

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РОЛЬ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ
У ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Олена ПРИХОДЬКО
Керівник: к. психол. н., доцент
Руслана БІЛОУС

Івано-Франківськ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти вивчення проблеми захисних механізмів особистості у подоланні стресових ситуацій.....	7
1.1 Загальна характеристика захисних механізмів особистості.....	7
1.2 Особливості прояву захисних механізмів особистості у подоланні стресових ситуацій.....	17
1.3 Захисні механізми, притаманні представникам професій групи ризику.....	20
ВИСНОВКИ ДО І РОЗДІЛУ.....	24
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження захисних механізмів особистості у подоланні стресових ситуацій.....	26
2.1 Аналіз вибірки та методів дослідження.....	26
2.2 Виявлення захисних механізмів особистості.....	30
2.3 Дослідження захисних механізмів особистості у подоланні стресових ситуацій та розробка рекомендацій щодо опанування та використання механізмів психологічного захисту особистості для зменшення рівня стресу та подолання його наслідків.....	35
ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ.....	42
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	54
Додаток А.....	54
Додаток Б.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна ситуація соціального розвитку України характеризується значними змінами в суспільно-політичному, економічному й духовному житті українського народу. Ці зміни породжують неоднозначні суперечливі тенденції. З однієї сторони, Україна прагне до національного відродження, до відмови від устояних стереотипів мислення й поведінки, розвитку активного, творчого й перетворюючого відношення у всіх сферах діяльності. У той же час, існування політичних і економічних проблем, пов'язаних з війною, при всій їхній розмаїтості, приводять до падіння виробництва, погіршення соціального середовища, різкого зростання шкідливих психологічних впливів.

Усі ці фактори спричиняють значне поширення стресових ситуацій у житті українців. Та в свою чергу стрес може призводити до порушення психічного і фізичного здоров'я. Розуміння роботи захисних механізмів психіки є ключем до розуміння причин їх формування та пошуку ефективних способів стабілізації емоційної сфери людини.

Дослідження механізмів психологічного захисту в контексті подолання стресових ситуацій є актуальним завданням сучасної психології. Це завдання є важливим для розуміння причин розвитку наслідків стресу, а також для розробки ефективних методів їх профілактики та лікування.

З іншого боку – незважаючи на те, що феномен психологічного захисту був описаний ще З. Фройдом, і його вивченням займалися багато дослідників, на сьогоднішній день не існує єдиного методологічного підходу до його дослідження.

Серед багатьох відомих дослідників проблеми психологічного захисту слід згадати З. Фройда, А. Фройд, Е. Фрома, М. Кляйн, Д. Боулбі. Саме З. Фройд першим ввів поняття психологічного захисту як частини психоаналітичної теорії. Його донька А. Фройд систематизувала і розширила підходи свого батька, акцентуючи увагу на механізмах захисту в дитячій

психології. Е. Фромм вивчав психологічний захист у контексті соціальних та культурних факторів, а саме – приділяв особливу увагу тому, як суспільні умови та міжособистісні відносини формують потреби індивіда у захисті. М. Кляйн розширила ідеї З. Фрейда, акцентуючи увагу на ранньому дитячому досвіді, особливо фантазіях і тривогах немовлят. Вона розробила концепцію психологічного захисту у психоаналітичному підході до розвитку дітей, зокрема, введення таких механізмів, як розщеплення і проєктивна ідентифікація. Д. Боулбі є засновником теорії прив'язаності, його роботи також стосувалися психологічного захисту в контексті стосунків між дитиною та основним опікуном.

Серед сучасних закордонних дослідників слід зазначити Д. Вайланта, П. Фонагі, Н. Мак-Вільямс, Д. Шедлера. Д. Вайлант продовжив розвивати концепцію захисних механізмів через свої багаторічні дослідження, виділив захисні механізми на рівні зрілих, які допомагають адаптуватися до життєвих труднощів. П. Фонагі досліджує механізми психологічного захисту в контексті теорії прив'язаності та менталізації, акцентуючи увагу на тому, як здатність до розуміння інших та власних емоцій допомагає в регуляції стресу. Праці Н. Мак-Вільямс детально розглядають вплив захисних механізмів на розвиток особистості, а також на патопсихологічні прояви у клінічних умовах. Д. Шедлер досліджує роль захисних механізмів у довгостроковій психотерапії та їх вплив на ефективність лікування.

Серед сучасних вітчизняних дослідників, які продовжують розвивати теорії захисних механізмів, які були розроблені їхніми попередниками, можна назвати О. Івахненко, О. Кириленко, Т. Соколенко, І. Скрипника, О. Халікова. Так, О. Івахненко зосереджує свої дослідження на психологічних захисних механізмах у контексті стресостійкості та адаптації особистості до складних соціальних умов, особливо у професійних та кризових ситуаціях. О. Кириленко досліджує емоційні захисні механізми у контексті міжособистісної взаємодії. Т. Соколенко займається вивченням психосоматичних аспектів захисних механізмів, вивчаючи зв'язок між психологічними захистами та

розвитком психосоматичних розладів.

І. Скрипник вивчає питання

захисних механізмів стосовно професійного вигорання. О. Халіков спеціалізується на вивченні захисних механізмів у підлітків та молоді.

Мета дослідження: полягає у вивченні механізмів психологічного захисту особистості в контексті подолання стресових ситуацій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення механізмів психологічного захисту особистості;
2. Дослідити механізми психологічного захисту особистості в контексті адаптації в стресових ситуацій;
3. Розробити рекомендацій щодо опанування та використання механізмів психологічного захисту особистості для зменшення рівня стресу та подолання його наслідків.

Об'єкт дослідження – захисні механізми психіки особистості.

Предмет дослідження – роль захисних механізмів особистості у подоланні стресових ситуацій.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використані такі методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження захисних механізмів; емпіричні: анкетування, тестування.

Для проведення тестування було використано наступні методики: «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), розроблена Р. Плутчиком, Г. Келлерманом та Х. Р. Конте; методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях», на основі робіт С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса та М. Паркера; «Оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (ОССА) Т. Холмса та Р. Раге; статистичні: обробка результатів дослідження за допомогою комп'ютерних програм Excel та SPSS Statistics.

Наукова новизна. Дослідження захисних механізмів може допомогти розкрити специфіку використання окремих захисних механізмів та їх вплив на

рівень стресу людини. Це може бути корисно при розробці індивідуальних програм психотерапії та підтримки після критичних подій.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних методів профілактики та лікування наслідків впливу стресу, а також для підвищення психологічної компетентності населення.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати дослідження було висвітлено в роботі «Рівень стресу та домінуючі захисні механізми українців» у збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету у випуску XXIII в жовтні 2024 року та на засіданні кафедри психології 6 від 14.11.2024 р.

Структура дипломної роботи та її обсяг взаємообумовлені метою та завданнями дослідження. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків, списку використаних джерел та додатку.

РОЗДІЛ 1.

Теоретичні аспекти проблеми захисних механізмів у подоланні стресових ситуацій особистості

1.1 Загальна характеристика захисних механізмів особистості

В сучасному світі стресові ситуації є невід'ємною частиною людського життя, особливо під час воєнних дій, свідками яких є ми з вами. Здатність людини адаптуватися до стресових умов багато в чому залежить від використання захисних механізмів. Захисні механізми є важливими інструментами психіки, що дозволяють зменшити негативний вплив стресу та зберегти психологічну рівновагу.

Останній час термін «психологічний захист» став часто використовуваним у різних наукових та популярних роботах з медичної, соціальної, вікової, педагогічної психології, нейропсихології, педагогіки, юридичної психології та інших галузей. Визначення і класифікація захисних механізмів є неоднозначними та варіюються залежно від особистих особливостей індивіда. Єдиного підходу до термінології не існує. Проте факт існування захисних механізмів не викликає сумнівів і підтверджений експериментально [16].

Питання захисної поведінки досліджується науковцями дуже давно і не існує єдиного напрямлення в науці, яке використовує та досліджує цей феномен. Захисні механізми є об'єктом дослідження клінічної психології, психології управління, психології розвитку, з ними працюють психотерапевти, педагоги, менеджери та інші. Найвідомішими дослідниками питань психологічних механізмів можемо зазначити Ф. Бассіна, Ю.Захарову, М.Кляйн, Ж.Лапланш, Г.Ліндсея, Н. Мак-Уільямс, Ж.-Б.Панталісю, З.Фройда, А.Фройд та ін [16].

Як вже зазначалося вище – на сьогоднішній день в науці немає єдиної, загальної точки думки ні про загальну кількість захистів, ні їх чіткого визначення.

У психологічній літературі існує багато підходів до розуміння поняття психологічного захисту особистості. Найбільш відомими є наступні [1]: психологічний захист як процес психічної діяльності, спрямований на автоматичне усунення наслідків психічної травми (В. Бассін, В. Рожнов); психологічний захист як реакція особистості на травматичну ситуацію або захворювання, яке її уразило (В. Банщіков); психологічні захисти як методи обробки інформації мозком, що блокують загрозливі дані (І. Тонконогий); психологічні захисти як механізми адаптації сприйняття та оцінки, що активуються, коли особистість не здатна адекватно оцінити почуття тривоги через внутрішній або зовнішній конфлікт і не може впоратися зі стресом (В. Ташликов), механізми, що зберігають цілісність свідомості (В. Ротенберг), механізми компенсації психічної недостатності (В. Воловик, В. Від); психологічні захисти як пасивно-оборонні форми реагування в стресовій життєвій ситуації (Р. Зачевицький); психологічний захист як зміни в системі установок особистості в умовах конфлікту установок (Ф. Бассін); психологічні захисти як методи репрезентації викривленого сенсу (В. Цапкін) [1].

Існує дві основні думки стосовно природи захисних механізмів, а саме: позитивний підхід акцентує на адаптивних функціях цих механізмів, тоді як критичний підхід вказує на їх можливі обмеження і негативний вплив на особистісний розвиток. Розуміння обох точок зору дозволяє краще оцінити роль захисних механізмів у психічному здоров'ї та розвитку особистості [33].

Позитивний погляд на захисні механізми полягає в тому, що захисні механізми служать для збереження цілісності та стабільності самосвідомості особистості. Вони допомагають людині справлятися з неприємними емоціями, такими як страх і тривога. Захисні механізми забезпечують психологічне виживання, допомагаючи уникати або зменшувати психологічний дискомфорт. Це може включати уникнення конфліктних ситуацій або трансформацію негативних переживань. Вони використовуються для зменшення впливу тривожних ситуацій і підтримки психологічного комфорту. Сюди входять як класичні психоаналітики, такі як З. Фройд і його донька А. Фройд, так і

сучасні дослідники, такі як В. Аршавський, К. Роджерс, В. Ротенберг та інші. Ці теоретики вважають, що захисні механізми є важливою частиною адаптації особистості [33].

Критичний погляд на захисні механізми – захисні механізми можуть бути непродуктивними і навіть шкідливими, оскільки вони можуть заважати активному вирішенню проблем та розвитку особистості. Вони можуть обмежувати особистісний розвиток і здатність до активного пошуку рішень, а також тенденцію до особистісного зростання і адаптації до нових умов. Захисні механізми можуть перешкоджати переходу на новий рівень взаємодії зі світом, обмежуючи можливості особистості. Це критичний погляд, представлений такими дослідниками, як Ф. Василюк, Е. Киршбаум та інші. Вони акцентують на тому, що захисні механізми можуть затримувати процес особистісного розвитку і зменшувати ефективність особистісної адаптації [33].

Одним із перших, хто використав поняття “захисні механізми психіки”, був відомий психоаналітик З. Фройд у своїй праці “The Problem of Anxiety”. З. Фройдом було визначено захисні механізми психіки як психологічні техніки, що застосовує Его для вирішення певних внутрішніх конфліктів, які, в свою чергу, є причиною неврозів [17].

Спадкоємицею його думки, як зазначалося вже вище, стала його донька А. Фройд. У своїй праці “The Ego and the Mechanisms of Defence”. Але вона розвинула теорію визначення захисних механізмів, додавши те, що захисні механізми Его (Я) проти Ід (Воно) працюють несвідомо. Тобто людина не може усвідомити чи обрати використання певного механізму. А. Фройд також зауважила, що якщо механізм не проявляється, шлях до Его залишається закритим, а імпульси піддаються витісненню [28].

А. Фройд запропонувала класифікацію, згідно якої захисні механізми розподіляються на дві групи за типом фрустраторів, іншими словами – того проти чого застосовуються захисні механізми [21].

Розглянемо захисні механізми за внутрішнім типом фрустраторів за А. Фройд.

Репресія, або – витіснення. Механізм цього захисту психіки полягає в усуненні зі свідомого певної інформації або зменшення значимості якоїсь інформації для свідомого людини. Проявом цього механізму є забування або ігнорування чогось. Регресія – це такий захисний механізм психіки, при якому індивід, стикаючись зі стресом або конфліктом, повертається до більш ранньої, менш зрілої стадії розвитку поведінки та відчуттів. Це є проявом того, що людина починає демонструвати реакції та способи поведінки, які були характерні для неї в молодшому віці або на попередніх етапах психосоціального розвитку. Звернення на власну особистість – це захисний механізм психіки, при якому бажання або імпульси, які спочатку спрямовані на зовнішнього суб'єкта, перенаправляються на самого себе. Зазвичай ці бажання мають негативний характер і можуть включати почуття агресії, ворожості або інших неприємних емоцій. На думку А. Фройд цей механізм є одним з найдавніших захисних механізмів, що виникають у ранньому дитинстві. Це означає, що замість того, щоб спрямовувати негативні почуття на когось іншого, людина звертає їх на себе. Це може проявлятися у формі самозвинувачень, самокритики або навіть самопокарання. Перетворення на власну протилежність – це захисний механізм психіки, при якому особа, стикаючись зі стресом або внутрішнім конфліктом, ідентифікує себе з протилежною до себе особою або приймає риси, які їй не властиві. Цей процес включає привласнення рис, поведінки або зовнішнього вигляду, які є протилежними до її власних. Згідно з думкою А. Фройд – цей механізм також є одним з найдавніших. Він дозволяє людині тимчасово уникнути неприємних почуттів або ситуацій, приймаючи поведінку або риси, які допомагають їй справитися з емоційним дискомфортом. Формування реакції – це такий захисний механізм психіки, при якому людина несвідомо перетворює свої негативні почуття або емоції на протилежні, часто позитивні, або навпаки. Основна процесуальна особливість цього механізму полягає в тому, що особа не усвідомлює своїх початкових, справжніх відчуттів. Ізоляція афекту – при цьому захисному механізмі психіки людина зменшує емоційну значимість події або ситуації, зберігаючи при цьому її когнітивне розуміння. Іншими словами,

людина може розуміти, що сталося, але не відчувати пов'язаних з цим емоцій. Проекція – захисний механізм психіки, при якому людина приписує іншим особам свої власні переживання, думки або певні якості характеру. Це означає, що внутрішні переживання особи стають основним джерелом її сприйняття реальності. Цей механізм дозволяє людині справлятися з відповідальністю за неприйнятні мотиви, бажання або почуття, які вона не може прийняти або усвідомити як свої власні. Інтроекція – це такий механізм психологічного захисту, при якому особа приймає і усвідомлює певні особливості, властивості, поведінку або судження інших людей, які її оточують, як частину власної особистості, може включати у себе поведінкові моделі, цінності, установки чи думки важливих для людини осіб, таких як батьки, близькі або авторитети. Сублімація – один з захисних механізмів, при якому енергія, що виникає від імпульсів або бажань, які є соціально неприйнятними або труднощами для вираження, конвертується в іншу, соціально прийнятну діяльність. Це означає, що неприйнятні або потенційно небезпечні імпульси перенаправляються на діяльність, яка є корисною або конструктивною для особи і суспільства [21].

Далі розглянемо які захисні механізми за зовнішнім типом фрустраторів виділяє А. Фройд.

Заперечення – такий захисний механізм, при якому людина відмовляється визнати або усвідомити реальний стан речей або неприємні ситуації, події чи факти. Проявом цього механізму є те, що особа не приймає очевидну реальність або дійсність, часто за допомогою забування, ігнорування або заміни неприємних спогадів і деталей на більш прийнятні для неї. Ідентифікація – використання цього захисного механізму психіки полягає в тому, що людина ототожнює себе з іншою людиною або групою людей, переймаючи їхні риси, поведінку, цінності або переконання. Це може стосуватися не лише однієї конкретної особи, але й ширших груп, таких як спільноти, релігії, ідеї тощо. Втеча від ситуації – це захисний механізм психіки, при якому людина уникає ситуацій, які викликають у неї тривогу або дискомфорт. Основна мета цього механізму - зменшити емоційний стрес та напруженість, уникнувши

конфронтації з неприємною реальністю. Однак, такий підхід може призвести до стану фрустрації, оскільки проблема залишається невирішеною [21].

Н. Мак-Вільямс продовжила, розширила та уточнила психоаналітичну теорію захисних механізмів, розділяючи їх на первинні (примітивні) та вторинні (досконалі) механізми.

За Н. Мак-Вільямс примітивні захисти задіюють всі аспекти психічного життя, стираючи межі між афективними, когнітивними та поведінковими параметрами. Це контрастує з досконалими захистами, які більше орієнтовані на конкретні аспекти, такі як думки чи поведінка.

Охарактеризуємо первинні захисні механізми, які виділяє дослідниця. Примітивна ізоляція – полягає в униканні реальності і переході в інший психічний стан для зменшення психічного напруження. Всемогутній контроль – фантазії про здатність контролювати та впливати на все навколо. Примітивна ідеалізація та девальвація – приписування комусь всемогутності; девальвація – знецінення, що унеможливорює подальшу ідеалізацію. Інтроєкція – переймання характеристик інших осіб, таких як погляди, поведінка, мотиви чи емоційні реакції. Проективна ідентифікація – поєднання проєкції та інтроєкції; людина приписує іншим особам властивості, що насправді притаманні їй, і намагається змусити їх діяти відповідно до її уявлень. Розщеплення Его – перемикання між крайніми оцінками інших людей (добро чи зло) без можливості інтеграції суперечливих аспектів. Дисоціація – відокремлення себе від неприємних переживань, так що особа сприймає події як щось, що відбувається не з нею, а з кимось іншим. Заперечення – уникання інформації, що суперечить уявленню про ситуацію [40].

Вторинні захисні механізми (досконалі) впливають на конкретні частини психічного функціонування, такі як думки, почуття або поведінка. Вони не змінюють загальну структуру психічного життя, а працюють у вузькому напрямі [39].

Проаналізуємо типи вторинних захисних механізмів. Репресія – це процес витіснення неприємних або травмуючих спогадів і почуттів з свідомості

в несвідоме. Регресія – повернення до більш ранніх, менш зрілих стадій розвитку у відповідь на стрес чи небезпеку. Ізоляція – відокремлення емоцій від певних думок або спогадів, що дозволяє зменшити емоційний дискомфорт. Інтелектуалізація – використання інтелектуальних ресурсів для уникнення емоційних переживань, шляхом надмірного аналізу ситуації. Моралізація – пошук моральних обґрунтувань або виправдань для своїх потреб або дій. Компартаментація – відокремлення ігнорування несумісності між різними ідеями або формами поведінки. Анулювання – спроба компенсувати негативні відчуття або почуття (наприклад, провину) шляхом виконання дій, що передбачають певне «відшкодування» в уявленні (наприклад, молитва). Заміщення – заміна неприпустимої або важкодоступної дії або реакції на іншу, соціально прийнятну. Реверсія – перевернення ролей або позицій у ситуаціях, коли існує потреба бути об'єктом чийхось дій, але це здається неприпустимим. Сексуалізація – перетворення негативного досвіду в позитивний шляхом надання йому еротичного чи сексуального забарвлення.

Р. Плутчик додав до вже існуючих концепцій декілька специфічних механізмів психологічного захисту, щоб розширити розуміння того, як людина справляється з неприємними емоціями або ситуаціями.

Розглянемо його класифікацію. Заміщення – процес, при якому незадоволені бажання або прагнення перенаправляються на інший, більш доступний об'єкт. Ефективність захисту залежить від того, наскільки новий об'єкт схожий на первісний об'єкт, з яким пов'язувалось задоволення потреб. Компенсація – це механізм, що полягає в намаганні компенсувати реальні або уявні недоліки шляхом створення протилежної або спрямованої в іншому напрямку реакції. Прикладом може бути людина з низькою самооцінкою, яка домагається успіху в певній області, щоб відновити свій психічний баланс. Гіперкомпенсація – це форма психологічного захисту, де не тільки позбавляються від почуття неповноцінності, але і досягається успіх, що дозволяє людині зайняти домінуючу позицію в порівнянні з іншими. Так, людина, яка відчуває себе недооціненою, може стати надзвичайно успішною в

своїй кар'єрі, щоб компенсувати ці почуття. Раціоналізація – захисний механізм, при якому людина намагається обґрунтувати або виправдати свої вчинки так, щоб вони здавалися єдино правильними. Це дозволяє уникнути критики та відчуття провини [41].

Кожен з цих механізмів має свою функцію в регулюванні емоцій і поведінки особистості. Заміщення і компенсація часто використовуються для подолання неприємностей і збереження психологічної рівноваги, в той час як гіперкомпенсація і раціоналізація дозволяють управляти почуттями неповноцінності і виправдовувати свою поведінку [33].

У теоріях Р. Плутчика та Г. Келлермана відображено інтеграція психоаналітичних та соціобіологічних концепцій. Вони пропонують, що емоції, захисні механізми та диспозиції взаємопов'язані і впливають на розвиток особистості та її психологічний стан. Захисні механізми не тільки допомагають регулювати емоції, але й впливають на формування рис характеру, що, в свою чергу, впливає на вибір захисних механізмів людиною [32].

Американський дослідник Р. Лазарус вважав психологічний захист пасивною копінг-поведінкою, що означає спосіб реагування на стрес, який не сприяє довготривалому вирішенню проблеми, а лише забезпечує тимчасове полегшення. Він розрізняв захисні механізми за кількома характеристиками: часовою та інструментальною спрямованістю, функціонально-цільовою значущістю і модальністю регуляції.

Зазначимо основні особливості захисних механізмів за Р. Лазарусом.

За часовою спрямованістю – захисні механізми орієнтовані на вирішення актуальної ситуації «тут і тепер», без урахування майбутніх перспектив. Вони діють як «швидка допомога», забезпечуючи тимчасове психологічне виживання. Захисні механізми егоцентричні – орієнтовані на власне психічне благополуччя, виключаючи врахування соціального оточення. Захисні механізми спрямовані на врівноваження власних психічних станів – забезпечують внутрішній комфорт. Захисні механізми використовують

уникання, придушення, заперечення, що призводить до викривлення реальної ситуації [39].

Інший відомий американський дослідник-психіатр Д. Вайллант, орієнтований на вивчення Его, вважає всі механізми функціонування «Я» захисними. Він запропонував ієрархію захисних механізмів, яка включає чотири рівні: зрілі, незрілі, невротичні і психотичні захисні механізми. Ця класифікація була розроблена на основі лонгитюдного дослідження, яке проводилося протягом сорока років [21].

Таким чином, ієрархія захисних механізмів за Д. Вайллантом виглядає так.

Захисні механізми психотичного рівню: ілюзорна проекція – приписування власних неприйнятних думок і почуттів іншим; заперечення зовнішньої реальності – відмова визнавати реальні факти або події; викривлення реальності – перекручення реальних подій для збереження внутрішнього комфорту [21].

Серед невротичних захистів дослідник називає: інтелектуалізацію – використання логіки і абстрактного мислення для уникнення емоційних переживань; репресію або заборону – витіснення неприйнятних думок і почуттів у підсвідомість; зсув або перенесення почуттів – перенесення емоцій з однієї ситуації на іншу, менш загрозливу; невротичне заперечення – відмова визнавати реальні факти або події, які викликають тривогу. Далі розглянемо незрілі (інфантильні) механізми. Проекція власних почуттів назовні – приписування якихось своїх негативних почуттів або якостей іншим людям. Шизоїдне фантазування – утеча в фантазії для уникнення реальних проблем. Іпохондрія – надмірне занепокоєння щодо свого здоров'я як спосіб відволікання від реальних проблем. Пасивно-агресивна поведінка – вираження агресії через непрямі дії або поведінку. Компульсивна поведінка – виконання певних дій або ритуалів для зниження тривоги [21].

Визначимо серед захисних механізмів зрілі на думку науковця.

Альтруїзм – вирішення власних проблем через допомогу іншим. Гумор використання гумору для пом'якшення стресових ситуацій. Придушення імпульсів – контроль над неприйнятними імпульсами без їхнього витіснення. Негативна антиципація (очікування гіршого) – підготовка до можливих негативних подій для зниження їхнього впливу. Сублимація – перенаправлення енергії з соціально неприйнятної поведінки на прийнятну діяльність [21].

Д. Вайллант стверджує, що захисні механізми не слід розглядати як патологічні ознаки, а як важливі елементи адаптивної поведінки. Кожен захисний механізм виконує певну адаптаційну функцію, яка допомагає людині справлятися з різними стресовими ситуаціями та внутрішніми конфліктами [21].

Сучасні дослідники вважають психологічні захисні механізми важливим аспектом інтрапсихічної адаптації, яка здійснюється через підсвідому переробку отриманої інформації. В цих процесах задіяні всі психічні функції, такі як сприйняття, пам'ять, увага, уява, мислення та емоції. Проте, у кожній конкретній ситуації, значну частину роботи з подолання негативних переживань бере на себе одна з цих функцій [31].

Говорячи про інтрапсихічну адаптацію маємо на увазі, що захисні механізми працюють на підсвідомому рівні для переробки інформації, яка надходить ззовні. У цьому процесі беруть участь всі психічні функції, але в кожній ситуації одна з них може бути більш активною [31].

У складних життєвих ситуаціях, стресі захисні механізми виконують роль бар'єрів, які перешкоджають просуванню тривожної інформації. Ці механізми можуть ігнорувати, спотворювати або фальсифікувати інформацію, що є загрозовою для особистості. Внаслідок дії захисних механізмів формується специфічний стан свідомості, який дозволяє людині зберігати внутрішню гармонію та рівновагу, що сприяє підтриманню цілісності та врівноваженості структури особистості [31, 33].

Н. Хаан розглядає складність та варіативність людського життя через три основні Его-шляхи: подолання, захист та фрагментацію. Всі ці три модальності

розташовуються ієрархічно, відображаючи різні процеси Его. Н. Хаан підкреслює, що Его-процеси можуть бути розміщені на ієрархічній шкалі від найбільш адаптивного (подолання) до найменш адаптивного (фрагментація). Захисні механізми займають проміжне місце, виконуючи роль примусових процесів, які допомагають справлятися з тривогою через заперечення та викривлення реальності, але не вирішують проблемну ситуацію безпосередньо [37].

1.2 Особливості прояву захисних механізмів особистості у подоланні стресових ситуацій

Згідно з дослідженнями деяких вітчизняних науковців, ключовим показником ефективності механізмів психологічного захисту є здатність цих механізмів знижувати або нейтралізувати тривогу, страх та інші негативні емоційні стани. Вона вважає, що ці механізми працюють на підсвідомому рівні і допомагають людині адаптуватися до стресових ситуацій, підтримуючи психічну рівновагу [31].

Науковці відзначають, що захисні механізми можуть включати різні стратегії, такі як заперечення, витіснення, раціоналізація, проекція та інші. Важливим аспектом є індивідуальна специфічність цих механізмів: різні люди можуть використовувати різні стратегії залежно від їхніх особистісних особливостей і життєвого досвіду.

Крім того, ефективність психологічного захисту не означає повного уникнення негативних переживань, а скоріше їх трансформацію у форми, які є більш прийнятними для психіки. Це дозволяє людині продовжувати функціонувати в складних умовах, не втрачаючи здатності до продуктивної діяльності і підтримуючи соціальні зв'язки [31].

Захисні механізми психіки – адаптивні процеси, властивості та якості, які людина набуває в процесі соціалізації, іншими словами – вони формуються в ранньому дитинстві та розвиваються протягом життя. Ці механізми захищають свідомість від негативних емоцій та переживань, допомагають підтримувати

психологічну рівновагу, стабільність та вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти. Діють на несвідомому та підсвідомому рівнях [33].

Таким чином, серед особливостей формування та прояву захисних механізмів у подоланні стресових ситуацій можна зазначити наступне.

Захисні механізми психіки формуються в ранньому дитинстві та розвиваються протягом усього життя. Вони є результатом адаптивних процесів, які допомагають індивіду пристосовуватися до різних стресових ситуацій. Ці механізми виникають в процесі соціалізації, коли людина набуває необхідних властивостей та якостей для захисту своєї психіки від негативних впливів [32, 33].

В процесі соціалізації індивід розвиває захисні механізми, які допомагають уникати негативних емоційних переживань. Наприклад, механізми витіснення та заперечення часто використовуються для підтримки внутрішньої рівноваги.

Психологічний захист у працях української дослідниці Т. Яценко розглядається як своєрідний «фільтр» свідомості. Цей механізм функціонує шляхом витіснення з свідомої сфери у підсвідому неприємних або конфліктних сенсів, які суперечать уявленню особистості про себе. Таким чином, психологічний захист допомагає уникнути усвідомлення неприємних висновків і зберегти цілісність позитивного самоприйняття [35].

Як вже зазначалося раніше – захисні механізми функціонують на несвідомому та підсвідомому рівнях, оберігаючи свідомість від негативних емоційних переживань. Це дозволяє індивіду зберігати психологічну стабільність у стресових ситуаціях, не усвідомлюючи при цьому впливу цих механізмів.

Важливим на нашу думку є також порівняння копінг-стратегії з механізмами психологічного захисту, адже між обидвома досліджуваними феноменами є як суттєві відмінності, так і спільні риси, які вже протягом багатьох років висвітлюються в працях українських та зарубіжних вчених.

У робота Р. Cramer ще у 1998 році висвітлено 2 основні критерії, що розділяють копінг-стратегії із захисними механізмами: усвідомленість чи неусвідомленість процесу, а також довільність чи мимовільність дій. На відміну від захисних механізмів, які часто автоматичні та неусвідомлені, саме копінг-стратегії є свідомими і довільними.

Якщо заглиблюватися в порівняння цих двох феноменів, то існує ще один важливий критерій порівняння – спотворення та перегляд стану. Спотворення виступає в якості зміни установок, що викликана неусвідомленим прагненням особистості уникнути неприємних емоцій. Тоді як перегляд стану – це свідомо зміна установок з метою точного відображення реальності, маючи реальні докази.

В моменти використання копінг-стратегій людина прагне до адекватної оцінки ситуації та визначення проблеми, навіть якщо вона не певна, чи здатна її вирішити. В той час, як механізми психологічного захисту орієнтовні на зменшення впливу негативних емоцій шляхом уникання або змінення сприйняття реальності. Відповідно до чого, емоційно-орієнтовані стратегії є неоднорідним явищем, адже вони включають психологічні механізми, що дозволяють уникати чи мінімізувати проблему (такі як заперечення, придушення або раціоналізація), що відповідає класичним захисним механізмам, про які зазначалось в попередньому підрозділі; і з іншого боку – емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на прийняття проблеми та емоцій, які вона викликає, допомагаючи краще адаптуватися до ситуації [9].

Тобто загалом, можемо зробити висновок, що копінг-стратегії відрізняються від механізмів психологічного захисту тим, що вони свідомі та довільні, а також позитивно спрямовані. Проте у певних ситуаціях захисні механізми також виступають як копінг-стратегії, що дозволяє отримати позитивні результати.

1.3. Захисні механізми та копінг-стратегії, притаманні представникам професій групи ризику

Структура захисної та долаючої поведінки у фахівців професій групи ризику залежить від специфіки їхньої діяльності, а також від ступеню виразності стресу та факторів, що на нього впливають. При чому виразність стресу та його факторів виявляється не лише в ході професійної діяльності, але й життєдіяльності в соціумі загалом.

Дослідження психічного захисту осіб-професіоналів, що працюють в сфері професій групи ризику (зокрема, вчителів, правоохоронців, будівельників, медиків тощо) є надзвичайно важливим для психології, адже захисні механізми в даних сферах мають високі рівні напруженості та різні прояви, залежно від обставин.

Л. В. Степаненко, досліджуючи копінг-захисні механізми психологів у різних стресових ситуаціях, висвітлює, що психологи використовують усі копінг-стратегії, проте планування рішення проблеми та позитивна переоцінка є найбільш поширеними та інтенсивними серед вибірки психологів, з якими проводилось дослідження. У своїй науковій роботі Л. В. Степаненко також зазначає, що копінг-стратегії фахівців психологічної сфери напряму пов'язані зі змістом життєвих ситуацій, а також із соціальною позицією та ролями [26]

Л. С. Процик у дослідженні механізмів психологічного захисту працівників поліції зазначає, що вони часто зустрічаються з ситуаціями, які здатні викликати професійний стрес, враховуючи процес виконання своїх обов'язків, взаємодію з колегами, а також виробничі конфлікти. У своїй діяльності працівники поліції, як власне і психологи, про яких ми зазначали вище, використовують усі основні захисні механізми, в залежності від ситуації, що потребує активізації психологічного захисту [20]

О. Когут, розглядаючи більш детально стилі подолання стресу працівників поліції, приходять до висновків, що більшість патрульних поліцейських використовують адаптивні копінг-стратегії, як реакцію на подолання стресу,. Вони схильні усвідомлювати власну цінність, аналізувати проблему та зберігати самовладання в критичних обставинах. Поліціанти також схильні оптимістично дивитися на ситуацію, а також готові до співпраці та

можливості отримати допомогу чи підтримку до інших. Проте серед працівників поліції не кожен використовує виключно адаптивні копінг-стратегії. Деякі з респондентів дослідниці були схильні до формування відстороненого ставлення до обставин, відволікання та компенсації. І невеликий відсоток з них також використовує дисиміляцію та ігнорування, придушення власних емоцій, внаслідок чого виникає самозвинувачення та активне уникнення даної ситуації та їй подібних.

Дослідниця також зазначає, що працівники поліції, що використовують адаптивні стилі подолання стресу більш адаптивні до обставин і здатні краще керувати власними емоційними реакціями та станами, схильні витримувати дискомфортні умови праці та підготовлені до можливих стресових обставин, що свідчить про високий рівень їх професійної підготовки. Поліціанти, що використовують відносно адаптивні стилі подолання стресу, обирають менш ефективні копінг-стратегії, через що не завжди вміють долати інтенсивні рівні напруги та можуть відчувати безпорадність та тривогу. Частіше за все, такі співробітники очікують негативних подій та покладаються на свої механізми захисту, замість того, аби виробити успішні стратегії додання стресу. І співробітники поліції з неадаптивними долаючими стилями найчастіше переживають найвищі рівні психічної напруги у своїх професійній діяльності, що свідчить про те, що вони не здатні ефективно долати стресові обставини і неадаптовані до роботи в екстремальних умовах [11].

В роботах сучасних науковців все більше уваги приділяється питанню механізмів психічного захисту в професії вчителів. Важливим спостереженням серед наукових робіт сучасних дослідників є помічена тенденція до вияву зв'язку механізмів психічного захисту з феноменом психічного вигорання, який в представників освітніх професій завжди є актуальним.

Відповідно до цього, зростання рівня вигорання (емоційного чи професійного) актуалізує усю систему психічного захисту особистості. Механізми захисту є активними в представників, що мають високий рівень психічного вигорання, проте у випадку педагогів вони не мають впливу на

тривожність – вони не сприяють її зниженню. Ймовірно, це пов'язано зі специфікою діяльності педагога, адже в освітньому процесі особистість спіткає велика насиченість інформацією, емоційна напруга (як особистісна, так і в роботі з негативними емоціями інших представників освітнього процесу), висока вимогливість до педагога та велика відповідальність, покладена на його плечі. Вчителі часто стикаються зі стресовими ситуаціями та необхідністю бути багатозадачними, вміти розробляти алгоритми своєї роботи, що не завжди є можливим. Крім того, висока вимогливість сфери освіти щодо постійної взаємодії між керівництвом, колегами, а також з батьками учнів, що вимагає швидко адаптуватися та часто лише підвищує рівень стресу [2].

Окремо можна також виділити базові копінг-стратегії керівників освітніх організацій, адже не лише педагогічна діяльність складається з широкого спектру чинників стресових ситуацій, але й керівна. Класифікація базових видів-копінг стратегій керівників в освітній сфері поділяється на «активність-пасивність» та «продуктивність-непродуктивність»). В даному випадку активними стратегіями виступає орієнтація на вирішення проблеми та соціальне відволікання, а пасивними – спрямованість на емоції, уникнення та відволікання. З точки зору продуктивності, то сюди відносять продуктивні стратегії (орієнтація на вирішення проблеми), відносно продуктивні (соціальне відволікання) та непродуктивні, що напряду пов'язані з пасивними стратегіями та дублюють їх (спрямованість на емоції, уникнення, відволікання) [9].

Панчак О. В., Козова І. Л. та М. М. Рожко досліджували механізми психологічного захисту в медичних працівників, проте їх наукова робота була спрямована саме на представників, що переживали смерть хворих.

У своїй науковій роботі дослідники розглянули дві групи респондентів: медики, які часто стикаються у своїй професійній діяльності зі смертю пацієнтів (реаніматологи, онкологи, хірурги та анестезіологи), а також медики, що не мають досвіду втрати пацієнтів (терапевти, урологи, офтальмологи та гастроентерологи). Відповідно до цього, науковцями були отримані результати, що для групи медиків, що часто стикаються з втратою хворих, характерними

механізмами захисту є заміщення та раціоналізація; в той час як для іншої вибірки – витіснення та гіперкомпенсація.

Домінування заміщення в групі респондентів-медиків, що часто мають справу зі смертю пацієнтів характеризується намаганням впоратися з гнівом та люття, дозволяючи спрямувати власні емоції та негативну енергію на слабші об'єкти, або на власну особистість. В таких випадках слабшим об'єктом може виступати і сам пацієнт, адже лікарі схильні звинувачувати його в неправильній поведінці (пізнє звернення за медичною допомогою, відмова від лікування, заперечення призначенням лікаря). Раціоналізація ж дозволяє адекватно сприймати ситуацію і поглянути більш виважено на обставини, без афективного елементу, що перебиває здоровий глузд. Такі медики часто схильні казати, що зробили так, як вчинив би будь-який інший лікар, чи вчинки лікаря відповідали протоколам лікування.

Витіснення є провідним механізмом в медиків, що не стикались з фактором смерті в своїй роботі. Маючи справу зі складними пацієнтами такі лікарі схильні до втечі від думок про наслідки, до чого частіше за все призводить підвищена тривожність професіонала, адже саме витіснення дозволяє заблокувати почуття страху смерті пацієнта. Гіперкомпенсаторний механізм дозволяє також знизити тривожність щодо наслідків хвороби пацієнта і часто проявляється з надмірною активністю щодо нього, зокрема це може проявлятися у призначенні хворому великої кількості препаратів, щоб він якомога швидше одужав [18].

Отже, аналіз захисних механізмів та копінг-стратегій серед представників основних професій групи ризику демонструє, що особливості подолання стресу залежать від специфіки досліджуваної діяльності, рівня напруги, а також характеру професійних викликів. Кожна професійна група має свої домінуючі стратегії й механізми психологічного захисту, що дозволяють ефективно чи неефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Зокрема, як ми зазначали вище, то додатковим психологічним механізмом захисту, зокрема в лікарів та

вчителів виступає професійне вигорання, яке також викликане великою кількістю стресових чинників та низькою адаптивністю до їх подолання.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі дипломної роботи було досліджено теоретичні аспекти проблеми захисних механізмів у подоланні стресових ситуацій. У ході аналізу було визначено ключові поняття, класифікації та підходи до розуміння захисних механізмів, а також їх значення для адаптації особистості до стресових умов, виокремлено особистості прояву. На основі вищевикладеного зазначено наступне.

Захисні механізми є невід’ємною частиною психічної діяльності людини, які дозволяють зменшити негативний вплив стресу і зберегти психологічну рівновагу. Вони виконують важливу функцію у збереженні цілісності та стабільності самосвідомості, допомагаючи індивіду уникати або трансформувати негативні переживання.

У психологічній літературі існує безліч підходів до визначення та класифікації захисних механізмів, що відображає їх складну природу. Позитивний підхід підкреслює адаптивну роль захисних механізмів, які допомагають індивіду справлятися з неприємним досвідом, зберігаючи психологічний комфорт. Критичний підхід вказує на можливі обмеження захисних механізмів, які можуть заважати активному вирішенню проблем та особистісному розвитку. Захисні механізми можуть бути класифіковані за різними критеріями, включаючи типи фрустраторів (внутрішні або зовнішні), рівень адаптивності (примітивні або досконалі) та функціональність. Захисні механізми працюють на підсвідомому рівні і допомагають знизити або нейтралізувати тривогу, страх та інші негативні емоції.

Ефективність захисних механізмів залежить від індивідуальних особливостей та життєвого досвіду людини. Вони сприяють підтримці психологічної стабільності та здатності до продуктивної діяльності.

Нами також виявлено, на основі теоретичного дослідження копінг-стратегій та захисних механізмів представників професій сфер групи ризику, що ефективність копінг-стратегій та захисних механізмів залежить від того, як особа адаптована до специфіки професійних завдань, якій їй необхідно виконувати. Використання адаптивних стратегій сприяє кращій стресостійкості та професійній підготовленості, натомість неадаптивні механізми призводять до тривожності та професійного вигорання.

Захисні механізми відіграють важливу роль у підтримці психічного здоров'я та адаптації до стресових ситуацій, однак можуть також обмежувати особистісний розвиток та здатність до активного вирішення проблем.

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що захисні механізми є важливими інструментами психіки, які допомагають людині адаптуватися до стресових умов та підтримувати психологічну рівновагу. Безумовно їх вивчення має величезне значення для розуміння процесів інтрапсихічної адаптації, що здійснюється через підсвідому переробку інформації, і є важливим аспектом у сфері психології та психотерапії.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження захисних механізмів особистості у подоланні стресових ситуацій

2.1 Аналіз вибірки та методів дослідження

Для досягнення мети дослідження було обрано дослідну групу, яка відповідала певним критеріям та допомогла отримати релевантні дані.

У дослідженні брали участь 50 респондентів, віком від 25 до 45 років. У складі вибірки були як чоловіки, так і жінки. Прагнули до рівномірного

розподілу за статтю (приблизно 50 % чоловіків і 50 % жінок). Усі респонденти мали вищу освіту, що дозволило забезпечити базовий рівень інтелектуального розвитку та здатність до рефлексії свого психологічного стану. Респонденти працюють у професіях, які передбачають постійні та регулярні стресові ситуації. А саме – медики, вчителі, соціальні працівники, правоохоронці, менеджери середньої та вищої ланки.

Вік респондентів складав 25-45 років, цей віковий діапазон обрано, тому що люди цього віку найчастіше стикаються зі стресовими ситуаціями як у професійному, так і в особистому житті. А також мають достатній життєвий досвід, що дає змогу обирати різні захисні механізми. Включення як чоловіків, так і жінок дозволило отримати дані, які враховують гендерні особливості у використанні захисних механізмів. Вища освіта забезпечила здатність учасників до самостійного аналізу та рефлексії, а це є важливим для точного заповнення анкет. Вибір професій з високим рівнем стресу дозволив дослідити захисні механізми в умовах, де вони найбільш актуальні. Такий підхід забезпечив релевантність та прикладне значення результатів дослідження.

Таким чином, було обрано одну вибірку з 50 учасників, що дало нам змогу зібрати достатню кількість даних для проведення статистичного аналізу та отримання значущих результатів.

Економічна ефективність – одна вибірка дозволила ефективно використати ресурси (час, фінанси, людські ресурси та ін.).

Статистична потужність – 50 учасників було достатньою кількістю для виявлення статистично значущих показників.

Релевантність даних – одна група забезпечила концентрацію дослідження на одній специфічній категорії, що сприяло глибшому розумінню досліджуваного явища.

Залучення 50 учасників віком від 25 до 45 років, що працюють у професіях з високим рівнем стресу та мають вищу освіту, дозволило нам провести детальний аналіз захисних механізмів у подоланні стресових ситуацій, рівномірний розподіл за статтю забезпечив гендерну

репрезентативність, одна вибіркова група сприяла ефективності та глибині проведеного дослідження.

Для проведення дослідження було обрано низьку методик. Розглянемо які саме.

Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), розроблена в 1979 році Р. Плутчиком, Г. Келлерманом та Х. Р. Конте, є психодіагностичним інструментом, що ґрунтується на психоаналітичних та психоеволюційних підходах до розуміння поведінки людини. Ця методика досліджує використання механізмів психологічного захисту, які є автоматичними психічними реакціями на стресові чи загрозові ситуації. Відповідно до концепції Р. Плутчика, механізми захисту виникають як адаптивні відповіді на емоційні конфлікти або фактори стресу і є еволюційно закріпленими способами регуляції емоційного стану.

Методика спрямована на вимірювання восьми базових механізмів психологічного захисту: заперечення – відмова від визнання наявності певних фактів або реальностей; проєкція – приписування своїх негативних почуттів чи бажань іншим людям; інтелектуалізація – раціональне пояснення емоційних чи стресових подій для уникнення їх емоційного впливу; реактивне утворення – трансформація негативних почуттів у прямо протилежні (наприклад, любов замість ненависті); регресія – повернення до більш ранніх етапів розвитку, коли поведінка була простішою і менш відповідальною; заміщення – переключення емоцій чи дій із однієї людини або об'єкта на іншу, менш загрозову; раціоналізація – спроба пояснити небажану поведінку чи почуття шляхом їх логічного виправдання; сублімація – перенаправлення небажаних імпульсів на соціально прийнятні цілі (наприклад, агресія перетворюється на заняття спортом).

Основною метою методики є виявлення, які з перелічених механізмів домінують у поведінці конкретної особи. Дослідження таких механізмів допомагає зрозуміти як людина реагує на стрес і конфлікти, виявити ті захисні стратегії, які можуть бути неефективними або використовуватися надмірно.

Методика LSI передбачає використання опитувальника, в якому респонденти відповідають на низку запитань, пов'язаних з їхнім ставленням до різних стресових ситуацій, реакціями на конфлікти та емоційними труднощами. За результатами опитування розраховуються індекси, що показують інтенсивність використання кожного захисного механізму.

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях», адаптована Т.А. Крюковою на основі робіт С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса та М. Паркера, є інструментом психологічної діагностики, спрямованим на оцінку стратегій, які люди використовують для подолання стресу. Стресові ситуації є невід'ємною частиною життя кожної людини, і від того, як людина реагує на ці ситуації, залежить її емоційний стан, здоров'я та загальний рівень адаптації до навколишнього середовища. Копінг-поведінка (від англ. «coping» – подолання) є важливою складовою механізмів адаптації, що дозволяє людині справлятися з проблемами та стресом, мінімізуючи їх негативні наслідки.

Методика передбачає виявлення та оцінку різних аспектів копінг-поведінки через вивчення основних стратегій, які використовує людина в стресових ситуаціях. Основна ідея методики є в тому, що респонденти оцінюють свої дії, думки та почуття, коли стикаються зі стресовими чи проблемними ситуаціями.

В рамках методики оцінюються кілька основних стратегій копінгу, а саме: проблемно-орієнтований копінг – це активна стратегія, спрямована на безпосереднє вирішення проблеми або пошук шляхів зниження стресу; емоційно-орієнтований копінг – ця стратегія зосереджується на управлінні емоціями, які виникають у відповідь на стресову ситуацію; уникання як копінг-стратегія – полягає у відхиленні від проблеми або стресової ситуації через ухилення, ігнорування або занурення у сторонні активності (наприклад, перегляд телепрограм, робота чи розваги); соціальна підтримка – звернення до інших людей з метою отримання емоційної чи практичної підтримки, коли людина відчуває стрес.

Головними завданнями методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» є: оцінка різних аспектів копінг-поведінки – методика дозволяє виявити, які стратегії подолання стресу респондент використовує частіше і в яких обставинах; визначення домінуючих стратегій копінгу. – методика дозволяє виділити, чи людина більше схильна до активного вирішення проблем, емоційного саморегулювання або уникання проблем; оцінка ефективності копінг-стратегій – методика допомагає визначити, наскільки ефективними є стратегії респондента у подоланні стресу.

Методика «Оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (ОССА) – це психологічний інструмент, який дозволяє кількісно оцінити рівень стресу, який людина відчуває протягом певного періоду часу, зазвичай річного. Вона також спрямована на аналіз здатності людини адаптуватися до мінливих умов життя, що є критично важливим аспектом у забезпеченні її емоційного та фізичного благополуччя, тобто здатність адаптуватися.

Методика базується на концепції, що різні життєві події мають різний ступінь стресогенності. Таким чином – кожна подія може чинити різний вплив на психоемоційний стан людини, викликаючи стрес різної інтенсивності.

Основні цілі методики: визначення рівня стресу, який людина відчуває протягом певного періоду; оцінка здатності до соціальної адаптації в умовах стресу; виявлення можливих ризиків для психічного та фізичного здоров'я.

Методика зазвичай представляє собою опитувальник або анкету, де респонденту пропонується оцінити вплив різних життєвих подій на його емоційний стан та рівень стресу. У більшості версій методики події мають бали, що відображають їхній ступінь стресогенності. Кожна подія має свій коефіцієнт, що відповідає її стресовому навантаженню. Після заповнення анкети підраховуються загальні бали, які вказують на сукупний рівень стресу.

2.2 Виявлення захисних механізмів

Результати проведення методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» подані в Таблиці 2.2.1:

Таблиця 2.2.1

**Результати кількісного аналізу за методикою
«Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (у %)**

№	Копінг-стратегія	%
1	Орієнтовані на завдання	36,9
2	Орієнтовані на емоції	29
3	Орієнтовані на уникнення	34,1

Дані таблиці 2.2.1 містять відсоткові значення для кожної з трьох основних шкал: орієнтованого на завдання, на емоції та на уникнення. На Малюнку 2.2.1 наглядно видно результат по кожній копінг-стратегії; найбільшою за кількістю респондентів стала копінг-стратегія «Орієнтовані на завдання» – 36,9%. На другому місці «Орієнтовані на уникнення» – 34,1%. І найменша кількість респондентів склала третю групу допінг стратегії «Орієнтовані на емоції» – 29% усіх учасників дослідження.

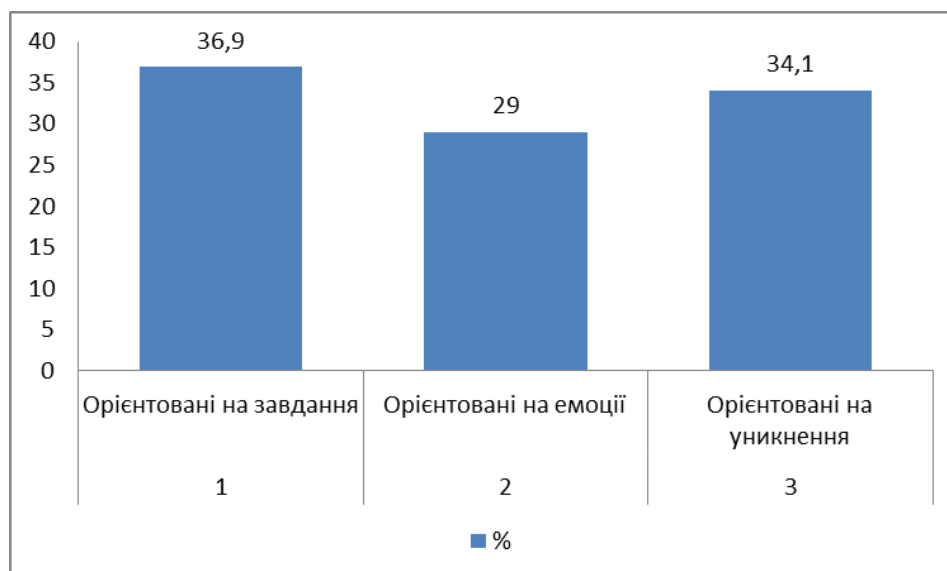


Рис.2.2.1 Відсотковий розподіл вибірки за стратегіями копіngu

Субшкали «Відволікання» і «Соціальне відволікання» є частиною ширшої стратегії уникнення та аналізуються окремо, оскільки вказують на різні способи, якими люди справляються зі стресом. Важливо оцінити, як вони

впливають на загальний результат, тому що їх високі значення можуть знизити роль основних шкал або створити більш нюансоване розуміння стратегій уникнення.

Якщо у респондента високий бал за шкалою Відволікання, це може означати, що він використовує механізм відволікання уваги від проблеми, через інші активності або тимчасову втечу від стресу, що може зменшити схильність до орієнтації на емоції чи завдання. Високий рівень відволікання може означати, що респондент не намагається безпосередньо вирішувати проблему.

В свою чергу високий бал за шкалою «Соціальне відволікання» говорить про прагнення знайти підтримку через соціальні взаємодії. Ця стратегія так само не спрямована на рішення проблеми, а на уникнення безпосередньої конфронтації зі стресовою ситуацією за допомогою спілкування з іншими.

Високі бали за цими субшкалами можуть підсилювати або конкурувати з іншими стратегіями уникнення, роблячи людину менш схильною до вирішення проблеми безпосередньо або зменшити роль орієнтації на завдання або емоції, оскільки людина витрачає ресурси на відволікання замість того, щоб розбиратися з проблемами або емоціями безпосередньо.

В нашому дослідженні високі результати за вказаними субшкалами мають: «Відволікання» 37.04% респондентів, «Соціальне відволікання» 33.33% респондентів.

В ході проведення методики «Індекс життєвого стилю» (LSI) було отримано наступні результати, подані в Таблиці 2.2.2:

Таблиця 2.2.2

**Результати кількісного аналізу за методикою
«Індекс життєвого стилю» (LSI) (у %)**

№	Захисний механізм	Відсотковий склад (%)
1	Заперечення	17,2
2	Придушення	15,3
3	Регресія	10,6

4	Компенсація	10,3
5	Проекція	14,1
6	Заміщення	8,8
7	Інтелектуалізація	16,2
8	Реактивне утворення	7,5

Наочно результати видно на графіку (Рис.2.2.2)

Виходячи з даних графіку на малюнку (Рис.2.2.2) можемо зробити висновок, що домінуючим захисним механізмом є «Заперечення» (17,09%), ці учасники схильні ігнорувати чи не визнавати реальні проблеми або загрози. «Інтелектуалізація» (16.23%) займає другу сходинку щодо використання та полягає в тому, що людина уникає емоційної складової проблеми, концентруючись виключно на логічному, раціональному підході до неї. Наступним за кількістю респондентів є механізм є «Придушення» (15.28%), який полягає у свідомому уникненні думок чи почуттів.

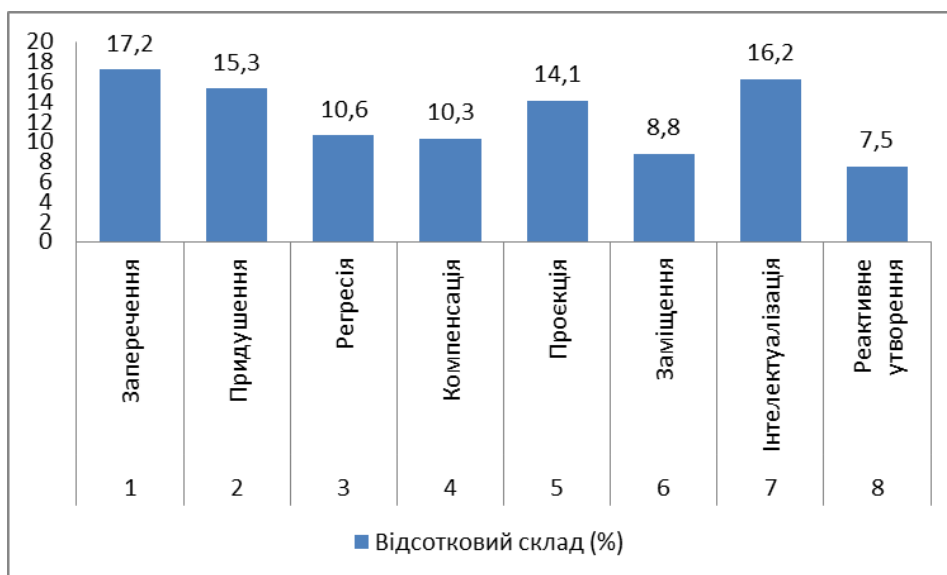


Рис. 2.2.2 Відсотковий розподіл вибірки за механізмами захисту

На четвертому місці «Проекція» (14,1%), який полягає в перенесенні власних небажаних якостей чи емоцій на інших людей. Наступне місце – «Регресія» (10,6%) – стратегія поведінки, що передбачає повернення до більш інфантильних або простіших способів реагування в стресових ситуаціях. «Компенсація» (10.3%) є наступним за кількістю, компенсація передбачає

розвиток інших якостей для компенсації слабких сторін. Найменш поширеними захисними механізмами серед респондентів є: «Заміщення» (8.8%) – полягає в перенаправленні емоцій або агресії з однієї людини або об'єкта на другий, менш загрозливий об'єкт. «Реактивне утворення» (7.5%) - полягає в тому, що людина поводиться протилежно до своїх внутрішніх бажань або почуттів, щоб придушити їх. Остання шкала «Загальна напруженість захисних механізмів» (ЗНЗ) є інтегрованим показником, який є відображенням загального рівня використання всіх захисних механізмів. За цією шкалою можна судити наскільки активно респонденти використовують захисні механізми для захисту своєї психіки від стресу, конфліктів або внутрішніх переживань. Цей показник розраховується як відсоток від загальної кількості позитивних відповідей по всіх шкалах і дає уявлення про те, наскільки інтенсивно людина застосовує захисні механізми в цілому. Чим вищий цей показник, тим більше людина покладається на захисні стратегії для справляння з труднощами або емоційними викликами. Таким чином – ЗНЗ дає змогу оцінити загальний рівень психологічного захисту респондента, що, в свою чергу, вказує на наявність стресу чи емоційних труднощів, від яких людина намагається «захиститися». Рівень «Загальної напруженості захисних механізмів» зазвичай вважається високим, якщо він перевищує поріг 60 %, середній рівень «Загальної напруженості захисних механізмів» у вибірці становить приблизно 44%. Це говорить про те, що учасники використовують захисні механізми на помірному рівні.

Результати методики «Оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (ОССА) показані в Таблиці 2.2.3:

Таблиця 2.2.3

**Результати кількісного аналізу за методикою
«Оцінки стресостійкості та соціальної адаптації» (у %)**

Рівень стресу	%
Низький (0-149)	20,5
Середній (150-299)	25,6

Високий (300-499)	38,5
Дуже високий (500+)	15,4

Наочно загальна картина проведеної роботи зображена на Рис.2.2.3.

Як видно з графіку (Рис. 2.2.3) першу сходинку за кількістю респондентів займає «Високий» рівень стресу – 38,5% люди, які часто відчувають перевантаження і можуть мати проблеми із соціальною адаптацією. Наступний рівень «Середній» – 25,6% – респонденти, які можуть відчувати дискомфорт у стресових ситуаціях, але загалом здатні справлятися з ними. Менший показник за рівнем «Низький» – 20,5% – учасники, які добре справляються зі стресом і адаптовані до соціальних умов. І найменший показник у групі «Дуже високий» – 15,4% – особи, які знаходяться в зоні ризику розвитку психічних або фізичних проблем зі здоров'ям.

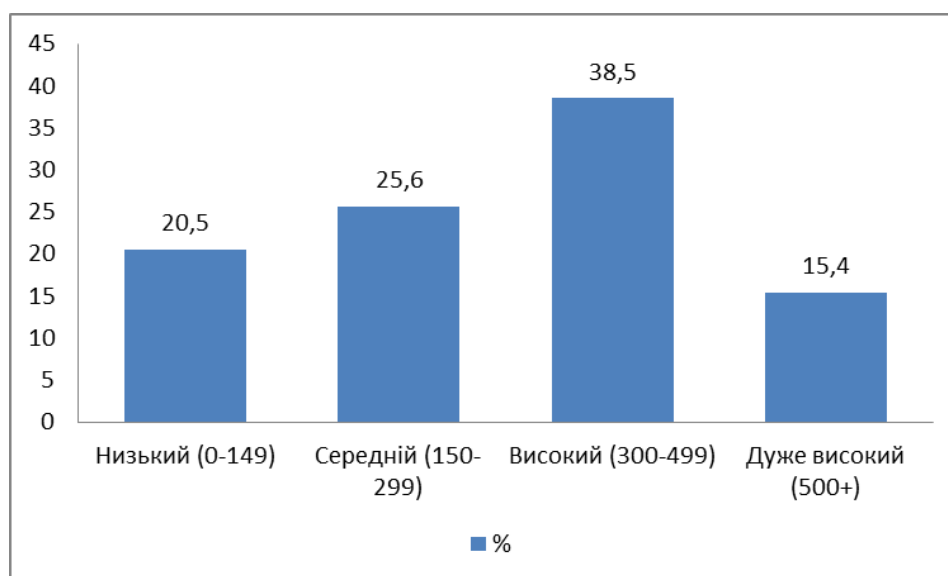


Рис. 2.2.3 Відсотковий розподіл вибірки за рівнем стресу

Наочно загальна картина проведеної роботи зображена на Рис.2.2.3.

З даної діаграми бачимо, що по вибірці переважає високий рівень стресу, що свідчить про те, що майже 40% респондентів відчувають серйозні психологічні навантаження. Причиною може бути відсутність балансу між роботою та особистим життям, перенавантаженням на роботі. Такий високий рівень стресу в людини може викликати хвороби та труднощі у відносинах з іншими людьми. Респонденти з високим рівнем стресу потребують додаткової

психологічної підтримки та вироблення ефективних копінг-стратегій для подолання стресових обставин.

Отже, дослідивши особливості копінг-стратегій респондентів, а також основних захисних механізмів, які виникають в досліджуваних на фоні високого рівня стресу, перейдемо до кореляційного аналізу, що дозволить виявити захисні механізми та копінг-стратегії, що сприяють подоланню стресових навантажень.

2.3 Дослідження захисних механізмів у подоланні стресових ситуацій

Метою кореляційного (за Пірсоном) аналізу було виявлення, які з механізмів дійсно сприяють подоланню стресу, а які, навпаки, підвищують напруженість і знижують стресостійкість, то отримано наступні результати (Додаток А, таблиця 2.3.1).

За шкалою «Загальної напруженості захисних механізмів» маємо наступні показники кореляції: зі шкалою «Витіснення» кореляція становить ($r = 0.651, p < 0.001$), що є високим позитивним зв'язком та свідчить про те, що витіснення – це один з основних захисних механізмів, які підвищують загальну напруженість. Цей механізм передбачає несвідому блокаду травмуючих або неприємних думок та емоцій, що призводить тільки до накопичення невирішених конфліктів, які можуть довго залишатися прихованими, але несуть емоційне навантаження, що підвищує загальну напругу.

Кореляція зі шкалою «Регресія» становить ($r = 0.675, p < 0.001$), також висока позитивна кореляція, що говорить про значне використання регресії в стресових ситуаціях. Це механізм, при якому людина повертається до більш примітивних або дитячих форм поведінки, тобто регресує, такі дії не знижують, а навпаки, підвищують загальну психологічну напругу, та роблять людину більш вразливою до стресу.

Шкала «Проекція» корелює з ЗНЗ ($r = 0.627, p < 0.001$) на високому рівні, ця висока позитивна кореляція свідчить, що проекція також є ще одним механізмом, який дуже підвищує загальну напруженість захисних механізмів. Сутність механізму полягає в тому, що людина приписує іншим власні

негативні емоції чи думки, що може не тільки підвищувати внутрішню напругу, але й призводить до соціальних конфліктів, що лише погіршує ситуацію.

Кореляція зі шкалою «Компенсація» ($r = 0.588$, $p < 0.001$) також статистично значима. Це захисний механізм, який людина використовує для зменшення стресу за рахунок розвитку або підкресленню сильних сторін для компенсації слабких. Висока кореляція з «ЗНЗ» вказує на те, що цей механізм часто використовується при підвищенні стресу, але, на відміну від деструктивних механізмів (як заперечення або проєкція), компенсація сприяє зниженню рівня стресу.

За шкалою «Заміщення» маємо ($r = 0.708$, $p < 0.001$) найвищий рівень кореляції серед усіх механізмів. Зміст захисного механізму полягає в тому, що людина переносить емоції з одного об'єкта (який є небезпечним або загрозливим) на інший, менш загрозливий об'єкт, тобто заміщує один об'єкт іншим. Такий механізм може бути ефективним для зниження емоційної напруги, але висока кореляція «ЗНЗ» говорить нам про те, що він активно використовується при значній напруженості.

Показники за шкалою «Інтелектуалізація» також мають статистично значущу кореляцію з «ЗНЗ» ($r = 0.472$, $p = 0.0049$) та представляє собою механізм, при якому людина намагається раціоналізувати стресову ситуацію, що знижує емоційну реакцію і фокусує на логічному вирішенні проблеми. Кореляція з «ЗНЗ» є помірною, але вона все ще говорить нам про те, що цей механізм активується при підвищеній нарузі, але при цьому допомагає контролювати емоції.

Говорячи про статистично значущі кореляції з «Рівнем стресу» можемо зазначити наступне.

За шкалою «Заперечення» кореляція з рівнем стресу ($r = -0.364$, $p = 0.041$) є негативною, що означає – чим більше людина використовує заперечення, тим вищий її рівень стресу. Заперечення є таким собі механізмом уникнення реальності, що дозволяє тільки тимчасово зменшити тривожність,

але в довгостроковій перспективі призводить до накопичення напруги у вигляді нерозв'язаних проблем і підвищення рівня стресу.

Кореляція за шкалою «Компенсація!» з «Рівнем стресу» ($r = -0.364$, $p = 0.041$) також є негативною та означає, що часте використання цього захисного механізму пов'язане з нижчим рівнем стресу, тому що компенсація допомагає людині знаходити продуктивні шляхи для вирішення конфліктів, за рахунок підкреслення своїх сильних сторін для подолання слабких місць. Це дуже ефективний захисний механізм для зниження рівня стресу.

Виходячи з вищевикладеного, можемо говорити про те, що «Заперечення», «Витіснення», «Регресія» та «Проекція» є деструктивними захисними механізмами, тому що мають високу позитивну кореляцію з «ЗНЗ», тому що зазначені механізми активно використовуються у стресових ситуаціях, але не сприяють зниженню напруженості або вирішенню проблем, а навпаки – сприяють зросту рівня напруги.

Говорячи про заперечення – механізм також демонструє значущу негативну кореляцію з рівнем стресу, що говорить нам про його неефективність як захисного механізму – воно тільки збільшує рівень стресу у довгостроковій перспективі.

Компенсація та заміщення є адаптивними механізмами захисту та допомагають знизити рівень стресу і можуть частково вирішувати проблеми. Вони показали високу кореляцію з «ЗНЗ», що свідчить на їхнє часте використання при стресі, і вони сприяють зниженню рівня стресу.

Стосовно інтелектуалізації – механізм допомагає зменшити рівень напруги завдяки раціоналізації проблеми, хоча не має сильного впливу на рівень стресу.

Таким чином, деструктивні захисні механізми, такі як заперечення, витіснення, регресія та проекція, дуже часто використовуються під час стресових ситуацій і значно підвищують загальну напруженість захисних механізмів. Використання цих механізмів не сприяє зниженню рівня стресу, а, навпаки, призводять до його зростання, що особливо стосується заперечення.

Компенсація та заміщення є найбільш продуктивними механізмами для зниження рівня стресу та зменшення напруженості. Тому що: компенсація допомагає людині адаптуватися до стресу, знаходячи способи використання сильних сторін, тоді як заміщення дозволяє уникнути прямої конфронтації з джерелом стресу, перенаправляючи емоції.

Ще одним корисним механізмом психологічного захисту є інтелектуалізація, який допомагає знизити загальну напруженість за рахунок раціоналізації стресових ситуацій, хоча вона значно не впливає на сам рівень стресу.

Рекомендації щодо опанування та використання механізмів психологічного захисту особистості для зменшення рівня стресу та подолання його наслідків

З огляду на результати емпіричного дослідження та аналізу сучасних теоретичних підходів до проблеми захисних механізмів особистості, було сформульовано низку рекомендацій, що сприяють зменшенню рівня стресу та ефективному використанню психологічного захисту для його подолання.

За результатами дослідження було виявлено, що найчастіше респонденти використовують такі захисні механізми, як заперечення, інтелектуалізація, проекція і регресія. Ці механізми можуть бути малоефективними в умовах тривалого стресу, оскільки вони лише тимчасово знімають напругу, але не сприяють вирішенню проблем. Усвідомлення цих механізмів є першим кроком до їх трансформації. Важливо проводити самоспостереження або використовувати тестування, щоб зрозуміти, які саме механізми людина використовує у стресових ситуаціях. Інструментами діагностики можуть стати тести на стресостійкість, оцінка життєвого стилю (LSI) та інші методики, зокрема опитувальники для виявлення копінг-стратегій.

Як показало дослідження, найбільш адаптивними захисними механізмами є сублімація, раціоналізація та компенсація. Їх використання допомагає знизити рівень стресу, не уникаючи конфліктів, а перетворюючи негативну енергію у конструктивну діяльність. Наприклад, сублімація дозволяє

перенаправити енергію негативних емоцій у творчі або фізичні активності, що позитивно впливає на психічний стан. Компенсація допомагає розвивати сильні сторони особистості, що сприяє підвищенню самоповаги та зниженню тривожності.

Для розвитку цих механізмів рекомендується активно залучати людину до діяльностей, що сприяють саморозвитку, таким як спортивні заняття, мистецькі хобі, професійний саморозвиток, а також підвищувати навички критичного мислення та самоаналізу, що допомагає об'єктивніше оцінювати проблеми і зменшувати емоційний вплив стресу.

За результатами дослідження, заперечення та проєкція були одними з найпоширеніших захисних механізмів серед респондентів. Вони сприяють уникненню проблем або перекладанню відповідальності на інших, що тільки підвищує рівень напруги і загострює стресову ситуацію. Ці механізми необхідно замінити на зрілі форми захисту. Наприклад, замість заперечення важливо навчитися приймати реальність та об'єктивно оцінювати свої можливості. Замість проєкції – брати відповідальність за свої емоції і вчинки.

Зменшити вплив цих деструктивних механізмів допомагає терапія усвідомлення, яка спрямована на розпізнавання несвідомих реакцій і розвиток здатності реагувати більш свідомо. Психологічна підтримка і навчання новим способам вирішення конфліктів також є важливими інструментами для заміни деструктивних захисних механізмів на більш адаптивні.

В умовах підвищеного стресу особливо важливо навчитися регулювати свої емоції. Це можна досягти через регулярну практику технік релаксації, таких як медитація, дихальні вправи, йога або психо-фізичні техніки. Вони допомагають заспокоїти нервову систему і створюють можливість для осмисленої реакції на стресові ситуації замість автоматичного використання захисних механізмів.

Ефективним є також розвиток емоційного інтелекту, що передбачає вміння розпізнавати власні емоції, емоції інших, а також керувати ними. Такий

підхід сприяє зменшенню потреби у використанні неадаптивних захисних механізмів.

Як показало дослідження, соціальна підтримка є одним з важливих механізмом для подолання стресу. Звертання до друзів, рідних або колег за емоційною підтримкою допомагає відчувати себе більш захищеним і знизити тривожність. Важливо підтримувати відкриті комунікації, оскільки це дозволяє знизити рівень емоційної напруги і знаходити вирішення конфліктних ситуацій через взаємодію з оточенням.

Для зниження рівня стресу корисно створювати мережі підтримки – групи чи спільноти, де можна обговорювати проблеми і отримувати корисні поради. Це можуть бути як особисті, так і професійні групи, що дозволяють людині отримувати практичну допомогу і відчувати емоційне підкріплення.

В умовах тривалого стресу або складних ситуацій рекомендується звертатися до психолога або психотерапевта. Професійна підтримка може допомогти у виявленні деструктивних захисних механізмів і їхній заміні на більш адаптивні. Крім того, терапевт може навчити ефективним копінг-стратегіям, які дозволять знизити негативний вплив стресу на психічне здоров'я.

Результати дослідження підтверджують, що люди, які отримують своєчасну психологічну допомогу, мають вищий рівень стресостійкості і менш схильні до використання деструктивних захисних механізмів.

Залежно від типу захисних механізмів, які використовує особистість, можна розробити індивідуальні програми для зниження рівня стресу. Наприклад, для тих, хто схильний до регресії, можна запропонувати навчання зрілих способів вирішення конфліктів, а для тих, хто використовує інтелектуалізацію – включати роботу з емоціями.

Індивідуальний підхід допоможе більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та напругою і адаптувати механізми психологічного захисту до специфічних життєвих умов особистості.

Таким чином, зменшення рівня стресу і подолання його наслідків можливе за допомогою усвідомленого використання психологічних захисних механізмів, розвитку адаптивних стратегій і активної роботи над емоційною регуляцією. Застосування цих рекомендацій дозволить не тільки знизити рівень стресу, але й підвищити загальну стресостійкість і психологічне благополуччя особистості.

Відповідно до отриманих результатів та рекомендацій важливим є також розробка тренінгових занять, що буде спрямована на опанування та використання механізмів психологічного захисту для зменшення стресу. Для роботи з представниками різних професій та представників різних соціальних сфер та прошарків тренінгові програми будуть відрізнятися, але на основі нашої вибірки представимо схему тренінгу для фахівців професій групи ризику.

Отже, метою такої програми є розвиток навичок ефективного використання захисних механізмів та копінг-стратегій для зменшення рівня стресу та запобігання його наслідкам для особистості.

Основний запланований результат навчання: учасники тренінгу навчатимуться усвідомлювати власні емоційні реакції та опанують інструменти, що допоможуть їм адаптуватися до стресових обставин не лише в особистому, але й професійному житті.

Оптимальною тривалістю тренінгової програми є 10-12 занять (в залежності від потреб групи) по 1,5-2 години. Формат програми – груповий тренінг, оптимальна кількість учасників якого є від 8 до 12 осіб.

Цільовою аудиторією такої тренінгової програми є фахівці професій групи ризику (медики, педагоги, правоохоронці тощо).

Основні елементи тренінгової програми будуть представлені у Додатку Б нашої кваліфікаційної роботи.

Дана тренінгова програма сприятиме розвитку навичок ефективного подолання стресу, підвищенню стійкості та запобіганню подальшому професійному вигоранню.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Для проведення емпіричного дослідження була відібрана вибірка з 50 респондентів віком від 25 до 45 років, які працюють у професіях із підвищеним рівнем стресу (медики, вчителі, правоохоронці, соціальні працівники, менеджери). Гендерна рівновага вибірки (50 % чоловіків та 50 % жінок) забезпечила репрезентативність дослідження щодо статевих відмінностей у використанні захисних механізмів. Професії респондентів передбачають постійні стресові навантаження, що дозволило дослідити найбільш актуальні механізми подолання стресу в умовах професійної діяльності.

Результати методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» показали, що найбільш поширеною стратегією є орієнтація на завдання (36,9%), таким чином більшість респондентів намагаються активно вирішувати стресові ситуації через дію та пошук рішень. Але, водночас, значна частина респондентів (34,1 %) використовує стратегії уникнення, що вказує на схильність відкладати вирішення проблем або переключатися на інші активності. І лише 29 % респондентів віддають перевагу емоційно-орієнтованим стратегіям.

Встановлено, що стратегія уникнення є досить популярною серед респондентів, зокрема 37,1 % використовують відволікання уваги, а 33,3 % – соціальне відволікання – респонденти часто схильні уникати стресових ситуацій шляхом переключення на інші завдання або через соціальні взаємодії. Але така стратегія може тимчасово знижувати стрес, проте в довгостроковій перспективі вона не сприяє вирішенню основних проблем.

За результатами дослідження за методикою «Індекс життєвого стилю» (LSI) встановлено, що найбільш використовуваними захисними механізмами є: заперечення (17,2 %) – респонденти часто не визнають наявності проблем або ігнорують загрози; інтелектуалізація (16,2 %) – механізм, що полягає в раціоналізації ситуацій, відмовляючись від емоційного впливу; придушення (15,3 %) – свідоме уникнення негативних думок і почуттів.

Виявлено, що заперечення, проєкція, регресія та витіснення є найбільш деструктивними захисними механізмами. Ці механізми активно використовуються під час стресових ситуацій, проте вони не сприяють зниженню загального рівня стресу. Для прикладу – заперечення ($r = -0.364$, $p = 0.041$) має негативну кореляцію з рівнем стресу, що свідчить про його неефективність у довгостроковій перспективі. Регресія (10,6 %) та проєкція (14,1%) підвищують загальну напруженість та можуть сприяти погіршенню соціальних взаємовідносин.

В ході дослідження встановлено, що компенсація (10,3 %) та заміщення (8,8 %) є адаптивними захисними механізмами, які допомагають знижувати рівень стресу. Компенсація дозволяє респондентам використовувати свої сильні сторони для подолання слабких місць, а заміщення допомагає уникнути прямої конфронтації з джерелом стресу, перенаправляючи емоції на менш загрозливий об'єкт.

З'ясовано, що інтелектуалізація є механізмом, який допомагає знизити емоційний вплив на людину через раціоналізацію проблеми. Вона показала помірну кореляцію з загальною напруженістю захисних механізмів ($r = 0.472$, $p = 0.0049$), що свідчить про її ефективність у контролюванні емоцій під час стресових ситуацій.

Дослідження за методикою «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» (ОССА) показало, що 38,5 % респондентів мають високий рівень стресу, а 25,6 % – середній рівень. Це вказує на те, що значна частина респондентів стикається зі значними стресовими навантаженнями, що може негативно впливати на їхню соціальну адаптацію.

Встановлено, що деструктивні механізми, такі як заперечення, витіснення, регресія та проєкція, мають високу позитивну кореляцію з рівнем загальної напруженості захисних механізмів (ЗНЗ). Це говорить про їхній негативний вплив на ефективність подолання стресу. Натомість компенсація показала негативну кореляцію з рівнем стресу ($r = -0.364$, $p = 0.041$), що свідчить про її позитивний вплив на зниження стресу.

Проведене дослідження виявило, що захисні механізми відіграють важливу роль у подоланні стресових ситуацій. Деструктивні механізми, такі як заперечення, проєкція та регресія, сприяють підвищенню загальної напруженості та рівня стресу, що негативно впливає на адаптацію особистості. Водночас адаптивні механізми, як компенсація та заміщення, допомагають знижувати рівень стресу та підвищують ефективність подолання стресових ситуацій

На основі проведеного дослідження розроблено рекомендації щодо опанування та використання механізмів психологічного захисту для зменшення рівня стресу та подолання його наслідків, а також запропоновано схему тренінгових занять з фахівцями професій групи ризику.

Усвідомлення і діагностика захисних механізмів є першим і важливим кроком для ефективного зменшення рівня стресу. Усвідомлення власних захисних механізмів дозволяє людині краще зрозуміти свою реакцію на стресові ситуації та працювати над заміною деструктивних механізмів на більш адаптивні.

Розвиток зрілих захисних механізмів, таких як сублимація, раціоналізація та компенсація, допомагає не тільки знизити рівень стресу, але й ефективно вирішувати конфлікти та подолати психологічний дискомфорт. Впровадження цих механізмів сприяє підвищенню стресостійкості та самопочуття особистості.

Важливим напрямом роботи є зниження використання деструктивних механізмів, таких як заперечення та проєкція, які сприяють уникненню проблем та підвищенню психологічної напруги. Заміна цих механізмів на більш адаптивні стратегії допомагає у довготривалій перспективі зменшити рівень стресу.

Емоційна регуляція та використання соціальної підтримки є ключовими елементами у зниженні рівня стресу. Практика технік релаксації, медитації та дихальних вправ допомагає швидко знижувати психологічну напругу, а соціальна підтримка від оточення сприяє емоційному відновленню та відчуттю безпеки.

Професійна психологічна допомога є важливою для людей, які стикаються з тривалими стресовими ситуаціями або складними внутрішніми конфліктами. Робота з психологом або психотерапевтом дозволяє більш глибоко дослідити механізми захисту та підвищити їхню адаптивність.

Індивідуалізація програм психологічної підтримки є необхідною умовою для ефективного зниження стресу, оскільки кожна особистість використовує різні захисні механізми. Це дозволяє створити індивідуальні стратегії для покращення психічного благополуччя.

Рекомендації щодо опанування механізмів психологічного захисту є важливим кроком на шляху до покращення психоемоційного стану особистості та підвищення загальної стресостійкості, що підтверджено емпіричним дослідженням.

ВИСНОВКИ

Актуальність дослідження захисних механізмів у стресових ситуаціях обумовлена значними змінами в соціально-економічному, політичному і духовному житті України, які супроводжуються постійними стресовими навантаженнями на громадян. Війна та економічні труднощі значно збільшили частоту стресових ситуацій, що в свою чергу вимагає розуміння механізмів захисту, які застосовуються особистістю для подолання цього стресу. Захисні механізми є необхідним інструментом для підтримки психічної рівноваги, що робить їх вивчення важливим аспектом психологічної науки.

Теоретичний аналіз захисних механізмів показав, що вони є невід'ємною частиною психічної діяльності людини. Захисні механізми допомагають знизити вплив стресових факторів і зберегти психологічну стабільність. Ці механізми поділяються на деструктивні (регресія, заперечення, проекція) та адаптивні (компенсація, сублімація), причому кожен з них має свою роль у регуляції емоційної сфери.

Емпіричне дослідження захисних механізмів у подоланні стресових ситуацій показало, що респонденти найчастіше використовують адаптивні механізми, такі як компенсація, сублімація та інтелектуалізація, для зниження стресу. Водночас деструктивні механізми, зокрема заперечення, проекція та регресія, також поширені, але вони підвищують загальну психологічну напругу та сприяють збільшенню рівня стресу.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між рівнем стресу та застосуванням захисних механізмів. Заперечення, проекція та регресія

мають позитивну кореляцію із загальною напруженістю, що свідчить про їх негативний вплив на подолання стресу. Натомість компенсація, сублімація та інтелектуалізація є ефективними механізмами зниження стресу та адаптації до складних життєвих умов.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для використання адаптивних захисних механізмів у психологічній практиці, які дозволять знижувати рівень стресу та підвищувати ефективність його подолання. Також результати дослідження можуть бути корисними для психотерапевтів, соціальних працівників, педагогів та інших спеціалістів, які працюють у стресових умовах.

У ході дослідження розроблені рекомендації щодо опанування та ефективного використання механізмів психологічного захисту для зменшення рівня стресу та подолання його наслідків. Основні з них включають: усвідомлення і діагностику захисних механізмів для кращого розуміння власних реакцій на стрес; розвиток зрілих, адаптивних механізмів, таких як сублімація і компенсація; зниження частоти використання деструктивних механізмів, таких як заперечення та проєкція; практику емоційної регуляції через релаксаційні техніки та отримання соціальної підтримки. Також було наголошено на важливості звернення до професійної психологічної допомоги для поглибленої роботи над власними захисними механізмами та розробки індивідуальних програм психологічної адаптації. Ці заходи сприяють підвищенню стресостійкості та загальному психічному благополуччю особистості.

Дослідження підтвердило головну думку, що захисні механізми є важливим інструментом у подоланні стресових ситуацій. Таким чином, адаптивні механізми сприяють зниженню стресу та підвищенню соціальної адаптації, а деструктивні механізми підвищують загальну психологічну напругу, що може негативно впливати на психічне здоров'я та соціальні взаємини.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що вивчення захисних механізмів є ключовим для розуміння процесів психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій. Ефективне використання адаптивних захисних механізмів сприяє збереженню психічної рівноваги та підвищенню рівня стресостійкості особистості в умовах сьогодення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія психологія комунікації»*. Університет Україна. 2013. № 2. С.152-157.
2. Ворона О. Ю. Особистісна детермінація психічного захисту та його значення у професійній діяльності педагогів. *Вісник Національного університету оборони України*, 4 (80), 2024. С. 34-41.
3. Гончарук Н. М., Онуфрієва Л. А. Особливості формування психологічних захисних механізмів у ситуаціях спілкування в дітей підліткового віку. *Психологічний часопис*. 2018. Вип. 6. С. 52–66.
4. Грицишина О. В., Чумаченко О. М. Соціальна підтримка як фактор зниження захисних механізмів особистості. *Психологія і суспільство*. 2020. Т. 3, № 2. С.22-30.
5. Дзюба І. Д., Чернявська О. В. Взаємозв'язок захисних механізмів і психологічного благополуччя у студентів. *Психологічні перспективи*. 2019. Т. 2, № 27. С. 30-41.
6. Дубасенюк О. С., Толстоброва Л. І. Формування психічних захисних механізмів у студентів-першокурсників. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2019. № 235. С. 96–102.

7. Жук І. А. Діагностика психологічних захистів у критичних умовах: теорія і практика. *Психологія і суспільство*. 2019. № 80. С. 80–93.
8. Калініна М. О. Роль психологічних захистів у процесах післятравматичного зростання. *Психологічні дослідження*. 2019. № 62. С. 118–126.
9. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
10. Кіндратюк І. І., Беленська О. Ю. Культурні особливості використання захисних механізмів: порівняльний аналіз між Україною та Німеччиною. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2019. № 65. С. 77–83.
11. Когут О. Емпіричне дослідження стилей подолання стресу патрульними поліцією. *Psychological Journal*, Vol. 7, Issue 3 (47), 2021. С. 49-57.
12. Козак Л. Є., Кочан Т. І. Вплив зовнішніх факторів на захисний механізм особистості. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2021. № 256. С. 77–84.
13. Кононенко І. В. Психологічні конфлікти в структурі особистісних суперечностей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2021. Т. 22, № 2. С. 79–83.
14. Кузьменко Т. І. Психологічні захисти як феномен допінг-стратегій. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2020. Т. 1, № 255. С. 64–74.
15. Кузьменко Т. І. Психологічні захисти як феномен копінг-стратегій. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2020. Т. 1, № 255. С. 64–74.
16. Ладженська Л., Кириченко І. Психологічні захисти: поняття, типологія, механізми. *Психологія і суспільство*. 2016. № 1. С. 5 – 22.

17. Макаренко І. Захисні механізми особистості: визначення, класифікація та роль у становленні психологічного комфорту. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2019. № 8. С. 50–55.

18. Панчак О. В., Козова І. Л., Рожко М. М. Вплив смерті хворих на формування механізмів психологічного захисту в лікарів. *Терапевтика*. Том 2, №4, 2021. С. 50-57.

19. Прокопенко І., Шевченко Н. Дослідження факторів, які впливають на вибір певного захисту у критичних умовах. *Психологічна наука і освіта*. 2018. Т. 2, № 23. С. 37–43.

20. Процик Л. С. Механізми психологічного захисту працівників поліції. *Актуальні тенденції сучасних наукових досліджень* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., м. Куновіце, Чеська Республіка 30-31 липня 2021 р. Куновіце : Академія ГУСПОЛ, 2021.С. 83-88.

21. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. № 1. С. 119-124.

22. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.

23. Савченко О. В., Костирко І. І. Психологічні захисти у переживанні психотравмуючих подій: позитивні та негативні наслідки використання. *Психологічний часопис*. 2018. № 6. С. 21–31.

24. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць*. 2014. Вип. 23. С. 562–573 с.

25. Семененко Л. О. Українські біженці в Німеччині: стан, проблеми та перспективи інтеграції. *Політологічний вісник*. 2023. т. 88, № 1. С. 87–100.

26. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Вип. 4, 2021. С. 17-21.

27. Сухомлинська Н. А. Психологічні аспекти забезпечення безпеки в умовах військового конфлікту: монографія. / НПУ ім. М.П.Драгоман.; Київ, 2021. С.84-95

28. Фащук О. І. Сутність захисних механізмів психіки в системі психологічної допомоги. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія». 2017. Т. 18, № 1. С. 93–95.

29. Ходан А. А., Іщенко, Н. В. Стрес як фактор виникнення захисних механізмів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2018. №62. С. 63-68.

30. Шайгородська І. О., Черненко І. В. Захисні механізми та психічні наслідки стресу: аналіз досвіду військовослужбовців. *Психологічний часопис*. 2018. № 14. С.3-43.

31. Шебанова В. І. Шебанова С. Г. Механізми психологічного захисту та копінгу (совладання) особистості . Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2012. 220 с.

32. Шебанова, В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ, 2012. Вип. 37 (61). С. 246-249.

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

34. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис.. ... к.психол.н. : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» (Психологічні науки) / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ. 2018. 235 с.

35. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання [Навч. посіб] К.: Вища шк., 2004. 679 с.
36. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. P. 219 - 239.
37. Хаан N., et al. Coping and defending. N.Y.: Academic Press, 1977. 231p.
38. Honda E. Cultural variations in the use of psychological defense mechanisms. *International Journal of Psychology*. 2000. № 35 P. 305-313.
39. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. N.Y. Columbia Univ. press, 1977. P.144-157.
40. Mc Williams N. Understanding Defense Mechanisms: An Empirical Overview. *Psychodynamic Psychiatry*. 2006. №34. P. 139-169.
41. Plutchik R., Kellerman I., Conte H. A structural theory of ego defenses and emotions *In: Izard E. Emotions in personality and psychopathology*. N.Y., 1979. P. 229-257.

Додаток А
Таблиця 2.3.1

Кореляції (за Пірсоном)

	ЗНЗ	Рівень стресу	Заперечення	Витіснення	Регресія	Проекція	Компенсація	Заміщення	Інтелектуалізація	Реак_утворення	Вирішення_завд	Емоції	Уникнення	Відволікання	Соц_відволікання
ЗНЗ		,147	,352 [*]	,651 ^{**}	,675 ^{**}	,627 ^{**}	,588 ^{**}	,708 ^{**}	,472 ^{**}	,485 ^{**}	-,314	,258	-,181	-,359	,043
Рівень стресу	,147		-,364 [*]	,062	,263	,123	,016	,220	-,053	,001	-,296	,018	-,429 [*]	-,330	-,238
Заперечення	,352 [*]	,364 [*]		,175	-,012	-,050	,353 [*]	-,083	,297	,245	,206	-,291	,306	,104	,410 [*]
Витіснення	,651 ^{**}	,062	,175		,387 [*]	,422 [*]	,105	,440 ^{**}	,455 ^{**}	,233	-,469 [*]	,007	-,321	-,395 [*]	-,164
Регресія	,675 ^{**}	,263	-,012	,387 [*]		,431 [*]	,433 [*]	,505 ^{**}	,048	,294	-,518 ^{**}	,463 [*]	-,197	-,296	,016
Проекція	,627 ^{**}	,123	-,050	,422 [*]	,431 [*]		,183	,534 ^{**}	,195	,307	-,267	,089	-,236	-,356	,146
Компенсація	,588 ^{**}	,016	,353 [*]	,105	,433 [*]	,183		,374 [*]	,176	,170	,099	,446 [*]	,152	-,146	,403 [*]
Заміщення	,708 ^{**}	,220	-,083	,440 ^{**}	,505 ^{**}	,534 ^{**}	,374 [*]		,229	,137	-,170	,380	-,042	-,163	-,120
Інтелектуалізація	,472 ^{**}	-,053	,297	,455 ^{**}	,048	,195	,176	,229		,351 [*]	-,025	-,069	-,325	-,310	-,209
Реак_утворення	,485 ^{**}	,001	,245	,233	,294	,307	,170	,137	,351 [*]		-,133	,135	-,177	-,120	-,023
Вирішення_завд	-,314	-,296	,206	-,469 [*]	-,518 ^{**}	-,267	,099	-,170	-,025	-,133		-,171	,491 ^{**}	,376	,210
Емоції	,258	,018	-,291	,007	,463 [*]	,089	,446 [*]	,380	-,069	,135	-,171		-,016	-,240	,049
Уникнення	-,181	-,429 [*]	,306	-,321	-,197	-,236	,152	-,042	-,325	-,177	,491 ^{**}	-,016		,760 ^{**}	,577 ^{**}
Відволікання	-,359	-,330	,104	-,395 [*]	-,296	-,356	-,146	-,163	-,310	-,120	,376	-,240	,760 ^{**}		,132
Соц_відволікання	,043	-,238	,410 [*]	-,164	,016	,146	,403 [*]	-,120	-,209	-,023	,210	,049	,577 ^{**}	,132	

Додаток Б

Тренінгова програма: "Опанування та використання механізмів психологічного захисту для зменшення стресу"

Мета:

Навчити учасників використовувати механізми психологічного захисту та ефективні копінг-стратегії для зменшення рівня стресу й уникнення його негативних наслідків. Програма допоможе їм усвідомлювати свої емоційні реакції та навчитися працювати зі стресом у професійному й особистому житті.

Тривалість: 12 занять (по 1,5-2 години)

Формат: Групова робота (8-12 осіб)

Цільова аудиторія: Фахівці професій групи ризику (медики, педагоги, поліцейські тощо).

Заняття 1. Вступне заняття.

Знайомство та налаштування

- Представлення учасників, формування очікувань.
- Узгодження правил групи та створення комфортної атмосфери.
- Вступ до теми: *Міні-лекція «Що таке стрес? Основні ознаки стресу»*
- Вправа: «Мій стрес»

Наприклад: *Індивідуальна робота.* Учасникам необхідно згадати ситуацію з життя пов'язану зі стресом, за бажанням представити свою ситуацію

Малюнкова техніка «Мій стрес»

Стрес-категорія абстрактна. Про неї всі говорять, але ніхто не бачив. А ефективно можна працювати тільки з тим, що чітко розумієш, бачиш, усвідомлюєш. При цьому немає такої людини, яка хоча б раз в своєму житті не відчувала стресу. Кожен з нас стикається з ним досить часто, у кожного з нас є своє розуміння того, що таке стрес. Зараз ми з вами матеріалізуємо свій стрес, надамо йому конкретну художню форму.

Зробимо це в такий спосіб: на протязі 5 хвилин кожен виконає малюнок, який називається «Мій стрес». На своєму малюнку ви можете зобразити метафору, образне, художнє уявлення, своє бачення, розуміння стресу. Це також можуть бути конкретні образи.

Обговорення отриманих результатів.

Заняття 2.

Визначення джерел та проявів стресу

- Аналіз індивідуальних причин стресу та його проявів.
- Вправа: «Стресові тригери».

Міні-опитування: Які ситуації є стресовими? Що може стати причиною стресу? (Урок/прийом/виклик, спілкування з друзями/пацієнтами, майбутню розмову з батьками/колегами/керівництвом, правила або позначки і т.д)

Всі учасники по колу висловлюють припущення про ситуації, які, на їхню думку є стресовими. Ведучий записує їх на дошці (ватмані, фліпчарті).

Психолог: «Подивіться на отриманий список. Причиною стресу можуть бути будь-які життєві обставини, всяка несподіванка, що порушує звичний плін життя. При цьому не має значення, приємні або неприємні для людини події, що відбуваються.

Зверніть увагу на те, що є такі ситуації, які кожна людина може назвати стресовими, а є ті, які тільки особисто для когось є стресом. Але, так чи інакше, виконуючи це завдання, ви мали своє уявлення про те, що таке стрес. Давайте

спробуємо сформулювати це поняття (Учасники висловлюють свої визначення стресу)

- Обговорення емоційних, фізичних та поведінкових ознак стресу.

Заняття 3.

Розуміння механізмів психологічного захисту

– Теорія про захисні механізми (витіснення, раціоналізація, компенсація тощо).

- Практична вправа: «Визнач свої захисні реакції».

Кроки:

1. Тренер пояснює різні механізми психологічного захисту (витіснення, раціоналізація, компенсація).

2. Учасники заповнюють таблицю, у якій зазначають, які механізми вони використовують у стресових ситуаціях.

3. Групове обговорення: учасники діляться своїми висновками.

4. Рефлексія: як ці механізми можуть бути корисними чи шкідливими.

- Рольова гра: «Як я поведусь в стресовій ситуації?».

Кроки:

Учасники розбиваються на пари і отримують сценарії стресових ситуацій.

Кожен учасник грає свою роль, виявляючи свої захисні реакції.

Після кожної гри учасники обговорюють, що відчували і чому так поводитися.

Тренер підводить підсумки, надаючи поради щодо адаптивних реакцій.

Заняття 4.

Копінг-стратегії як альтернатива захисним механізмам

– Порівняння копінг-стратегій та захисних механізмів.

- Вправа: «Як зробити вибір на користь усвідомленої реакції».

Кроки:

Тренер пояснює різні механізми психологічного захисту (витіснення, раціоналізація, компенсація).

Учасники заповнюють таблицю, у якій зазначають, які механізми вони використовують у стресових ситуаціях.

Групове обговорення: учасники діляться своїми висновками.

Рефлексія: як ці механізми можуть бути корисними чи шкідливими.

- Обговорення життєвих ситуацій та аналіз стратегій поведінки.

Заняття 5.

Навички управління емоціями

- Техніки для заспокоєння (дихальні вправи, релаксація).

Наприклад: «Дихання яке розслабляє»

Для виконання вправи потрібен внутрішній рахунок, рахуйте «про себе» в темпі руху секундної стрілки («раз-і-два-і-три-і»). Зробіть вдих через ніс на 4 (раз-і-два-і-три-і-чотири-і), паузу на 2 (раз-і-два-і), видих через рот на 6 або 8 (в ідеалі для розслаблення видих повинен бути у 2 рази довше, ніж вдих), потім знову паузу на 2. Потім повторіть весь цикл 10-20 разів.

Якщо потрібно, навпаки, мобілізуватися, ми робимо вдих довшим, а видих – різким, форсованим.

- Обговорення способів контролю імпульсивних реакцій.
- Вправа: «Сканування тіла» для розвитку усвідомленості.

Кроки:

Учасники лягають або сідають у зручне положення.

Тренер проводить усвідомлену практику сканування тіла, запрошуючи учасників звертати увагу на напруження в різних частинах тіла.

Обговорення в групі: що вони відчували під час вправи.

Поради з інтеграції цієї практики в повсякденне життя.

Заняття 6.

Раціоналізація та позитивне мислення

- Вправа: «Як змінити негативні думки».

Кроки:

Учасники пишуть свої негативні думки на аркушах.

Групова робота: учасники діляться негативними думками та разом знаходять альтернативи.

Обговорення, як позитивне мислення може змінити сприйняття стресових ситуацій.

Завершення вправи: кожен учасник обирає одну негативну думку для заміни.

– Обговорення техніки «перевірки фактів» для боротьби з тривожністю.

– Діалог: «Як побачити позитив у складних обставинах».

Учасники працюють у парах, обговорюючи складні життєві ситуації.

Кожен ділиться своїм досвідом і отримує від партнера конструктивний зворотний зв'язок.

Після обговорення всі учасники повертаються в групу для підведення підсумків.

Тренер надає техніки для знаходження позитиву в негативних ситуаціях.

Заняття 7.

Використання соціальної підтримки

– Вправа: «Карта моїх підтримуючих контактів».

Учасники створюють карту своїх підтримуючих контактів, позначаючи, хто може допомогти в стресових ситуаціях.

Обговорення: які типи підтримки вони можуть отримати від різних людей.

Групова рефлексія на тему важливості соціальної підтримки.

Тренер надає поради, як зміцнити ці стосунки.

– Рольова гра: «Як правильно просити про допомогу».

Учасники розбиваються на пари і отримують сценарії, в яких потрібно просити про допомогу.

Рольова гра: учасники практикують комунікацію та просять про допомогу.

Обговорення в групі: що було складним і як це вплинуло на їхню впевненість.

Поради від тренера щодо ефективного запиту про допомогу.

- Обговорення значення соціальної підтримки у стресових ситуаціях.

Заняття 8.

Розвиток асертивної поведінки

- Ознайомлення з принципами асертивності.
- Вправа: «Я-висловлювання» для впевненої комунікації.

Тренер пояснює концепцію асертивності та важливість "я-висловлювань".

Учасники практикують "я-висловлювання", описуючи свої почуття і потреби.

Робота в групах: учасники діляться своїми висловлюваннями та отримують зворотний зв'язок.

- Тренування: «Як відмовляти та встановлювати межі».

Кроки:

Учасники отримують сценарії, в яких потрібно відмовити.

Рольова гра: учасники практикують ввічливу відмову

Групове обговорення: що було легко, а що важко в процесі.

Тренер пропонує додаткові техніки для встановлення меж.

Заняття 9.

Заміна пасивних реакцій на активні дії

- Вправа: «Від уникнення до продуктивності».

Кроки:

Учасники пишуть про ситуації, яких вони уникають.

Групова робота: учасники обговорюють, чому вони уникають цих ситуацій і які наслідки це має.

Спільно створюють план дій для подолання уникнення.

Завершення вправи: обговорення, як активні дії можуть покращити їхнє життя.

- Обговорення: коли уникнення може бути корисним, а коли — ні.
- Створення індивідуального плану дій у складних ситуаціях.

Заняття 10.

Баланс між активністю та відпочинком

- Вправа: «Як підтримувати баланс».

Кроки:

Учасники створюють таблицю з активностями, які приносять їм радість та ті, які їх виснажують.

Обговорення в групі: як знайти баланс між роботою та відпочинком

Тренер пропонує різні стратегії для уникнення професійного вигорання, такі як регулярні перерви, хобі, фізичні вправи та соціальна активність. Завершення вправи: учасники створюють план, в якому прописують, як вони можуть впроваджувати відпочинок та активність у своєму повсякденному житті.

- Обговорення методів запобігання професійному вигоранню.
- Планування способів відновлення внутрішніх ресурсів.

Заняття 11.

Розвиток стійкості до стресу

- Вправа: «Мій ресурс для боротьби зі стресом».

Кроки:

Учасники проводять роздуми про джерела своїх сил (люди, заняття, місце тощо), які допомагають їм справлятися зі стресом.

Учасники записують свої ресурси на аркушах.

Групове обговорення: кожен ділиться своїми ресурсами та отримує зворотний зв'язок від інших.

Завершення обговорення: тренер надає поради щодо використання ресурсів у стресових ситуаціях.

- Ознайомлення з методами підвищення психологічної стійкості.
- Обговорення готовності до майбутніх стресових ситуацій.

Заняття 12.

Підсумок та завершення програми

- Обговорення змін, які відчули учасники під час програми.
- Вправа: «Як використовувати здобуті знання у майбутньому».
- Зворотний зв'язок від учасників і тренера.
- Урочисте завершення програми.

Рекомендації для використання програми

1. **Мотивація учасників:** Регулярно обговорювати їхні успіхи та досягнення, щоб підтримувати інтерес до навчання.
2. **Індивідуальний підхід:** Ураховувати професійні виклики кожного учасника та адаптувати вправи під їхні потреби.
3. **Практичні завдання:** Рекомендується давати учасникам вправи для самостійного виконання між заняттями.
4. **Відкрите спілкування:** Створювати безпечне середовище для обговорення труднощів та пошуку рішень.
5. **Підтримка після завершення:** Організувати додаткові консультації або зустрічі після завершення курсу для закріплення знань.

Ця програма допоможе учасникам розвинути навички керування стресом та підвищити рівень стресостійкості, а також запобігти професійному вигоранню.