, отримано *емоційно-раціональний комплекс* в показниках емоційної усвідомленості, експресивності та раціоналізації.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів окресленої проблеми. Перспективними напрямками вивчення досліджуваної проблеми є подальша верифікація соціально-адаптаційних показників емоційної зрілості майбутніх фахівців психологічної сфери як інтерперсональної ціннісної синергії їх життєвої компетентності як у воєнний час так й умовах поствоєнної реабілітації.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрушко Я.С. (2013). Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. *Освіта регіону*. № 2. 152–157.
2. Багрій Я. (2016). Психоаналіз. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал» ; URL: <https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psihoanaliz.pdf>
3. Богач О. В., Кіршо С. М. (2018). Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. Вип. 152(2). 36- 39.
4. Брагіна К.І. (2022). Губристична мотивація як умова прояву емоційного інтелекту осіб літнього віку : дис. ... доктора філософії : 053 Психологія. Луцьк.
5. Вірна Ж.П. (2023). Життестійкість як фактор збереження психічного здоров'я і психологічної безпеки в умовах воєнного часу. *Science and society: trends of interaction : collective monograph*. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 171-181 ; режим доступу : [https://www.eo.kiev.ua/resources/arhivMonographs/mono\\_2023\\_12.pdf](https://www.eo.kiev.ua/resources/arhivMonographs/mono_2023_12.pdf)
6. Вірна Ж.П. (2003). Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л.Українки.
7. Гірняк А. (2008). Психоаналіз Зигмунда Фрейда як теорія, система і соціокультурне явище. *Психологія і суспільство*. № 4. 33-45.
8. Гошовська Д., Гошовський Я. (2022). Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 39. 56-68. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-hos>
9. Гошовська О.Я. (2015). Сутнісна специфіка й диференціація психозахисних механізмів особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. Вип. 2. 155-160.
10. Гошовська О. (2012). Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їхнього застосування: теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми*

загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка Національної АПН України. Т. 14. Ч. 6. 112–119.

11. Грицюк І.М. (2021). Психофізіологія: навч. посібник Луцьк: Вежа-Друк.
12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка.
13. Іванашко О., Вірна Ж., Сіпко Л. (2022). Психологічні показники емоційної безпеки батьків дітей з особливими потребами. *Психологічні перспективи*. Вип. 39. [DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-iva](https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-iva).
14. Кандиба М. О. (2015). Емоційна зрілість як умова розвитку професійної толерантності особистості: дис...канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк.
15. Кочарян О.С., Півень М.А. (2012). Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. Вип. 9. 140-144.
16. Кузнєцов М.А. (2013). Емоційна пам'ять як функціональний механізм самооцінки 21 століття. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 1. 21-29. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2013\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_6)
17. Лазорко О., Шевцова Т. (2020). Емпіричні референти емоційної безпеки професіонала. *Психологічні перспективи*. Вип. 33. 159-173.
18. Льошенко О.А. (2013). Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації: автореф. дис. ... канд. психол. наук ; 19.00.01. Київ.
19. Малімон Л. Я. (2002). До проблеми діагностики емоційності як властивості особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. № 7. 59-65.

20. Максименко О. Г. (2010). Дослідження механізмів психологічного захисту особистості в залежності від рівня диференціації психіки. *Практична психологія та соціальна робота*. № 5. 45-50.
21. Максименко С. Д. (2006). Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ».
22. Мироненко О.С. (2024). Роль психологічних захистів у структурі позитивного життєвого досвіду особистості. *Психологічний часопис*. Vol.10. Issue 4 (84). 31-43. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.4>
23. Михальська Ю.А. (2014). Особливості побудови стратегії психологічного захисту в професійній діяльності медичних сестер: дис. ... канд. психол. наук ; 19.00.01; Луцьк.
24. Носенко Е.Л., Аршава Е.Л., Кутовий К.П. (2011). Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпро: Інновація.
25. Носенко Е.Л., Н. В. Коврига. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа.
26. Олійников О.А. (2010). Напрями дослідження психологічного захисту в сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ*. № 56. 178-182.
27. Орбан-Лембрик Л. (2003). Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації. *Психологія і суспільство*. № 2. 55-65.
28. Прокопович Т.А. (2015). Емоційна стабільність як умова соціальної адаптованості художньо обдарованої особистості : дис. ... канд. психол. наук ; 19.00.01. Луцьк.
29. Резнікова О.А. (2015). Психологічний захист у структурі адаптаційної поведінки особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. Вип. 57. 40-44.

30. Саннікова О.П. (2014). Континуально-ієрархічна модель емоційності. *Наука і освіта : науково-практичний журнал*. Одеса. № 1. 44-50.
31. Саржевський С.Н. (2017). Психологія та патологія емоцій, волі, уваги [Електронний ресурс] : навч.-метод. посібник для студентів 4 курсу мед. ф-тів зі спеціальностей «Лікувальна справа» та «Педіатрія». Запоріжжя : ЗДМУ, <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/5913>
32. Титаренко Д. С. (2009). Механізми психологічного захисту в ситуації екзистенційної загрози. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 6. 182-192.
33. Ткач Б.М. (2018). Нейропсихологія девіантної поведінки: монографія. Львів: ННБК АТБ.
34. Фройд З. (1998). Вступ до психоаналізу. Київ: Основи. ; режим доступу : [https://shron1.chtyvo.org.ua/Freud\\_Sigmund/Vstup\\_do\\_psykhoanalizu.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Freud_Sigmund/Vstup_do_psykhoanalizu.pdf)
35. Чебікін О.Я. (2008). Про основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості. *Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського*. №12. 72-80.
36. Четверик-Бурчак А.Г. (2013). Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика*. Вип. 14. 163-184.
37. Шапар В. Б. (2004). Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор.
38. Шиделко А.В. (2018). Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 1. 87-93. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1065/1/2018-1-12.pdf>
39. Штепа О.С. (2006). Диспозиційна модель особистісної зрілості: дис. канд. психол. наук ; 19.00.01. Львів, 2006.
40. Яценко Т.С. (2002). Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика: науково-методичний журнал*. Вип.4 (8). 99–110.

41. Barrett L.F., Russell J.A. (2015). The psychological construction of emotion. New York: Guilford Press.  
<https://www.guilford.com/excerpts/barrett3.pdf?t=1>
42. Berne E. (1964) Games People Play: The Psychology of Human Relationships. New York : Grove Press. <https://archive.org/details/games-people-play-the-psycholo-eric-berne/page/n13/mode/2up>
43. Cooper R. K., Sawaf A. (1997). Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations. New York.
44. Donaldson S.K., Westerman N.A. (1986). Development of children's understanding of ambivalence and causal theories of emotions. *Developmental Psychology*. V. 26. 635-662. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.5.655>
45. Erikson E. (1980). Identity and the life cycle. New York ; London : Norton ;  
[https://books.google.com.br/books?hl=uk&lr=&id=mNTECQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&ots=OVz8hVgx6N&sig=grWw\\_DLwrc2aDtcdBMTVziVF0q8&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=uk&lr=&id=mNTECQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&ots=OVz8hVgx6N&sig=grWw_DLwrc2aDtcdBMTVziVF0q8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
46. FitzMaurice K. E. (1989). Self-Concept: The Enemy Within. New York.
47. Fromm E. (2020). Man for Himself. An Inquiry into the Psychology of Ethics Routledge.  
<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203721339/man-rainer-funk-erich-fromm>
48. Gardner H. (1993). Multiple Intelligences: The Theory in Practice. New York.
49. Giammusso S. (2020). Un profilo di Alexander Lowen tra psicoterapia e filosofia. *Scienza E Filosofia*. (24). 222–234. <https://philpapers.org/rec/GIAUPD>
50. Goleman D. (2000). Working with Emotional Intelligence. London : Bloomsbury Paperbacks.
51. Heath D.H. (1977). Maturity and competence: a transcultural view. New York.

52. Horton M. (1990). *The seashell people: growing up in adulthood*. New York.
53. Lambert C. (1998). The Emotional Path to Success. *Harvard magazine*. #1. 60-61.
54. Lazarus R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
55. Lazorko O., Virna Zh., Yahurov V., Valchuk-Orkusha O., Melnyk I., Sherman M. (2021). The Safety of Professionalization Subjects in Psychological and Neuropsychological Aspects. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. Vol. 12, Issue 1, 19-39 ; <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/168>
56. Mayer J. D., Salovey P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. Vol. 17. 443-442. [https://dx.doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://dx.doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
57. McCluskey MC. (2022). Revitalizing Alfred Adler: An Echo for Equality. *Clinical Social Work Journal*. 50(4). 387-399. doi: [10.1007/s10615-021-00793-0](https://doi.org/10.1007/s10615-021-00793-0).
58. McWilliams N. (2007). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. New York ; London: The Guilford press; [https://therapistuncensored.com/wp-content/uploads/2019/10/Psychoanalytic\\_Diagnosis\\_-\\_Nancy\\_McWilli.pdf](https://therapistuncensored.com/wp-content/uploads/2019/10/Psychoanalytic_Diagnosis_-_Nancy_McWilli.pdf)
59. Murray J. (1996). *From uptight to all right*. New York.
60. Perls F., Hefferline R; Goodman P. 1965. *Gestalt Therapy: excitement and growth in the human personality*. Second Printing. New York: Delta Book. <https://archive.org/details/gestalt-therapy-excitement-and-growth-in-the-human-personality-by-perls-frederic/page/n3/mode/2up>
61. Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. *Emotions in personality and psychopathology*. New York : Plenum Press. 229–257.

62. Popov V.Y., Popova E.V. (2023). Philosophical and Anthropological Foundations of Psychosynthesis by Roberto Assaggioli. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. No 24. DOI:10.15802/ampr.v0i24.295135
63. Rogers C.R. (1995). What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*. Vol. 35. № 4. 7–22.
64. Russell J. A. (1991). Culture and categorization of emotions. *Psychol. Bull.* № 3. 426-450. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.3.426>
65. Salovey P., Mayer J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*. 9(3). 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
66. Vaillant G. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little Brown. 33-48. <https://www.scribd.com/document/559906307/Adaptation-to-Life-by-George-E-Vaillant>
67. Young C. (2008) The History and Development of Body-Psychotherapy: The American Legacy of Wilhelm Reich. *Body Movement and Dance in Psychotherapy*. 3(1). DOI: [10.1080/1743297070171778](https://doi.org/10.1080/1743297070171778)

## ДОДАТОК А

Correlations (Spreadsheet197) Marked correlations are significant at  $p < ,05000$  N=81 (Casewise deletion

|       | Var1          | Var2         | Var3         | Var4         | Var5         | Var6         | Var7         | Var8         | Var9         | Var10        | Var11         | Var12        | Var13        | Var14        | Var15        | Var16        | Var17        | Var18        | Var19        | Var20        |
|-------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Var1  | 1,00000<br>0  | 0,83825<br>5 | 0,51808<br>9 | 0,83515<br>9 | 0,07722<br>1 | 0,64140<br>2 | 0,53072<br>3 | 0,28583<br>9 | 0,40265<br>0 | 0,81669<br>7 | 0,431111<br>7 | 0,39922<br>7 | 0,21081<br>9 | 0,23223<br>4 | 0,33361<br>1 | 0,52904<br>9 | 0,46666<br>7 | 0,17178<br>0 | 0,22631<br>2 | 0,32579<br>4 |
| Var2  | 0,83825<br>5  | 1,00000<br>0 | 0,64752<br>8 | 0,81459<br>0 | 0,20873<br>1 | 0,62512<br>4 | 0,61136<br>8 | 0,27445<br>8 | 0,45716<br>5 | 0,70229<br>1 | 0,37492<br>9  | 0,34105<br>9 | 0,38557<br>0 | 0,33625<br>0 | 0,55651<br>4 | 0,61378<br>5 | 0,70413<br>4 | 0,40580<br>4 | 0,02822<br>1 | 0,03550<br>1 |
| Var3  | 0,51808<br>9  | 0,64752<br>8 | 1,00000<br>0 | 0,66792<br>0 | 0,02096<br>5 | 0,67117<br>6 | 0,15549<br>5 | 0,28150<br>5 | 0,51536<br>5 | 0,35177<br>5 | 0,26982<br>7  | 0,38543<br>3 | 0,19460<br>5 | 0,28399<br>9 | 0,00534<br>9 | 0,18432<br>0 | 0,27613<br>9 | 0,28235<br>1 | 0,18991<br>5 | 0,12864<br>1 |
| Var4  | 0,83515<br>9  | 0,81459<br>0 | 0,66792<br>0 | 1,00000<br>0 | 0,22505<br>8 | 0,47411<br>5 | 0,40404<br>7 | 0,08242<br>3 | 0,48709<br>4 | 0,66472<br>4 | 0,34504<br>5  | 0,32516<br>0 | 0,14804<br>2 | 0,11073<br>3 | 0,33335<br>3 | 0,53431<br>4 | 0,47682<br>1 | 0,18119<br>1 | 0,27289<br>7 | 0,24351<br>1 |
| Var5  | 0,07722<br>1  | 0,20873<br>1 | 0,02096<br>5 | 0,22505<br>8 | 1,00000<br>0 | 0,08280<br>5 | 0,35705<br>0 | 0,41001<br>1 | 0,11827<br>0 | 0,00762<br>7 | 0,26436<br>6  | 0,24481<br>6 | 0,33612<br>6 | 0,30064<br>7 | 0,32336<br>6 | 0,30623<br>4 | 0,05723<br>4 | 0,03511<br>3 | 0,02523<br>3 | 0,00933<br>6 |
| Var6  | 0,64140<br>2  | 0,62512<br>4 | 0,67117<br>6 | 0,47411<br>5 | 0,08280<br>5 | 1,00000<br>0 | 0,23482<br>3 | 0,04531<br>0 | 0,67849<br>1 | 0,49122<br>2 | 0,36458<br>6  | 0,57454<br>9 | 0,04803<br>8 | 0,10289<br>7 | 0,09808<br>9 | 0,42813<br>0 | 0,28356<br>7 | 0,28994<br>6 | 0,42192<br>7 | 0,27752<br>4 |
| Var7  | 0,53072<br>3  | 0,61136<br>8 | 0,15549<br>7 | 0,40404<br>7 | 0,35705<br>0 | 0,23482<br>3 | 1,00000<br>0 | 0,62761<br>7 | 0,14828<br>1 | 0,33740<br>0 | 0,02782<br>4  | 0,03410<br>4 | 0,51815<br>3 | 0,39488<br>5 | 0,45963<br>4 | 0,39552<br>5 | 0,36171<br>6 | 0,27881<br>3 | 0,11449<br>0 | 0,10801<br>8 |
| Var8  | 0,28583<br>9  | 0,27445<br>8 | 0,28150<br>5 | 0,08242<br>3 | 0,41001<br>1 | 0,04531<br>0 | 0,62761<br>7 | 1,00000<br>0 | 0,13056<br>8 | 0,17944<br>9 | 0,27887<br>9  | 0,36427<br>9 | 0,64609<br>3 | 0,67535<br>9 | 0,44416<br>2 | 0,26379<br>5 | 0,21624<br>3 | 0,48460<br>8 | 0,16568<br>5 | 0,31774<br>4 |
| Var9  | 0,40265<br>0  | 0,45716<br>5 | 0,51536<br>0 | 0,48709<br>4 | 0,11827<br>0 | 0,67849<br>1 | 0,14828<br>1 | 0,13056<br>8 | 1,00000<br>0 | 0,47910<br>4 | 0,19692<br>6  | 0,38711<br>9 | 0,01926<br>0 | 0,23573<br>7 | 0,08946<br>7 | 0,27780<br>0 | 0,18880<br>6 | 0,43883<br>3 | 0,18795<br>7 | 0,38526<br>0 |
| Var10 | 0,81669<br>7  | 0,70229<br>1 | 0,35177<br>5 | 0,66472<br>4 | 0,00762<br>7 | 0,49122<br>2 | 0,33740<br>0 | 0,17944<br>9 | 0,47910<br>4 | 1,00000<br>0 | 0,38554<br>7  | 0,41942<br>7 | 0,21237<br>8 | 0,10109<br>0 | 0,33848<br>8 | 0,44551<br>9 | 0,55469<br>0 | 0,10326<br>0 | 0,16120<br>2 | 0,09713<br>2 |
| Var11 | 0,431111<br>9 | 0,37492<br>7 | 0,26982<br>7 | 0,34504<br>5 | 0,26436<br>8 | 0,36458<br>6 | 0,02782<br>4 | 0,27887<br>9 | 0,19692<br>6 | 0,38554<br>7 | 1,00000<br>0  | 0,73541<br>7 | 0,29514<br>6 | 0,21675<br>2 | 0,06586<br>1 | 0,25216<br>3 | 0,32800<br>0 | 0,03435<br>6 | 0,19750<br>8 | 0,12240<br>1 |
| Var12 | 0,39922<br>7  | 0,34105<br>9 | 0,38543<br>3 | 0,32516<br>0 | 0,24481<br>6 | 0,57454<br>9 | 0,03410<br>4 | 0,36427<br>9 | 0,38711<br>9 | 0,41942<br>7 | 0,73541<br>7  | 1,00000<br>0 | 0,37209<br>5 | 0,37817<br>5 | 0,03866<br>7 | 0,34128<br>2 | 0,19751<br>2 | 0,06617<br>3 | 0,40851<br>9 | 0,30805<br>0 |
| Var13 | 0,21081<br>9  | 0,38557<br>0 | 0,19460<br>5 | 0,14804<br>2 | 0,33612<br>6 | 0,04803<br>8 | 0,51815<br>3 | 0,64609<br>3 | 0,01926<br>0 | 0,21237<br>8 | 0,29514<br>6  | 0,37209<br>5 | 1,00000<br>0 | 0,88126<br>6 | 0,90251<br>1 | 0,43154<br>0 | 0,54812<br>8 | 0,42250<br>0 | 0,19518<br>7 | 0,08665<br>0 |
| Var14 | 0,23223<br>4  | 0,33625<br>0 | 0,28399<br>9 | 0,11073<br>7 | 0,30064<br>7 | 0,10289<br>5 | 0,39488<br>9 | 0,67535<br>9 | 0,23573<br>7 | 0,10109<br>0 | 0,21675<br>2  | 0,37817<br>5 | 0,88126<br>6 | 1,00000<br>5 | 0,81724<br>4 | 0,47365<br>4 | 0,51865<br>6 | 0,32136<br>0 | 0,18813<br>1 | 0,33941<br>2 |
| Var15 | 0,33361<br>1  | 0,55651<br>4 | 0,00534<br>9 | 0,33335<br>3 | 0,32336<br>6 | 0,09808<br>9 | 0,45963<br>4 | 0,44416<br>2 | 0,08946<br>7 | 0,33848<br>8 | 0,06586<br>1  | 0,03866<br>7 | 0,90251<br>1 | 0,81724<br>5 | 1,00000<br>0 | 0,68816<br>1 | 0,73480<br>6 | 0,33090<br>5 | 0,05978<br>0 | 0,02742<br>6 |
| Var16 | 0,52904<br>9  | 0,61378<br>5 | 0,18432<br>0 | 0,53431<br>4 | 0,30623<br>4 | 0,42813<br>0 | 0,39552<br>5 | 0,26379<br>0 | 0,27780<br>9 | 0,44551<br>3 | 0,25216<br>2  | 0,34128<br>9 | 0,43154<br>0 | 0,47365<br>4 | 0,68816<br>1 | 1,00000<br>0 | 0,69122<br>4 | 0,03822<br>0 | 0,17852<br>7 | 0,03455<br>0 |
| Var17 | 0,46666<br>7  | 0,70413<br>4 | 0,27613<br>9 | 0,47682<br>1 | 0,05723<br>4 | 0,28356<br>7 | 0,36171<br>6 | 0,21624<br>3 | 0,18880<br>6 | 0,55469<br>0 | 0,32800<br>0  | 0,19751<br>2 | 0,54812<br>8 | 0,51865<br>6 | 0,73480<br>6 | 0,69122<br>4 | 1,00000<br>0 | 0,35501<br>1 | 0,09875<br>4 | 0,02740<br>3 |
| Var18 | 0,17178<br>0  | 0,40580<br>4 | 0,28235<br>1 | 0,18119<br>9 | 0,03511<br>3 | 0,28994<br>6 | 0,27881<br>3 | 0,48460<br>8 | 0,43883<br>3 | 0,10326<br>0 | 0,03435<br>6  | 0,06617<br>0 | 0,42250<br>0 | 0,32136<br>5 | 0,33090<br>0 | 0,03822<br>0 | 0,35501<br>1 | 1,00000<br>0 | 0,10602<br>5 | 0,05491<br>9 |
| Var19 | 0,22631<br>2  | 0,02822<br>1 | 0,18991<br>5 | 0,27289<br>7 | 0,02523<br>3 | 0,42192<br>7 | 0,11449<br>0 | 0,16568<br>5 | 0,18795<br>7 | 0,16120<br>2 | 0,19750<br>8  | 0,40851<br>9 | 0,19518<br>0 | 0,18813<br>1 | 0,05978<br>0 | 0,17852<br>7 | 0,09875<br>4 | 0,10602<br>5 | 1,00000<br>0 | 0,76111<br>5 |
| Var20 | 0,32579<br>4  | 0,03550<br>1 | 0,12864<br>1 | 0,24351<br>1 | 0,00933<br>6 | 0,27752<br>4 | 0,10801<br>8 | 0,31774<br>4 | 0,38526<br>0 | 0,09713<br>2 | 0,12240<br>1  | 0,30805<br>0 | 0,08665<br>7 | 0,33941<br>2 | 0,02742<br>6 | 0,03455<br>0 | 0,02740<br>3 | 0,05491<br>9 | 0,76111<br>5 | 1,00000<br>0 |
| Var21 | 0,52242<br>0  | 0,55325<br>6 | 0,32458<br>6 | 0,36266<br>2 | 0,08009<br>0 | 0,31511<br>1 | 0,30461<br>5 | 0,15725<br>3 | 0,20003<br>3 | 0,48586<br>8 | 0,00461<br>0  | 0,13802<br>0 | 0,16763<br>3 | 0,14384<br>9 | 0,17635<br>2 | 0,06153<br>7 | 0,08758<br>2 | 0,07918<br>3 | 0,10135<br>7 | 0,03473<br>7 |
| Var22 | 0,17116<br>7  | 0,18182<br>4 | 0,05059<br>5 | 0,11460<br>7 | 0,10594<br>0 | 0,18141<br>0 | 0,05371<br>8 | 0,27007<br>9 | 0,14291<br>9 | 0,24817<br>9 | 0,41223<br>4  | 0,36057<br>5 | 0,24319<br>7 | 0,36885<br>0 | 0,17280<br>0 | 0,06642<br>6 | 0,06353<br>1 | 0,01572<br>7 | 0,36706<br>9 | 0,41723<br>9 |
| Var23 | 0,40589<br>8  | 0,37531<br>0 | 0,04959<br>2 | 0,56993<br>7 | 0,22673<br>7 | 0,10484<br>8 | 0,08116<br>0 | 0,00606<br>6 | 0,20492<br>6 | 0,29890<br>4 | 0,21395<br>9  | 0,02641<br>5 | 0,24008<br>3 | 0,44078<br>6 | 0,41398<br>2 | 0,60000<br>3 | 0,47031<br>6 | 0,28369<br>9 | 0,24646<br>5 | 0,33706<br>5 |
| Var24 | 0,46091<br>2  | 0,34186<br>1 | 0,18585<br>8 | 0,56547<br>8 | 0,43867<br>2 | 0,00950<br>5 | 0,44247<br>7 | 0,27782<br>6 | 0,03143<br>8 | 0,14356<br>8 | 0,08884<br>5  | 0,07296<br>4 | 0,03165<br>7 | 0,15620<br>0 | 0,02242<br>2 | 0,26867<br>6 | 0,04129<br>4 | 0,14867<br>7 | 0,30700<br>8 | 0,35405<br>4 |
| Var25 | 0,38259<br>7  | 0,26775<br>7 | 0,23286<br>1 | 0,37162<br>9 | 0,09576<br>2 | 0,10675<br>0 | 0,01086<br>3 | 0,03144<br>0 | 0,29246<br>5 | 0,18353<br>7 | 0,05621<br>8  | 0,19195<br>8 | 0,04814<br>6 | 0,26859<br>6 | 0,00907<br>5 | 0,12508<br>4 | 0,01405<br>5 | 0,01341<br>3 | 0,36325<br>2 | 0,51994<br>0 |
| Var26 | 0,19728<br>8  | 0,15122<br>8 | 0,30901<br>9 | 0,17657<br>2 | 0,34871<br>2 | 0,00000<br>0 | 0,20181<br>6 | 0,01947<br>1 | 0,00530<br>1 | 0,07144<br>5 | 0,16015<br>1  | 0,07681<br>2 | 0,02201<br>9 | 0,00000<br>0 | 0,01011<br>6 | 0,14718<br>1 | 0,13229<br>9 | 0,24919<br>1 | 0,12893<br>2 | 0,13833<br>9 |
| Var27 | 0,22771<br>0  | 0,23054<br>2 | 0,02694<br>8 | 0,14805<br>9 | 0,39231<br>5 | 0,49416<br>6 | 0,09805<br>5 | 0,20739<br>3 | 0,42101<br>4 | 0,23667<br>7 | 0,08457<br>8  | 0,03075<br>8 | 0,22631<br>2 | 0,15109<br>1 | 0,25520<br>6 | 0,47045<br>9 | 0,09759<br>0 | 0,02794<br>0 | 0,18070<br>2 | 0,20948<br>6 |
| Var28 | 0,61807<br>0  | 0,55776<br>3 | 0,47352<br>2 | 0,46956<br>0 | 0,09974<br>1 | 0,74124<br>9 | 0,42993<br>5 | 0,33837<br>9 | 0,63895<br>1 | 0,45514<br>8 | 0,09759<br>0  | 0,15379<br>2 | 0,37032<br>8 | 0,22663<br>7 | 0,36863<br>1 | 0,49941<br>0 | 0,33180<br>9 | 0,30733<br>1 | 0,09035<br>1 | 0,12034<br>3 |

