

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., Асєєва Ю.О.

(підпис)

« ____ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ОСОБИСТОСТІ»**

Виконавець:

здобувач 6 курсу 12 групи
факультету ЦЗФН

Прокопенко Олег Миколайович
/підпис/

Науковий керівник

д. філос. зі спеціальності «Психологія»,
ст. викладач кафедри МППП

Бабчук Микита Ігорович
/підпис/

Одеса - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Теоретичне дослідження сутності і концепцій терміну «психологічний захист»	7
1.2. Дослідження класифікацій механізмів психологічного захисту і їх еволюції	14
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НАПРУЖЕНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЕКОНОМІСТІВ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІЗ ТРИВАЛІСТЮ ЕКОНОМІЧНОГО ДОСВІДУ	38
2.1. Характеристика методик, організація та структура проведення описового емпіричного дослідження	38
2.2. Аналіз результатів дослідження, математико-статистичні і психологічні висновки	48
Висновки до другого розділу	60
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ І МЕТОДИКИ ЩОДО ПІДТРИМКИ АДАПТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ	70
3.1. Психологічні методики зняття психоемоційної напруженості	70
3.2. Психологічні тренінги збільшення адаптивності психологічного захисту.....	71
Висновки до третього розділу	74
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогоднішня дійсність є потужним психологічним стресором. Складні соціально-політичні умови викликають внутрішнє напруження, що спонукає до змін у ідеальному та реальному уявленні про себе, вимагаючи інтенсивного розвитку особистісних структур, які забезпечують ефективну психологічну адаптацію. Нестабільність навколишніх негативних чинників руйнівню впливає на емоційний стан людини та виснажує її адаптаційні ресурси. В Україні стресори мікрогрупового характеру і макросреди підсилюється тривалою і масивною травматизацією населення, пов'язаною з неоголошеною війною. Агресивний характер цієї війни утруднює сприймання того, що відбувається, призводячи до погіршення самопочуття, зниження рівня психологічного благополуччя і зростання психоемоційного напруження. Хронічна стресова ситуація, яка триває вже стільки років, впливає на дітей і дорослих, військових членів їхніх сімей, волонтерів. Адаптивні можливості людини не безмежні, і, якщо вони вичерпуються, відбувається так званий злам адаптаційного бар'єра, знижується рівень психологічного здоров'я, загострюються хронічні захворювання, падає працездатність, через що виникає потреба в невідкладній психологічній допомозі. У цих умовах стає важливим, зберігаючи цілісність свого «я», зуміти швидко і безболісно адаптуватися до соціальних умов, які постійно змінюються. В зв'язку з цим дослідження спрацювання психологічного захисту особистості і захисної поведінки набуває особливої значущості. Емоційне напруження, яке викликається різними факторами впливає не тільки на нервову систему людини, і саму особистість, а й на оточуючих її людей. Емоційне напруження викликає і спрацювання психологічного захисту.

Однією із адаптаційних систем людини є її психологічний захист, що спрямований на попередження поведінкових розладів, особливо у професійній діяльності. Діяльність людини є її невід'ємною складовою життя та важливою умовою успішної соціалізації. Якісне виконання професійних обов'язків особистістю потребує активізації її психічних процесів та підтримання

соматичного й психічного здоров'я. Проблеми, що виникають у професійній сфері, можуть призвести до серйозних наслідків, якщо людина не в змозі змінити неприємну ситуацію. В таких випадках психіка людини починає захищатися від травмуючих емоцій, які заважають їй функціонувати.

Зняття напруги часто відбувається з використанням механізмів психологічного захисту, тому, досліджувана проблема психологічного захисту особистості має як практичне, так і наукове значення, адже розуміння механізмів психологічного захисту може допомогти у розробці ефективних стратегій подолання стресу в професійному середовищі.

І тому актуальність проблеми полягає і в буденності негативних емоцій та стресу від конфліктів, та навпаки, зворотньому розвитку конфліктів і негативних емоцій та стресу, адже звикаючи, особистість перебуває в такому взаємозалежному стані, а це поступово руйнує її особисте і навіть професійне життя. Високий рівень звільнень та пошуку підприємствами бухгалтерів, економістів, касирів, стало стимулом для проведення цього дослідження і на мою думку, це і є наслідком того, що на ці посади зараховують осіб, які мають економічну освіту, але не завжди володіють тим рівнем розвитку необхідних психологічних захисних функцій, що є успішними для виконання такої професійної діяльності і є одними із тих провідних чинників, які зумовлюють плінність кадрів. Враховуючи все це, сучасні виклики у контексті їх психологічного захисту набувають особливої актуальності, особливо в умовах надзвичайного стресу, при надходженні великого обсягу різної інформації, що розходиться з уже накопиченим досвідом. Неузгодженість механізмів психологічного захисту може привести до порушення процесів адаптації та соціалізації особистості і в кінцевому рахунку до корпоративної атмосфери і цілей діяльності виробничого підприємства.

Об'єкт дослідження: психологічний захист особистості.

Предмет дослідження: особливості використання механізмів психологічного захисту економістів у професійній діяльності і дослідження таких чинників впливу, як психоемоційного напруження, психічного стану

тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації, психологічної атмосфери в колективі, рівня самоповаги на напруженість психологічного захисту у взаємозв'язку із тривалістю економічного досвіду.

Мета дослідження: Вивчення впливу психоемоційного напруження, тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності, психологічної атмосфери у колективі, стану самоповаги на напруженість механізмів психологічного захисту за методика «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI) Р. Плутчика, Г. Келлермана і Х. Р. Конте. Дослідження також спрямоване на розробку практичних рекомендацій щодо впровадження ефективних психологічних методик і тренінгів для зниження емоційного напруження, підвищення самооцінки і адаптивності психологічного захисту

Гіпотеза дослідження: Працівники економічного профілю з різним стажем професійної діяльності матимуть відмінності у особливостях використання механізмів психологічного захисту.

Завдання дослідження:

1. Розглянути феномен механізмів психологічного захисту особистості.
2. Здійснити психологічне дослідження впливу чинників, напруженості механізмів психологічного захисту, емпірично дослідити вплив чинників і використання механізмів психологічного захисту економістів різним стажем професійної діяльності.
3. Обґрунтувати шляхи збереження психічного здоров'я працівників економічного профілю.

Теоретико-методологічна основа дослідження: психологічні теорії захисних механізмів психіки З. Фрейда, А. Фройд, Р. Плутчика, А. Адлера, Ф. Перлза, Ненсі Мак-Вільямс, а також наукові дослідження, що стосуються психологічних захистів особистості українських науковців, зокрема роботи Г.В. Католик, З.Р. Кісіль, Н.В. Шавровська, Я.С. Андрушко, Т.М. Антоненко, Т.М. Кирпенко, А.В. Зінченко, Г.В. Ложкін, Ю.Г. Шадських, С.О. Ренке, О.Я. Гошовська, О.О. Ілляк, О.С. Кочарян, А. М. Лісеная, Г.О. Шулдик та інші.

Методи дослідження: аналіз та систематизація науково-психологічної інформації, що стосується теми дослідження, емпіричні методи дослідження, включаючи анкетування і тестування.

Теоретичне значення дослідження: поглиблено знання про особливості використання механізмів психологічного захисту економістів з різним досвідом професійної діяльності.

Практична значущість результатів дослідження: теоретичні положення й отримані результати емпіричного дослідження можуть бути використані для організації роботи щодо подолання емоційного вигорання, зменшення впливу психоемоційного напруження, тривоги, агресивності, професійного стресу, психологічних відхилень у професійному розвитку економістів, в практиці надання психологічної допомоги.

Структура кваліфікаційної роботи складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Опис вибірки: у дослідженні брали участь 50 осіб, з них з економічним досвідом професійної роботи до 10 років – 30 респондентів, і із економічним досвідом роботи більше 10 років – 20 респондентів.

Публікації. Окремі тези кваліфікаційної магістерської роботи роботи відображено у збірнику матеріалів наукових конференцій і семінарів: Міжнародна наукова конференція «Актуальні проблеми суспільно-гуманітарних наук в умовах трансформаційних змін (Прага, Чеська Республіка) 31 липня 2025 року.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Теоретичне дослідження сутності і концепцій терміну «психологічний захист»

Теорія психологічного захисту вперше була описана З. Фройдом в рамках класичного психоаналізу для позначення психічної реакції, яка дозволяє уникнути травматичних переживань та афектів, що вони спровоковані неприйнятними імпульсами, шляхом специфічної трансформації психологічного матеріалу. В подальшому, розширення цієї концепції та деталізація її теоретичних засад відбувалися у просторі Его-психології, зокрема у працях А. Фройд, яка запропонувала власну класифікацію механізмів психологічного захисту. Згодом, проблема захисних механізмів вийшла за межі психоаналітичної школи та вивчалась представниками соціальної, когнітивної психології та психології розвитку [1].

У сучасній психології психологічний захист розглядаються як автоматична реакція психіки на переживання внутрішньої напруги та дискомфорту, що діє на позасвідомому рівні у якості специфічної когнітивної операції, спрямовуючи поведінку людини на послаблення дискомфорту. Серед науковців поширеною є думка про патологічність та неефективність захисних механізмів, однак останні дослідження спростовують це твердження. Механізми психологічного захисту диференціюються за рівнем усвідомлення та зрілості, що, у свою чергу, впливає на їхній захисний ефект у тих чи інших стресових обставинах. Зв'язок захисту із симптомами клінічної патології має місце у випадку інтенсивного використання його незрілих форм [2].

Вчення про психологічний захист походить із класичного психоаналізу XX століття, де теоретичні погляди сучасних дослідників базуються на ідеях З. Фройдата А. Фройд. Представники цього напрямку розглядали психологічний захист як спосіб вирішення конфлікту між «Я» і несвідомими інстинктивними

потягами, бажаннями та емоціями. З.Фройд використав вперше термін «захист» описуючи боротьбу «Я» з болісними та нестерпними думками і афектами. Вченим визначено феноменологію, мету та суб'єктів психологічного захисту. Психологічний захист він пов'язує з основними функціями психіки: адаптацією, врівноваженням і регуляцією. Системно вивченням феномену психологічного захисту і механізмів психологічного захисту (МПЗ) займалися такі також зарубіжні науковці, як Шандор Ференці, Альфред Адлер, Ерік Еріксон, Гаррі Салліван, Еріх Фромм, Карен Хорні, Карл Юнг, Фредерік Перлз, Роберт Плутчи, Генрі Келлерман, Хоуп Конте, К. Роджерс, Мелані Кляйн, Ненсі Мак-Вільямс. Вони зробили значний внесок у розробку даної проблематики, сприяли розумінню феномену психологічного захисту та класифікацій механізмів психологічного захисту.

Перші аспекти «психологічного захисту» висвітлив угорський психоаналітик Шандор Ференці[30], один із найбільш значущих однодумців З. Фрейда. Проте на вагомості наукового дослідження «психологічного захисту особистості» акцентував увагу саме З. Фройд. Засновник психоаналізу був переконаний, що психологічний захист відіграє повідну роль в утворенні «Я». Психологічні захисти, з позиції Фрейда – це техніки боротьби особистості з неприємними переживаннями, які пов'язані з зовнішніми або внутрішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. На його думку, функціональне призначення захисту полягає у вирішенні конфлікту між інстинктивними прагненнями несвідомого та вимогами зовнішнього середовища. Основну функцію захистів З.Фройд вбачав у зниженні емоційної напруженості, що провокувалася тривогою за здійснення соціально значущих цілей, яким суперечили бажання людини[16].

Концепція структури психіки Фрейда пропонувала модель, що складається з трьох різних сфер: Ід, Его та Супер-его. Ід - це ідентичність, яка приховує наші несвідомі та біологічні потяги. Супер-его - відображає соціальні вимоги. Его - регулює розбіжності між Ід та Супер-его. Фройд вважав, що Его використовує захисні механізми, щоб пом'якшити або заблокувати потяги Ід.

Така концепція звісно не була ідеальною навіть у свій час, але вона представила наявність несвідомого в психіці людини в сферу дослідження особистості. Введення поняття про несвідоме дозволило у свою чергу розвинути в поняття про захисні механізми психіки індивіда. Захисні механізми психіки – це психологічні стратегії, які несвідомо використовує наша психіка для підтримки психологічного свого благополуччя у випадку, якщо подразники викликають в індивіда тривожність. Особливість їх дії полягає в тому, що вони спотворюють або маніпулюють нашим досвідом, сприйняттям і думками, щоб зменшити відчуття тривоги від подразника. Послаблюючи цей конфлікт, психологічний захист регулює поведінку людини, врівноважує психіку та покращує адаптацію до середовища. Вибір З.Фройдом терміну «захист» відображає два аспекти його мислення: З.Фройд захоплювався військовими метафорами і використовував аналогії, порівнюючи психологічні дії з армійськими тактичними маневрами, і коли Фройд уперше зіткнувся з найдраматичнішими прикладами того, що ми тепер називаємо захистами (насамперед, витіснення і конверсія), він побачив ці процеси такими, що діють у їхній захисній функції [17]. До таких технік З. Фрейд відносив: витіснення; здійснення того, що не сталося; ідентифікацію; ізоляцію; інтроекцію; викривлення до протилежності; звернення проти особи; проекцію та сублімацію [20].

Анна Фройд на конкретних прикладах показала розмаїтість, складність, межі застосування захисних механізмів, підкреслюючи, що для захисту можуть використовуватися досить різні види дій: фантазування, інтелектуальна діяльність, і що захист може направлятися не тільки проти потягів, але й проти всього того, що викликає тривогу: емоції, деякі особливі ситуації, вимоги понад “Я”. Не претендуючи на вичерпний і систематичний підхід, А. Фройд перераховує наступні захисні механізми: витіснення, регресія, реактивне утворення, ізоляція, скасування попереднього, проекція, інтроекція, звернення на себе, звернення до своєї протилежності, сублімація. Існують і інші прийоми захисту. У цьому відношенні А. Фройд назвала також заперечення за допомогою фантазування, ідеалізацію, ідентифікацію з агресором. За теорією

Карла Роджерса - людина завжди прагне зберегти стан погодженості самоприйняття, а погроза існує, тільки коли люди усвідомлюють невідповідність внутрішньому стану і зовнішньому впливу. За К. Роджерсом, переживання, що не відповідають образу “Я”, сприймаються як загрозові; вони не допускаються до усвідомлення, оскільки в протилежному випадку особистість індивіда не буде єдиним цілим. Так, якщо людина вважає себе чесною, але зробить якийсь нечесний вчинок, вона буде відчувати загрозу. Реакцією людини на стан невідповідності образу “Я” звичайно буває напруга, замішання й почуття провини. К. Роджерс визначив захист як поведінкову реакцію організму на загрозу, головна мета якої – зберегти цілісність “Я” структури[26].

Сучасний тлумачний психологічний словник[21] надає нам такі визначення понять: ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІЧНІ (Defense mechanism) - неусвідомлені реакції, що захищають індивідуума від таких не приємних емоцій, як тривога і почуття провини; его-захисні тенденції, що спотворюють або приховують загрозові імпульси від людини; ЗАХИСТ ПСИХІЧНИЙ — сукупність несвідомих психічних процесів, що забезпечують охорону психіки й особистості від небезпечних негативних і деструктивних дій внутрішньопсихічних і зовнішніх імпульсів. Особливі форми несвідомої психічної активності, що дозволяють хоча б тимчасово полегшити конфлікт і зняти напруження, а в конкретних ситуаціях так перетворити смисл подій і переживань, щоб не завдати шкоди уявленням про самого себе як про того, хто відповідає якомусь ідеалу; ЗАХИСТ ПСИХОЛОГІЧНИЙ - спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту. Функція захисту психологічного — огороження сфери свідомості від негативних переживань, що травмують. У широкому розумінні термін вживається для позначення будь-якої поведінки, що усуває психологічний дискомфорт, через який може сформуватися така риси особистості, як негативізм, змінитися система міжособистісних відносин.

В Українському Вікісловнику [22] семантичні властивості значення «Психологічний захист» мають таке значення: «Психологічний захист» – це сукупність мимовільних та усвідомлених психічних процесів і способів розумової діяльності, практичних дій щодо трансформації й оптимізації відображення захисної та руйнівної дії об'єктивної реальності у межах відповідності суспільного буття інтересам людини, що проявляється у душевних переживаннях та перманентно впливає на внутрішню силу, яка спонукає до дій.

Сучасні українські наукові дослідження феномену психологічного захисту і механізмів психологічного захисту знайшли своє відображення, завдячуючи роботам таких науковців, як О.С. Кочарян, Г.В. Католик, З.Р. Кісіль, Н.В. Шавровська, Я.С. Андрушко, Т.М. Кирпенко, І.Ю. Антоненко, А.В.Зінченко, Г.В.Ложкін, Ю.Г.Шадських, С.О.Ренке, О.Я.Гошовська, О.О.Ілляк. А. М.Лісеная, О.В. Скланська, В.С. Коваленко, О.М. Тохтамиш, Г.О. Шулдик та інші. Дослідження зв'язку напруженості механізмів психологічного захисту із різноманітними чинниками здійснювалось багатьма науковцями, які встановили, що захисти мають зв'язок із різними формами агресії, рівнем емоційного інтелекту, цинізму, адаптивності, життєстійкості, копінг-стратегіями, самооцінкою, тощо [3,4,18,29,38, 39,60,62].

Як зазначає українська вчена А.В.Зінченко[18], всі механізми психологічного захисту, за З.Фройдом, мають дві загальні характеристики: 1– фальсифікують або спотворюють реальність; 2 – діють несвідомо, так, що людина не знає про їх існування. Таким чином, певного роду транзакція періодично відбувається між трьома структурами психіки індивіда, і коли ця взаємодія набуває достатньо напруження для виникнення неспокою та тривожності, захисний механізм вступає в дію.

О.Ілляк [23], Т. М. Кирпенко, Ю.О.Бохонкова [24], підкреслюють, система психологічного захисту відіграє роль бар'єру від руйнівного впливу об'єктивної реальності на життєдіяльність людини, за рахунок послідовного викривлення когнітивної та афективної складових образу реальної ситуації з

метою послаблення емоційної напруги, способи переробки інформації в мозку, що блокує загрозову інформацію, це система регуляторних механізмів, що направлені на усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних зі станом внутрішньої тривоги, дискомфорту тощо, задля збереження цілісності особистості.

Науковиця Г.О. Шулдик [46] запропонувала думку, що особистість завжди має потребу в захисних механізмах, адже вони пом'якшують переживання невдачі, зменшують тривожність, попереджають психічні травми, підтримують почуття власної гідності та адекватності. Разом із тим захисні механізми є різновидом самообману і можуть призводити до підвищеної уразливості до критики та стресів, конфліктів з оточуючими, постійного повторення тих самих помилок.

А.С.Кочарян[46] розглядає два блоки захисних механізмів (своєрідні мета типи) -проективні та дефензивні. Якщо діють проективні механізми, інформація просто не сприймається, не допускається у свідомість (витіснення, регресія, заперечення). При дії дефензивних механізмів інформація сприймається, але у трансформованому, перекрученому вигляді, не відповідаючи реальності (раціоналізація, ізоляція тощо).

Г. Ложкін[31] зазначає, що захисні механізми блокують потрапляння до свідомості травматичної інформації. А. Шадських та В. Піча[33] бачать, що ці механізми функціонують як внутрішні регулятори, спрямовані на усунення негативних емоцій, тривоги та дискомфорту. Про це також і говорить українська дослідниця О.Я. Гошовська[36], що механізми психологічного захисту як похідні емоцій, сприяють збереженню психологічного гомеостазу, стабільності, вирішенню внутрішньо-особистісних і міжособистісних конфліктів та перебігають на несвідомому, підсвідомому та усвідомленому рівнях.

Українська дослідниця В.І.Шебанова[25] стверджує, що психологічний захист не можна однозначно розглядати як корисне або шкідливе явище. До позитивних наслідків дослідниця відносить те, що захисні механізми несвідомо

оберігають психіку від травми допомагають адаптувати її до стану стабілізації. До шкідливих наслідків вона відносить те, що захисні механізми заважають людині усвідомити самообманювання щодо своїх особистих рис і поведінки, що і подальшому ще більше ускладнює похідні психологічні проблеми, а О.Я.Фінів[43]зазначила, що принциповою особливістю розвитку психологічного захисту є не наявність або відсутність у захисній стратегії окремих механізмів, а інтенсивність їхнього використання. Така інтенсивна напруженість, не завжди володіння необхідним рівнем розвитку психологічних захисних функцій для успішного виконання професійної діяльності і є одними із тих провідних чинників, які зумовлюють плинність кадрів, як зазначають М.С. Корольчук і В.М. Крайнюк[49]. Як зазначає науковець з клінічної психології, О.М. Радченко[50], крім того, людині притаманний також і психологічний стрес на відміну від біологічного стресу, описаного Г. Сельє. Так, психологічний стрес може виникати не тільки, як реакція на реально діючий подразник, але і як реакція на прогнозовані події, які ще не відбулися, але настання яких суб'єкт боїться. На відміну від тварин людина реагує не лише на реальну небезпеку, але і на загрозу або нагадування про неї, так розглядає причинно-наслідкові процеси напруженості механізмів психологічного захисту Ю. Бабухівська[51].

Українські науковці Г. В. Католик[57], З.Р. Кісіль[58] висловлюють думку, що психологічний захист загрожує структурі «Я». Він створює дистанцію з реалістичною ситуацією і таким чином викривляє правдивість конфлікту. О.Зайцева і А.Грись [56] зазначають, що проблема психологічного захисту містить у собі центральне протиріччя між прагненням людини зберегти психічну рівновагу і тими втратами, до яких веде надмірне вторгнення захистів. З одного боку, безумовна користь від усіх видів захисту, покликаних знижувати напруженість, що накопичується в душі людини, шляхом спотворення вихідної інформації або відповідної зміни поведінки. З іншого боку, їх надмірне включення не дозволяє особистості усвідомлювати об'єктивну, справжню ситуацію, адекватно та творчо взаємодіяти зі світом.

Як зазначають такі науковці, як Т.М. Титаренко, Л.А. Лепіхова [53], психологічні захисти підвищують нашу здатність до виживання, адаптивність, активізуючись завжди, коли нам зле. Завдяки їм ми якось пристосовуємося до складних обставин життя, можемо їх перетерпіти без значної дезорганізації свідомості і поведінки, без важкої психосоматизації, без руйнування свого життєвого світу. Адже саме з ситуаціями конфлікту, травми, стресу співвідноситься феномен психологічного захисту, що має несвідому природу, механізми якої якраз спрямовані на зниження емоційної напруженості, зазначають науковці С.І. Корсун і Т.А. Ткачук [54]. Такі дослідники роблеми психологічних захистів, В.Хоміцька, В.Підлубний, Д. Лашкул, В. Зубко[19], вважають, що психологічний захист є "механізмом подолання внутрішньої тривоги" або "інтрапсихічним копінгом", адже протягом свого життя кожна особистість стикається з різними труднощами та проблемами, які виникають у повсякденних життєвих ситуаціях, тому щоб їх подолати, необхідні знання про методи можливої реакції власних зусиль.

Так, ми бачимо, що сучасні вітчизняні українські науковці досліджують психологічний захист із різносторонніх сенсів теоретичної психології і практичної діяльності. В сучасних умовах, психологічний захист особистості значно виходить за кордони класичного психоаналізу і його також можливо розглядати, як механізм самозахисної поведінки, який зумовлений вродженими потенціалами і життєвим і професійним досвідом особистості, що дає змогу їй не тільки несвідомо, але й свідомо відсторонювати свою суб'єктивну реальність від посягань оточуючих і руйнівної критики і самокритики та ефективно застосовувати в психологічному і психотерапевтичному процесі.

1.2. Дослідження класифікацій механізмів психологічного захисту і їх еволюції

Здійснений огляд наукової літератури дає підстави стверджувати, що за визнання важливої ролі психологічного захисту в життєдіяльності людини, все

ж не існує загальновизнаної класифікації захисних механізмів психіки. Більшість науковців, обираючи за основу дві-три або декілька «класичних» диференціацій, пропонують свої власні шкали та поділи, базовані на подрібненні чи узагальненні вже існуючих механізмів або відшукуючи якісь певні відтінки й модифікації. Та така поглиблена диференціація і необхідність у виділенні окремих захисних механізмів пов'язана насамперед з нагальною практичною потребою психологів у виділенні й описі найуніверсальніших з неусвідомлюваних захисних процесів.

Вперше класифікував психологічні захисти З. Фройд у праці «Захисні нейропсихози», 1894 року. З.Фройд вказував[4,71] на те, що прототипом психологічного захисту є механізм витіснення, кінцевою метою якого є уникнення незадоволення, всіх негативних афектів, які супроводжують внутрішні психічні конфлікти між потягами несвідомого і тими структурами, які відповідають за регуляцію поведінки особистості. В класичній схемі, запропонованій З.Фройдом, запускаються механізми захисної адаптації, як адаптації особистості, що є рядом специфічних прийомів переробки переживань, щонеітралізують патогенний вплив на свідомість людини, а саме: 1.Витіснення; 2.Перенесення; 3.Заперечення; 4.Компенсація; 5.Регресія; 6.Проекція; 7.Ізоляція; 8.Раціоналізація; 9.Сублімація; 10.Реактивна формація.

Таблиця 1.1.

Класифікація захисних механізмів за З.Фройдом

Захисний механізм	Опис захисного механізму
 1.Витіснення (репресія)	Небажані спогади, думки, емоції «зникають» на свідомому рівні, однак залишаються в сховищах несвідомого.
 2.Перенесення (вимищення, заміщення, уникнення)	Це захисний механізм, який забезпечує задоволення бажань при зберіганні, як правило, якості енергії (танатоса чи лібідо) на заміщених об'єктах.
 3.Заперечення	Відверта відмова визнати або прийняти,

	що щось відбулося або відбувається в цей час. До заперечення належать мрії та фантазії, які несуть людині позитивні емоції, формується ілюзорний світ.
 4.Компенсація	Це спроба виправдати чиясь заповнителасна реальну чи уявну, фізичну чи психічну неповноцінність. Вона спрямована на зниження інтенсивності почуттів суму та туги, які виникають у ситуації реальних чи уявних втрат та невдач.
 5.Регресія	Повернення до моделей поведінки, які використовували раніше
 6.Проекція (ідентифікація)	Присвоєння власних неприйнятних почуттів чи якостей іншим.
 7.Ізоляція	Це механізм відокремлення психотравмуючої ситуації від пов'язаних з нею душевних переживань. Заміна ситуації відбувається несвідомо
 8.Раціоналізація	Як захисний механізм, який направлений не на вирішення протиріччя, як основи конфлікту, а на зняття напруги при переживанні дискомфорту за допомогою квазілогічних пояснень.
 9.Сублімація	Перетворення неприйнятних імпульсів на більш прийнятні соціальні форми, наприклад засмутитися на чоловіка/дружину, але піти на прогулянку замість того, щоб сваритися.
 10.Реактивна формація (реактивні	Запуск протилежного почуття, імпульса або поведінки. Прикладом

формування)	цього механізму може бути надмірно дружнє ставлення до людини, яка вам дуже не подобається, щоб приховати свої справжні почуття.
-------------	--

Репресія (витіснення)- витіснення спогадів, проте З. Фройд підкреслював, що емоції, почуття, бажання також потрапляють під вплив цього захисного механізму. Витісняються незначні факти з життя: те, що потрібно було обов'язково і терміново зробити, але не хотілося; тривожні очікування; ім'я неприємного людини, з яким належить серйозно поговорити; непристойну поведінку в суспільстві значущих людей. Однак витіснення може проявити себе і в більш складних ситуаціях. Наприклад, людина може забути напад грабіжника, раптову смерть близької людини, також витісняються випадки, де людина виявила себе з гіршого боку, негативні риси характеру, вороже ставлення, витісняються бажання і прагнення, табуйовані суспільством, комплекс Електри і комплекс Едіп. Основний прояв витіснення – це невроз, причиною якого є внутрішньо-особистісний конфлікт інстинктів, бажань людини з його моральними установками, конфлікт між Ід і Его. Саме з цим психологічним механізмом вчений пов'язував симптоми істерії, психосоматику, імпотенцію та фригідність[28].

Перенесення – це захисний механізм, який забезпечує задоволення бажань при зберіганні, як правило, якості енергії (танатоса чи лібідо) на заміщених об'єктах. Видом перенесення є «виміщення» – підміна об'єктів зливання накопиченої енергії танатосу у вигляді агресії, образи. Агресія на інших людей – садистичний варіант виміщення, мазохістський – агресія на себе: при неможливості відреагувати на ззовні (дуже сильний супротивник чи дуже суворе Супер-Я), енергія танатосу повернена на себе. Ситуація мазохістського виміщення в майбутньому перетворюється в ситуацію садистського заміщення. Інший вид перенесення – заміщення. Це

заміна об'єктів бажань, які забезпечують в основному енергію лібідо. Будь-яка потреба може бути задоволена різними об'єктами. Чим більша палітра предметів, об'єктів потреб, тим більша маса потреб, тим глибший внутрішній світ особистості.

Заперечення — один з найвідоміших захисних механізмів. Заперечення захищає Его від речей, з якими людина не може впоратися, і часто використовується для опису ситуацій, в яких люди здаються нездатними зустрітися з реальністю або визнати очевидну правду. Особистість, для якої заперечення є фундаментальним захистом, завжди стоїть на тому, що «усе добре і все на краще». Такі люди налаштовані оптимістично та доброзичливо, але знижена самокритичність та схильність до завищеної самооцінки породжують зовнішні та внутрішні конфлікти.

Регресія — це коли люди стикаються зі стресовими подіями, вони іноді повертаються до моделей поведінки, які використовували раніше і відтворюють поведінку з тієї стадії психосексуального розвитку, на якій відбулася фіксація. Наприклад, зациклена людина на більш ранній стадії розвитку, може плакати або дутися, почувши неприємні новини.

Проекція — це захисний механізм, який полягає в тому, що ви берете свої власні неприйнятні якості чи почуття і приписуєте їх іншим людям. Наприклад, якщо людина починає відчувати потяг до когось іншого, окрім чоловіка/дружини, а потім побоюватися, що ваша половинка вам зраджує. Проекція працює, дозволяючи виразити бажання або імпульс, але таким чином, щоб Его не могло їх розпізнати, зменшуючи таким чином тривогу.

Ідентифікація — є одним із механізмів психологічного захисту, що відноситься до несвідомої активності. Ідентифікація — це своєрідний перенос образу іншої людини на себе, ототожнення індивідом себе з іншою людиною або групою людей.

Компенсація — це інтенсивні спроби виправдати чи якось заповнити власну реальну чи уявну, фізичну чи психічну неповноцінність. Вона

спрямована на зниження інтенсивності почуттів суму та туги, які виникають у ситуації реальних чи уявних втрат та невдач.

Ізоляція – це відокремлення психотравмуючої ситуації від пов'язаних з нею душевних переживань. Заміна ситуації відбувається несвідомо, не пов'язується із власними переживаннями. Все це відбувається ніби з кимось іншим. Особливо яскраво проявляється у дітей: граючись, дитина ляльці може дозволити робити і говорити все, що завгодно: бути такою, якою їй бути заборонено: саркастичною, жорстокою.

Раціоналізація – це створення ілюзії неможливості альтернативи поведінки. Отже, використовуючи раціоналізацію, як захисний механізм, людина не вирішує проблему. Відбувається витягування конструктивного рішення проблеми. Раціоналізація, яка обслуговує бажання виглядає перед собою та іншими кращою, чим насправді, навіть поглиблює проблему, гальмує, чи зовсім зупиняє ріст особистості. Підкорюючи внутрішній світ особистості, мислення стає шаблонним, ригідним, використовуються одні і ті ж схеми пояснень, виправдань, швидко навішуються ярлики. Людина все знає, все може пояснити і передбачити. Ініціювати раціоналізацію може ситуація фрустрації – ситуація блокування актуальної потреби, ситуація перешкоди на шляху до здійснення бажань. прототипом такої ситуації є відома баяна Езопа «Лисиця і виноград». Не маючи можливості дістати настільки бажаний виноград, лисиця розуміючи невдачу своїх спроб, починає словесно «заговорювати» свою нереалізовану потребу: «Виноград зелений і взагалі шкідливий, і чи хочу я його взагалі?». Завдання такого роду раціоналізації – знецінення цілі, привабливої для індивіда, якої він не може досягти, і він починає розуміти, що не досягне її, бо треба докласти дуже багато зусиль.

Сублімація — є одним із захисних механізмів дорослої людини, що полягає у подоланні внутрішнього напруження через перенаправлення сексуальної енергії на соціально прийнятні цілі, переважно на творчі види діяльності. Наприклад на написання віршів, малювання картин, створення музики. У психоаналітичній теорії Фрейда еротичній енергії дозволяється

тільки обмежена кількість експресії внаслідок заборон з боку людського суспільства та цивілізації. Тому їй потрібні інші виходи, особливо якщо людина має залишатися психологічно збалансованою.

Реактивна формація (реактивне утворення (формування) – це захисний механізм який підміняє неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Це проявляється, коли людина показує дії, протилежні її справжнім переживанням. Наприклад, цей механізм можна помітити у підлітків, коли хлопчик виявляє ненависть до дівчинки, яка йому насправді подобається. Така реакція проявляється внаслідок кохання, яке злякало його. У роботі «Три нариси з теорії сексуальності» (Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie, 1905p.) З. Фройд використовував саме поняття «реактивне утворення», яке, поряд з поняттям сублімації, вживалося ним для опису психічного засобу, який має «велике значення для пізнішої культури й нормальності». Він виходив з того, що в латентний сексуальний період дитинства формуються душевні сили, які виступають згодом як затримка на шляху сексуального потягу і як «гребля», яка звужує його спрямованість. До таких затримок, або реактивних утворень він відносив відразу, почуття сорому, естетичні й моральні вимоги ідеалу. Ще одним прикладом дії цього механізму (разом з механізмом «ідентифікації з агресором», описаним А.Фройд) вважають феномен «стокгольмського синдрому», коли заручники через деякий час, як правило, через 3-4 дні, починають відчувати замість ненависті до злодіїв, які їх утримують, симпатію та інші позитивні почуття. При цьому, задля того, щоб зменшити вірогідність трагічного вирішення ситуації з захопленням заручників, психологи рекомендують використовувати всі можливості для формування цього синдрому, який може виникати не лише у заручників, а і в терористів у формі симпатії до заручників [29].

Анна Фройд запропонувала вважати захисними такі «психодинамічні» механізми [32,72]: 1. Психологічне витіснення; 2. Регресія; 3. Реактивне утворення (формування реакції); 4. Ізоляція афекту; 5. Заперечення

(анулювання) здійсненої дії, того, що відбувається; 6. Проекція; 7.Інтроекція ; 8.Звернення на власну особистість; 9.Перетворення на власну протилежність; 10. Сублімація;11.Втеча від ситуації ; 12. Заперечення; 13. Ідентифікація; 14. Обмеження Я.

Таблиця 1.2.

Класифікація захисних механізмів за А.Фройд

Захисний механізм	Опис захисного механізму
1.Психологічне витіснення (репресія)	Небажані думки, емоції «зникають» на свідомому рівні, однак залишаються в сховищах несвідомого. Така амнезія виникає для того, щоб впоратися з нестерпно болючими переживаннями, якими Я покищо не в силах впоратися.
2.Регресія	Процес, в ході якого людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку почуттів та поведінки. Тобто людина починає реагувати на ситуацію так, як реагувала на більш ранніх стадіях свого розвитку
3.Реактивне утворення	Перетворення неприйнятних імпульсів на протилежні.
4.Ізоляція афекту	Механізм захисту, який починається з прояви нав'язливості й призводить до вироблення послідовної, внутрішньо узгодженої установки на розрив асоціативних зв'язків думки і дії, особливо з тим, що безпосередньо передує або слідує за ними в часі.
5. Заперечення (анулювання)	Це спроба не приймати за

здійсненої дії	реальність небажані для себе події, ще один спосіб впоратися з неприємностями – відмова прийняти їх існування. Примітна здатність у таких випадках «пропускати» у своїх спогадах неприємні пережиті події, замінюючи їх вигадкою.
6. Проекція	Механізм переносу відповідальності за свій фрустратор на оточуючий світ і звинувачення середовища у власному конфлікті.
7. Інтроекція	Механізм, що призводить до ізоляції інформації про конфліктотворний фрустратор від свідомості, призводячи до втрати доступу до нього.
8. Звернення на власну особистість	Процес, при якому бажання, спрямоване на зовнішній об'єкт, повертається на власну персону.
9. Перетворення на власну протилежність	Механізм захисту, який призводить до зовнішньої небезпеки (як правило, критикою з боку авторитету) ідентифікується із протилежною особою, приписуючи собі певні риси, наслідуючи фізичний або моральний вигляд того суб'єкта, чи запозичуючи деякі символи його поведінки
10. Сублімація	Механізм заміщення інстинктивної дії реалізації мети іншою, більш соціально дозвільною.
11. Втеча від ситуації	Механізм притягнення до себе іншої системи

	ицінностей і загальну її зміну для досягнення розрядки власного напруження. Механізм функціонує не усвідомлено, зменшуючи патогену тривогу і зберігаючи цілісність психіки індивіда шляхом уникання ситуації, що викликає фруструючий стан.
12. Заперечення	Механізм уникання нової інформації, яка не співпадає з тією позитивною, що вже склалася.
13. Ідентифікація	Різновид механізму проєкції, де навпаки іде перенесення поведінки іншої людини, часто когось конкретного, на себе.
14. Обмеження Я	Переконання, які обмежують можливості та потенціал. Ці переконання можуть бути неправдивими або неповними, але людина їх вірить та діє відповідно.

Так, це дослідження показало, що психоаналіз надав широкий спектр концепцій і класифікацій захисних механізмів, які як в подальшому ми бачимо, дещо застаріла, але вони надали поштовх до розвитку в психоаналізі і до подальших і теоретичних досліджень.

Класифікація Альфреда Адлера «психологічний захисту» – це класифікація почуття неповноцінності та породжуване ним прагнення до гіперкомпенсацій та компенсацій. Механізми захисту особистості А. Адлер зводить до: 1. Гіперкомпенсація; 2. Компенсація. Вони спрямовані на усунення почуття неповноцінності [34].

Таблиця 1.3.

Класифікація захисних механізмів за А. Адлером

Захисний механізм	Опис захисного механізму
1. Гіперкомпенсація	Механізм усунення почуття неповноцінності

	ті, що полягає в надмірній спробі компенсувати реальні чи уявні недоліки, або, навпаки, в надмірному прагненні до чогось, щоб "догнати" те, чого людина не досягла або немає, наприклад людина, яка не може досягти успіху в особистих стосунках, може зосередитись на досягненні професійних цілей
2. Компенсація	Механізм компенсації почуття неповноцінності іншими здібностями особистості, як процес усунення недостатку або відшкодування втрати в одній сфері життя через розвиток або вдосконалення інших, що можуть заповнити порожнечу, наприклад, якщо людина не може висловлювати свої думки чи емоції словами, вона може використовувати творчий процес, такий як малювання чи музика, як засіб вираження себе.

Так, як ми бачимо, відповідно до концепції А. Адлера, механізми психологічного захисту - це стиль життя особистості, орієнтований на перевагу або досконалість, на усунення комплексу неповноцінності.

Фредерік Перлз, основоположник Гештальт-терапії, трактує захисну активність людини як обов'язкове врахування її еволюційно-біологічного коріння, стверджуючи, що вона виникає на підставі сприйняття і розпізнавання небезпеки та необхідності безпосереднього контакту з джерелом цієї небезпеки. Водночас людина переживає небезпеку всередині себе, насамперед тоді, коли одна з частин власної особистості викликає ворожі почуття. У таких випадках психологічний захист спрямовується як проти небажаних думок, почуттів і відчуттів із середини, так і проти нового знання зовні.

Вчений писав: «Усе, що погрожує цілісній особистості або одній з її частин, сприймається як небезпека, як щось вороже, що повинно бути знищено. При цьому джерело небезпеки можна або зруйнувати, або постаратися уникнути його» [35]. В Гештальт-підході визначаються наступні захисні механізми: 1. Конфлюенція; 2. Інтроекція; 3. Проекція; 4. Ретрофлексія; 5. Дифлексія; 6. Девалідизація; 7. Еготизм; 8. Профлексія.

Таблиця 1.4.

Класифікація захисних механізмів за Ф. Перлзом

Захисний механізм	Опис захисного механізму
1. Конфлюенція	(вперекладі «злиття») як своє чергу, розподіляється на два види: конфлюенція першого роду — захисний механізм, основною характеристикою якого є порушення процесу виділення фігури з фону через те, що людина складно виокремити свої потреби, бажання та інше, конфлюенція другого роду — захисний механізм, в результаті якого відбувається «емоційне злиття» особистості з іншою людиною або людьми. Цей механізм проявляється в неможливості відокремитися від них.
2. Інтроекція	включення в структуру Его зовнішніх цінностей і стандартів з тим, щоб вони перестали діяти як зовнішня загроза, цей механізм проявляється через наділення себе якостями, думками, настановами інших людей. Так, маленькі діти вбирають у себе

	найрізноманітніші позиції, афекти та форми поведінки значущих для них людей, надалі видаючи це за власну думку.
3. Проекція	приписування іншим людям тих якостей, які характерні для самого суб'єкту. Виділяють три види проекції: дзеркальна проекція (приписування іншим деяких почуттів і думок, які людина має або хоче мати сама); проекція катарсису (приписування іншим почуттів, думок, характеристик, яких людина не хоче визнавати в собі); додаткова проекція (приписування іншим характеристик, за допомогою яких людина може виправдати свої власні небажані характеристики).
4. Ретрофлексія	(в перекладі «повертання на себе або до себе») – процес повернення суб'єктом собі того, що було адресовано навколишньому середовищу (ретрофлексія катарсису), повернення суб'єктом собі того, що він бажав отримати від іншого (дзеркальна ретрофлексія). Результатом ретрофлексії можуть бути психосоматичні захворювання.
5. Дифлексія	процес уникнення прямого контакту, коли мета досягається обхідним шляхом. Неусвідомлюваний механізм відходу, спрямований на припинення контакту і посилення ізоляції людини як від інших, так і

	від його власного досвіду, в результаті чого, людина абстрагується від ситуації.
6. Деваліди́зація	процес ігнорування або знецінення своєї діяльності.
7. Еґотизм	посилення кордону – захисний механізм, що виражається у збільшенні контролю над ситуацією і над самим собою.
8. Профлексія	це захисний механізм, який характеризується тим, що людина починає діяти іншому те, що хотіла отримати від нього для себе [35].

Так аналізуючи підходи до класифікації в психоаналізі і гештальт-терапії, можливо зробити висновок, що психологічні захисти грають і негативну і позитивну роль. В психоаналізі аспект механізмів психологічного захисту полягає в тому, що вони є несвідомими, гештальт-терапія в даному випадку оперує поняттям – «несвідомі в даний момент», пропонуючи вивчати сам актуальний процес придушення, а не зміст пригніченого матеріалу. Тому в концепції гештальтупсихологічний захист і грає тільки негативну роль.

Класифікація базових механізмів захисту Роберта Плутчика (R. Plutchik, клінічний психіатр, психолог (США) була розроблена в 1979-1983 роках, в основі якої є адаптаційна теорія емоцій, що базується на структурній теорії особистості Генрі Келлермана. Його методика «Індекс життєвого стилю» LifeStyleIndex, LSI (R. Plutchik, H. Kellerman @ HR Conte) дозволяє діагностувати систему цих механізмів психологічного захисту, виявити як провідні, основні механізми, і водночас оцінити ступінь напруження кожного [14,45], яка застосована в цьому емпіричному дослідженні.

У моделі LifeStyleIndex вважається, що захисні механізми психіки формуються для того, щоб допомогти індивіду справлятися з внутрішніми і зовнішніми напругами, і вони тісно пов'язані з первинними емоціями і

гострими переживаннями. Суттю цієї класифікації є те, що звичні поведінкові механізми і недозволена собі емоція проливають світло на особливості психоемоційного пристрою людини, ступінь її зрілості та усвідомленості. При загальній напруженості всіх психологічних захистів вище 50% (людині властива половина всіх висловлювань опитувальника), можна говорити про те, що у людини є невирішені внутрішні і зовнішні конфлікти. Найбільш адаптовані і зрілі люди використовують найменшу кількість захисних механізмів, а людям дезадаптованим до життя та інфантильним, внутрішньо незрілим, властиво користуватися захисними механізмами в набагато більшій мірі.

Емоція за Р.Плутчиком трансформується в захисну реакцію, миттєво з'єднує складний ланцюг людського сприйняття від стимулу до конкретної дії. Наприклад, при розпізнанні загрози і небезпеки, людина негайно відчуває страх і жах, що спонукає його відсторонитися, втекти, підкоряючись інстинкту самозбереження. Так, Роберт Плутчик, класифікує вісім захисних механізмів, що становлять емоційну сферу психологічного захисту: 1.Заперечення реальності; 2.Витіснення; 3.Заміщення; 4.Компенсація; 5.Проекція; 6.Регресія; 7.Раціоналізація; 8.Реактивні утворення.

Таблиця 1.5.

Класифікація захисних механізмів за Р.Плутчиком

Захисний механізм	Опис захисного механізму
1.Заперечення реальності	Неусвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду або почуттів, травмуючих у випадку їх усвідомлення;
2.Витіснення	Виключення із свідомості сенсу та пов'язаних з ним емоцій, або досвіду та пов'язаних з ним емоцій;
3.Заміщення (пригнічення)	Відреагування скритих емоцій, як правило, гніву, на предметах, людях або тваринах, які сприймаються як менш загрозливі

	для індивіда, ніж ті, які дійсно викликали негативні емоції, або пригнічення незадоволених бажань за допомогою іншого об'єкта.
4.Компенсація	Інтенсивна спроба виправити або знайти адекватну заміну реальній або неіснуючій фізичній чи психологічній неспроможності;
5.Проекція	Неусвідомлене відображення власних емоційно неприйнятних думок, якостей або бажань та приписування їх іншим людям;
6.Регресія	Повернення в стресовий стан ранніх або більш незрілих (дитячих) типів поведінки та задоволень потреб;
7.Рационалізація(інтелектуалізація)	Підсвідомий контроль над емоціями та спонукami, шляхом надмірного покладання на раціональне пояснення подій (дозволяє нам не думати про стресовий, емоційний аспект ситуації, а натомість зосередитися лише на інтелектуальному компоненті).
8.Реактивні утворення	Попередження відреагування неприйнятих бажань, особливо сексуальних або агресивних, шляхом розвитку та підкреслення протилежного ставлення та поведінки.

На мою думку, класифікація захисних механізмів Плутчика, Келлермана і Конте є хорошим практичним інструментом для більшої усвідомленості та ефективності по життю. Як ми бачимо, що Роберт Плутчик поміщає концепцію захисту в широку емоційну структуру, а головна ідея його поглядів зводиться до того, що механізми психологічного захисту є похідними емоцій, а отже їх використання притаманне всім живим організмам, здатним переживати й

відчувати емоції. Ми бачимо, які саме конкретно захисні механізми включаються на захист психіки особистості від різного роду конкретних негативних емоційних переживань.

Класифікація Еріха Фромма (Еріх Фромм — німецький письменник, філософ, психолог, психоаналітик, один із засновників неопройдизма) базується на соціально-психологічних факторах, а не лише на біологічних інстинктах, як це було в концепції Зіґмунда Фрейда. Він досліджував роль психологічних захистів, але в контексті соціального впливу та формування характеру, а не лише як реакцію на внутрішні конфлікти. Фромм розрізняв різні типи психологічних захистів, які є наслідками потреб людини у безпеці та соціальних стосунках[37]. Е. Фромм виділяв 4 групи механізмів, що забезпечують «втечу від свободи»: 1. Садизм; 2. Мазохізм; 3. Деструктивізм; 4. Автоматизуючий конформізм.

Таблиця 1.6.

Класифікація захисних механізмів за Еріхом Фроммом

Захисний механізм	Опис захисного механізму
1. Садизм	Забезпечує необмежену владу над іншим.
2. Мазохізм	Тенденція відмовитися від незалежності особистості, злитті «Я» із зовнішнім оточенням.
3. Деструктивізм	Знищення, усунення об'єкта, а не мирне співіснування з ним.
4. Автоматизуючий конформізм	Засвоєнні індивідом запропонованого йому загальноприйнятого шаблону, перетворенні індивіда на суб'єкт чужих очікувань.

Так, ми бачимо, що на думку Е. Фромма, стійке застосування зазначених механізмів формує стереотипну стратегію уникнення важких життєвих

обставин, обмежує прагнення до самореалізації, активного прояву здібностей, порушує відчуття незалежності та цілісності власного «Я», і на мою думку, це є корисним для психолога для розгляду запитів клієнтів на психотерапію з позиції такої класифікації.

Класифікація психологічного захисту Ненсі Мак-Вільямс значно доповнює список механізмів, користуючись багатьма науковими джерелами та різними видами класифікації, та пропонує розподіл механізмів психологічного захисту на первинні (примітивні) та вторинні (вищого порядку) [35,38].

У контексті психоаналітичної діагностики і розуміння структури особистості в клінічному процесі Н. Мак-Вільямс [72], виділяє два рівні захисних механізмів за мірою їх «примітивності», тобто в залежності від того, наскільки відчутно і сильно їхнє застосування перешкоджає людині адекватно сприймати реальність: первинні та вторинні захисні механізми.

Первинні захисні механізми: 1. Всемогутній контроль; 2. Дисоціація; 3. Інтроекція; 4. Заперечення; 5. Примітивна ідеалізація; 6. Примітивна ізоляція, зокрема захисне фантазування; 7. Проективна ідентифікація; 8. Проекція; 9. Розщеплення Его; 10. Соматизація або Конверсія.

Таблиця 1.7

Класифікація первинних захисних механізмів за Н. Мак-Вільямс

Захисний механізм	Опис захисного механізму
 1. Всемогутній контроль	сприйняття себе як причини всього, що відбувається у світі
 2. Дисоціація	відокремлення себе від своїх неприємних переживань;
 3. Інтроекція	зокрема ідентифікація з агресором, – несвідоме включення у свій внутрішній світ сприйманих ззовні поглядів, мотивів, настановлень інших людей;
 4. Заперечення	повна відмова від усвідомлення неприємної інформації;

 5. Примітивна ідеалізація	сприйняття іншої людини як ідеальної та всемогутньої;
 6. Примітивна ізоляція	зокрема захисне фантазування – відхід від реальності в інший психічний стан;
 7. Проективна ідентифікація	коли людина нав'язує комусь роль, засновану на своїй проєкції;
 8. Проєкція	помилкове сприйняття своїх внутрішніх процесів як таких, що відбуваються ззовні;
 9. Розщеплення Еґо	уявлення про когось як про тільки хорошого або тільки поганого, із сприйняттям властивих йому якостей, що не вписуються в таку оцінку, як чогось абсолютно окремого;
 10. Соматизація або Конверсія	тенденція переживати соматичний дистрес у відповідь на психологічний стрес і шукати у зв'язку з такими соматичними проблемами медичної допомоги.

До вторинних захисних механізмів Н. Мак-Вільямс [72] відносить такі:

1. Анулювання або Відшкодування ;2. Витіснення, Пригнічення або Репресія; 3. Виміщення, Заміщення або Зміщення; 4. Ігнорування або Уникнення; 5. Ідентифікація; 6. Ізоляція афекту; 7. Інтелектуалізація;8. Компенсація або гіперкомпенсація; 9. Моралізація; 10. Відігравання, Відреагування зовні або Розрядка; 11. Поворот проти себе або Аутоагресія; 12. Роздільне мислення; 13. Раціоналізація; 14. Реактивне утворення; 15. Реверсія ; 16. Регресія; 17. Сексуалізація або Інстинктуалізація; 18. Сублімація.

Таблиця 1.8

Класифікація вторинних захисних механізмів за Н. Мак- Вільямс

Захисний механізм	Опис захисного механізму
 1. Анулювання або Відшкодування	несвідома спроба «відмінити» ефект негативної події шляхом створення деякої позитивної події;
 2. Витіснення, Пригнічення або Репресія	в побутовому сенсі «забування» неприємної інформації;
 3. Виміщення, Заміщення або Зміщення	у побутовому сенсі «пошук цапа відбувайла»;
 4. Ігнорування або Уникнення	контроль і обмеження інформації про джерело лякаючого психологічного впливу або спотворене сприйняття подібного впливу дії, його наявності або характеру;
 5. Ідентифікація	ототожнення себе з іншою людиною або групою людей;
 6. Ізоляція афекту	видалення емоційної складової, що походить зі свідомості;
 7. Інтелектуалізація	неусвідомлене прагнення контролювати емоції та імпульси на основі раціональної інтерпретації ситуації;
 8. Компенсація або гіперкомпенсація	прикриття власних слабкостей завдяки підкресленню сильних сторін або подолання фрустрації в одній сфері надзадоволенням в інших сферах;
 9. Моралізація	пошук способу переконати себе в моральній необхідності того, що відбувається;
 10. Відігравання,	зняття емоційної напруги завдяки

Відреагування зовні або Розрядка	програванню ситуацій, що призвели до негативного емоційного переживання;
 11. Поворот проти себе або Аутоагресія	переспрямування негативного афекту щодо зовнішнього об'єкта на самого себе;
 12. Роздільне мислення	поєднання взаємовиключних настановлень завдяки тому, що суперечності між ними не усвідомлюються;
 13. Раціоналізація	пояснення самому собі власної поведінки так, щоб вона здавалась обгрунтованою та добре контрольованою;
 14. Реактивне утворення	захист від заборонених імпульсів за допомогою вираження в поведінці і думках протилежних спонукань;
 15. Реверсія	програвання життєвого сценарію зі зміною в ньому місць об'єкта і суб'єкта;
 16. Регресія	повернення до легковажних, дитячих моделей поведінки;
 17. Сексуалізація або Інстинктуалізація	перетворення чогось негативного в позитивне завдяки приписування йому сексуальної складової;
 18. Сублімація	переспрямування імпульсів у соціально прийнятну діяльність.

Отже, на мою думку і як показово навіть із різних класифікацій, єдиної класифікації захисних механізмів не існує, вони лише доповнюють одна одну. Тож застосування, в тому числі несвідоме, механізмів психологічного захисту – це окрема стратегія поведінки, що є водночас адаптаційним механізмом психічної саморегуляції в конфліктній, кризовій та травмуючій ситуації. Знання

їх психологом має значення для прогнозування і психотерапії психоемоційних розладів. Психологічний захист відіграє важливу роль у процесі формування й удосконалення самої особистості та її різноманітних потреб. Механізми психологічного захисту спроможні вберегти й застерегти свідомість людини від руйнівної дії негативних переживань і забезпечити суб'єктивне відчуття життєвого комфорту. Тривога, песимізм, депресія, фрустрація та інші стани й чинники посилюють нервово-психічну напруженість особистості, тому психологічний захист виконує вкрай важливу стабілізаційну функцію, основним призначенням якої є забезпечення базальної людської потреби в безпечній поведінці, а захисні процеси забезпечують регуляцію і спрямованість цієї поведінки [39].

Існує і хронологічна класифікація розвитку захисних механізмів, яка відображає поступовий перехід від найбільш примітивних захистів до найуспішніших. Так, А. Фройд виділила такі етапи розвитку механізмів захисту «Его»: предстадія захисту – кінець першого року життя; механізми проєкції та інтроєкції – від одного року до дворічного віку; механізми витіснення і інтелектуалізації – від двох до трирічного віку; механізми реактивного утворення і сублімації – від трьох до п'ятирічного віку [40].

Першими виникають механізми, в основі яких лежать перцептивні процеси (відчуття, сприйняття і увага). Саме перцепція несе відповідальність за захисти, пов'язані з незнанням, нерозумінням інформації. У міру розвитку процесів мислення і уяви формуються найбільш складні і зрілі види захистів, пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації.

За рівнем зрілості механізми захисту можна розділити на проєктивні (витіснення, заперечення, регресія, проєкція, реактивне утворення); дефензивні (раціоналізація, інтелектуалізація, компенсація, ізоляція, ідентифікація, сублімація, заміщення). Перші вважаються примітивнішими, не допускають надходження конфліктної і травмуючої особистістю інформації у свідомість. Другі допускають травмуючу інформацію, але інтерпретують її як би «безболісним» для себе чином. Типологію захисних механізмів за рівнем їх

зрілості в континуумі «примітивність - зрілість», запропонував також Д.Вайллант.Ця класифікація отримала широке визнання і досі користується великою популярністю[41,42] :

Рівень I – психотичні захисти- механізми (екстремальна проекція, когнітивне спотворення, конверсія, марення, психотичне заперечення, розщеплення Его) – люди, в процесі захисту своїх інтересів , вдаються до неприкритого тиску на опонентів , яке часто можна сприйняти з боку як шаленість , прояв психозу. характерною рисою є і демонстрація думок про необхідність всецілої перебудови реальності, з метою задоволення власного внутрішнього її розуміння і їхніх потреб , проектування на інших кричущою моральної чи психологічної недостатності, яка сприймається як недолік іншої людини або групи;

Рівень II – незрілі захисти-механізми (відігрівання ззовні, інтроекція, пасивна агресія, прийняття бажаного за дійсне, примітивна ідеалізація, девальвація, проекція, проективна ідентифікація, соматизація (відхід у хворобу), фантазія – в процесі захисту своїх інтересів, з метою зменшення своїх незручностей, прямо вказують на них, виявляють побічно або пасивно загрози , особливо у випадку перебування в депресії. Можуть приписувати невизнання своїх дій, думок протилежній стороні. Часто діють прямо , але , усвідомлюючи свій емоційний стан , схильні фантазувати, з метою вирішення труднощів у свою користь. Характерно, що переживання, стреси, часто надають реактивне вплив на їхнє здоров'я;

Рівень III – невротичні захисти-механізми (анулювання, виміщення, дисоціація, ізоляція афекту, інтелектуалізація, іпохондрія, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, репресія, самотність, соціальне порівняння) – представники цього стилю застосовують його для боротьби за існування, влаштовуючись і насолоджуючись життям. Але такі прийоми мають часто короткострокове перевагу в протистояннях , часто можуть викликати довгострокові проблеми у відносинах . Свої емоції, в тому числі і сексуальні

імпульси , часто елегантно направляють в потрібне місце щоб уникнути небажаних загроз;

Рівень IV – зрілі захисти-механізми (акцептація, альтруїзм, антиципація, вдячність, гумор, емоційна самодостатність та саморегуляція, ідентифікація, милосердя, мужність, повага, покора, прощення, стриманість, сублимація, супресія, терпеливість, толерантність, уважність) – адаптуються в життя протягом тривалого часу з метою оптимізації успіху в житті та відносинах. У процесі свого захисту намагаються об'єднувати суперечливі емоції і думки, в той же час, залишаючись ефективними. Ті, хто використовує ці механізми, як правило, вважаються доброчесними. Часто воліють служити іншим, що приносить їм особисте задоволення. Несвідомо моделюють самого себе і свої дії на характер іншої людини і його поведінку, внаслідок чого, глибоко проникають у його таємницю. Трансформують негативні емоції і інстинкти в позитивні дії, поведінку або почуття. Відрізняються реалістичним плануванням і передбаченням майбутніх неприємностей і дискомфорту. На багато речей дивляться з гумором. Уміють пригнічувати негативні думки, заганняючи їх у підсвідомість.

Так, з хронологічної класифікації, ми бачимо, що упродовж онтогенезу особистості психологічний захист спочатку розвивається як засіб адаптації та може призводити до зовнішньої соціально-психологічної адаптації або дезадаптації залежно від гнучкості й інтенсивності використовуваних механізмів.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз літератури, присвяченої проблемі сутності, концепцій, класифікації психологічного захисту і механізмів психологічного захисту, показав, що в сучасній психологічній науці накопичений багатий теоретичний матеріал, що ілюструє широку вимірність та суперечливість даного феномену. Отже, ми чітко бачимо

складність психологічного захисту як об'єкта дослідження. Він розглядається в ракурсах різних психічних феноменів. В сучасних умовах, психологічний захист особистості значно виходить за кордони класичного психоаналізу, і його також можливо розглядати, як механізм самозахисної поведінки, який зумовлений вродженими потенціалами і життєвим і професійним досвідом особистості, що дає змогу їй не тільки несвідомо, але й свідомо відсторонювати свою суб'єктивну реальність від посягань оточуючих і руйнівної самокритики. Цілі самозахисту: ближня – зберегти позитивний стан, віддалена – утримати такий стан якомога довше. Головним завданням самозахисту – є прийняття власного Я і вимога до інших зробити те саме: «Я такий, яким видаюся». На мою думку, психологічний захист відіграє важливе значення у вікових і якісних змінах, що відбуваються впродовж становлення та розвитку особистості у біологічному, психологічному, соціальному планах, характеризуються формуванням психічних процесів і стратегій для вирішення індивідуальних, професійних, суспільних проблем, проживаючи і регулюючи які особистість застосовує механізми психологічного захисту.

Функції психологічних захистів, з одного боку, можна розглядати як позитивні, оскільки вони оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психологічно травмуючої інформації, усувають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу. З іншого боку, вони можуть оцінюватися і як негативні. Дія захисту зазвичай нетривала і триває доти, поки потрібен перепочинок для нової активності. Однак якщо стан емоційного благополуччя фіксується на тривалий період і, по суті, замінює активність, то психологічний комфорт досягається ціною спотворення сприйняття реальності, або самообманом.

Тому, позитивне само прийняття, що ґрунтується на адекватних моделях самоусвідомлення і сприйняття реальності, сприяє психологічній захищеності внутрішнього світу людини та її високу адаптивність. Тож, розуміння ролі і онтогенетичного розвитку психологічних захистів є надзвичайно важливим у психологічному аналізі їх проявів у психотравмуючих подіях наших

клієнтів, їх особливості прояву в ситуаціях психічної напруги та можливості діагностики використання психологічних захистів в звичних та в критичних умовах. На мою думку, захист – це необхідна умова збереження стабільності особистісної структури в умовах постійного патогенного конфлікту між різними рівнями самосвідомості. Функції психологічного захисту можна розглядати з різних точок зору, але в основі її все ж лежить інстинкт самозбереження. З одного боку, його можна назвати позитивним явищем. Однак при тому ж гніві і страху зайва енергія повинна знайти свій природний вихід, а не бути заблокована в глибинах свідомості. Загальна мета й функції захисних механізмів – це послабити почуття страху й тривоги, зменшити агресивність і фрустрацію, зберегти самооцінку і самоповагу. Я вважаю, що психологічний захист – це обов’язкове самоусвідомлення людини. Адже відстоюючи свої кордони і свою суб’єктивну реальність перед іншими, людина використовує психічну енергію. Життєвий, професійний досвід і виховання пропонують особистості найбільш адаптивну стратегію психологічного захисту, у якій поєднується дві головні сили, які сприяють задоволенню обґрунтованих або завищених домагань, – інтелект і емоції.

Тому, на мою думку, в психологічній роботі із клієнтом важливо є донесення про прийняття самовідповідальності, примирення з своїми помилками та відповідальністю за них і відтак визнання їх невід’ємною частиною життєвого досвіду. Адже, психологічні захисти, які стимулюють відкладання відповідальності – дистанціювання від проблеми, вирішення її як сторонніх, для деяких типів особистостей не є бажаною в довгостроковій перспективі, тому, що не дозволяє мінімізувати негативні психологічні стреси для психіки та здоров’я в майбутньому. Цілі самозахисту: ближня – зберегти позитивний стан, віддалена – утримати такий стан якомога довше. Головним завданням самозахисту – є прийняття власного Я і вимога до інших зробити те саме: «Я такий, яким видаюся». На мою думку, психологічний захист відіграє важливе значення у вікових і якісних змінах, що відбуваються впродовж становлення та розвитку особистості у біологічному, психологічному,

соціальному планах, характеризуються формуванням психічних процесів і стратегій для вирішення індивідуальних, професійних, суспільних проблем, проживаючи і регулюючи які особистість застосовує механізми психологічного захисту. Відтак, як психолог разом із своїм клієнтом розкладуть по полицям психологічні захисти, вони зможуть перейти до реалізації адаптивної відповіді на конкретну стресову ситуацію з врахуванням попереднього досвіду. Ці стратегії, на відміну від класичних психічних захистів, що описані в психоаналізі, не потребують спотворення дійсності та створення нереалістичних ментальних моделей. В разі ж використання таких моделей, особистість завжди ризикує опинитись в стані фрустрації, коли її уявлення розходяться з дійсністю, це призводить до поглиблення кризового стану та зниження адаптивності. Це тому, що фіксація причин та наслідків на виключно захисних механізмах, може проявитись в вигляді психологічних і особистісних порушень. Тому, задачею психолога, що працює з будь-якою особистістю, є приведення клієнта на конструктивні стратегії «психологічного подолання травми». Для цього важливо: розібратися з дією захисних механізмів особистості; виявити неконструктивні захисні механізми й послабити їхній вплив; активізувати внутрішню активність на «подолання»; відкрити доступ до внутрішніх ресурсів, які забезпечують адекватне психосоціальне функціонування. Також, мені також хотілось би підкреслити, що механізми психологічного захисту мають центральне значення в різних психотерапевтичних підходах, хоча їх трактування може значно відрізнятися залежно від теоретичної основи. Тому на мою думку, психологу завжди актуально і надзвичайно важливо визначити чинники впливу, інтерпретувати напруженість психологічного захисту, що дозволить з допомогою психолога особистості зменшувати тривогу та страх та зберегти свою психічну енергію та стійкість в звичних та кризових станах та разом розробити ефективні стратегії подолання таких кризових ситуацій.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НАПРУЖЕНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЕКОНОМІСТІВ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІЗ ТРИВАЛІСТЮ ЕКОНОМІЧНОГО ДОСВІДУ

2.1. Характеристика методик, організація та структура проведення описового емпіричного дослідження

В контексті даного розділу здійснено опис методичного інструментарію практичного описового емпіричного дослідження. Керуючись принципом психологічного дослідження, запропонованими С.Д. Максименком[44], про те, що перенесення характеристик, які прийняті для опису наукового методу як такого – структурованість, цілеспрямованість, відтворюваність, надійність, результативність у площину конкретно-наукової сфери досліджуваної дійсності (у нашому випадку – психозахист), потребує їхньої специфікації, яка б відповідала реаліям певної галузі пізнання. З урахуванням таких положень методичні засади дослідження обирались як творчі й дослідницькі тактики і стратегії, що охоплювали динамічну єдність об'єкта вивчення, звичайно, з урахуванням специфіки сучасності у трансформаційних умовах гібридної війни.

Для виконання поставленого завдання з метою вивчення напруженості і взаємозв'язку механізмів психологічного захисту економістів у професійній діяльності із такими чинників впливу, як психоемоційного напруження, психічного стану тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації, психологічної атмосфери в колективі, рівня самоповаги на напруженість психологічного захисту у взаємозв'язку із тривалістю економічного досвіду, були використані такі методи і організації дослідження: Експрес-діагностика рівня психоемоційного напруження (Науково-дослідний центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол № 12 від 25.12.2023) [10], Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)[11], Методика оцінки психологічної атмосфери у колективі (по А.Ф. Фідлеру) [12], Опитувальник

Плутчіка-Келлермана-Конте методика «Індекс життєвого стилю (LifeStyleIndex, LSI)»[13;14;38;60], Опитувальник для вимірювання рівня самоповаги за Шкалою самоповаги Розенберга (Rosenberg's 1965, Self-EsteemScale) [15;47].

Анкетування і тестування здійснювалось за допомогою методу збору і обробки даних GoogleForms, MyDrive, методи статистико-математичної обробки отриманих даних, порівняння в абсолютних показниках і відносних величин в % і в вигляді коефіцієнта від 0 до 1 для діаграм, кореляційний аналіз по Пірсону (Pearson correlation coefficient, PCC, r) здійснювався за допомогою обробки даних Microsoft Excel, що дозволяє аналізувати, обробляти та візуалізувати отримані дані.

1. Методика визначення рівня психоемоційного напруження (Науково-дослідний центру гуманітарних проблем Збройних Сил України). Психоемоційне напруження – емоційний стан людини, що характеризується активізацією несвідомих і свідомих функцій організму у зв'язку з активними вольовими актами, цілеспрямованою діяльністю або підготовкою до неї, очікуванням якоїсь події або небезпеки. Напруження виникає внаслідок надзвичайних, складних, кризових екстремальних ситуацій чи очікування їх, які ставлять до людини підвищені, граничні вимоги. Напруження може призвести до неадекватності реакцій в поведінці чи діяльності людини, звуження поля уваги, стереотипності мислення, інертності тощо. Емоційне напруження – емоційний стан людини, що характеризується активізацією несвідомих і свідомих функцій організму у зв'язку з активними вольовими актами, цілеспрямованою діяльністю або підготовкою до неї, очікуванням якоїсь події або небезпеки. Емоції є основою, яка впливає на напруження психологічного захисту, відповідно до психоеволюційної теорії Р. Плутчіка, тому ця методика є актуальною.

2. Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком). Методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка в

таблиці 2.2. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності [11; 44]:

Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами.

Фрустрація (лат. *frustratio* – обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів)) – психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення значущої для людини мети, потреби. Виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності й відчаю. Виникає в ситуації, яка сприймається особистістю як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тієї або іншої її потреби. Фрустрація в психології – це такий стан психіки людини, під час якого її бажання не відповідають дійсності (на шляху до них стоять непереборні перепони, або можливості не покривають усіх прагнень).

Агресивність (від лат. *aggressio* – нападати) – це стійка характеристика суб'єкта, схильність до імпульсивної поведінки та афективних переживань (гнів, злість). Причинами агресивності можуть виступати різного роду конфлікти, зокрема внутрішні, при цьому такі психологічні процеси як емпатія, ідентифікація, децентрація – стримують агресію, оскільки є ключем до розуміння інших й усвідомлення їх самостійної цінності.

Ригідність (від лат. *rigidus* – жорсткий, твердий) – ускладненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Ригідність – складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. Ригідність – негнучкість та стереотипність поведінки, мислення. Ці чинники, мають взаємовплив із напруженістю психологічного захисту і підлягають також дослідженню сили зв'язку.

3. Методика визначення оцінки психологічної атмосфери у колективі (по А.Ф. Фідлеру).

Методика використовується з метою оцінки психологічної атмосфери у колективі. У основі лежить метод семантичного диференціала. Методика цікава тим, що припускає анонімне обстеження, а це підвищує її надійність [12]. Психологічний клімат є початком виникнення емоцій, почуття безпеки і задоволення роботою, що в свою чергу також впливає на напруження психологічного захисту, відповідно до психоеволюційної теорії Р. Плутчика, тому ця методика є актуальною.

4. Методика «Індекс життєвого стилю (LifeStyleIndex, LSI)» R. Plutchik, H. Kellerman @ HR Conte.

Використана в дослідженні методика «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI) розроблений в 1979 році Р. Плутчиком, Х. Келлерманом і Х. Р. Конте (R. Plutchik, H. Kellerman @ HR Conte) на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчика і структурної теорії особистості Х. Келлермана, дозволяє діагностувати систему механізмів психологічного захисту і яка використана у психологічному дослідженні, та яку визнано найбільш вдалим діагностичним засобом, дозволяє діагностувати систему механізмів психологічного захисту, виявити як провідні, основні механізми, і водночас оцінити ступінь напруження кожного [38,45;46;60]. Тому вона є вдалим діагностичним засобом. Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 92 твердження, що вимагають відповіді на кшталт «вірно-невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія. В питання окремих захисних механізмів від 10 до 17 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних ситуаціях: Заперечення, що дозволяє відключити сприйняття реальності; Витіснення, як, процес відсторонення від свідомості і утримання поза його психічних змістів, один з механізмів захисту людини від конфліктів, що розігруються в глибинах його психіки; Заміщення, це - заміна неприпустимої дії прийнятною або перенесення бажаної реакції з недосяжного об'єкта на можливий для розрядки; Компенсація - це автономна

модель захисту від наявних комплексів. Він буде намагатися заповнити тріумфом ту сферу, в якій відчував себе неповноцінним: Проекція – вид психологічного захисту, при якій людина приписує власні якості, бажання, почуття і думки іншого. Жадібному буде здаватися, що все навколо жадібні, запальний буде бачити оточуючих запальними, агресивний – агресивними. Регресія є унікальною поведінкою та імпульсом, які не відповідає віку, і зазвичай проявляються як спосіб комунікації стресу. Регресія є механізмом подолання, який обирають люди, оскільки вона дозволяє ментально повернутися до того віку, коли вони відчували себе в комфорті, безпеці та захисті; Раціоналізація - це захисний механізм, при якому людина шукає логічне пояснення вчинків, поведінки, думок і почуттів, захищаючи таким чином свою самоповагу і самооцінку від впливу негативних емоцій; Раціоналізація — це процес надання дивним і незрозумілим діям чіткості і раціональності. Вона стане в нагоді в тому випадку, коли є необхідність приховати від оточуючих справжні мотиви і почуття; Реактивна формація (утворення) працює за принципом перетворення одного почуття на протилежне, за рахунок чого перше, справжнє почуття, піддається запереченню. ли є необхідність приховати від оточуючих справжні мотиви і почуття. Тому ця методика **LifeStyleIndex** є вдалим діагностичним засобом, який дозволяє аналізувати напруженість кожного захисного механізму в конкретних умовах тут і зараз і тому вона є актуальною для цього дослідження.

5. Методика Морріса Розенберга «Шкала самоповаги Розенберга» (Rosenberg's Self-Esteem Scale)

Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) – це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги. **Шкала Самооцінки Розенберга (RSES)** є одним із найбільш відомих і широко використовуваних інструментів для оцінки загальної самооцінки. Вперше розроблена соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році, ця шкала була призначена для вимірювання індивідуальної самооцінки, або загального почуття особистої цінності [47]. Самоповага – це суб'єктивна оцінка людиною

себе як внутрішньо позитивної або негативної до певної міри. Сюди також входить впевненість у своїй цінності; дозвіл собі жити і бути щасливим; комфорт у вираженні своїх думок, бажань і потреб; почуття, що радість – це невід’ємне право. Опитувальник створювався і використовувався як одновимірний, хоча, проведений пізніше, факторний аналіз виявив два незалежні фактори: самоприниження і самоповагу: чим вище одна, тим нижче інша. Самоприниження може бути наслідком депресивного стану, тривожності і психосоматичних симптомів; самоповага є причиною і наслідком активності в спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки. Обидва чинники безпосередньо залежать від ставлення до опитуваного його батьків в дитинстві.

На мою думку, напруженню психологічного захисту сприяє низька самоповага індивіда, що спричиняє схильність до самообману, страх правди, неадекватність поведінки в значимих для нього областях. Адже самоповага визначає характер взаємин з іншими, чим більше людина не поважає себе, тим більше вона не цінує й побоюється інших, прагне само ствердитися, принижуючи своїх партнерів. Низька самоповага вимагає більших витрат енергії на психологічний захист. У таких людей часто формується психологія самокатування, постійний психологічний дискомфорт, комплекси, звичайно є присутніми сором’язливість, страх помилок, сильний самоконтроль, відсутність спонтанності. Способи компенсації зниженої самоповаги різні. Можна понизити рівень домагань. Для інших людей це виливається у втечу від себе, своїх проблем і труднощів. Тому ця методика також є актуальною, до надає можливість дослідження самоповаги, як чинника впливу на психологічний захист.

Запропоновані методики по діагностиці захисних механізмів психіки і їх передумов виникнення дають нам можливість проаналізувати виникнення та протікання захисних механізмів психіки, які можуть виникати як реакція на стресові ситуації, травми, конфлікти та інші негативні події. Також дають можливість визначити які захисні механізми можуть бути корисними для людини, якщо вони не перетворюються на патологію. Нарешті, ми можемо

побачити і зовнішні чинники впливу на захисний механізм особистості, зокрема соціальну підтримку, культурні норми, психотравмуючі фактори, фізіологічні та екологічні чинники. Загалом, ми отримуємо висновки передумов функціонування захисних механізмів психіки що полягає в тому, що захисні механізми є важливими елементами психіки людини, які дозволяють захистити себе віднегативних подій та стресових ситуацій. Важливо знати, що їх використання може мати як корисний, так і шкідливий вплив на людину. Тому, вивчення захисних механізмів є важливим напрямком в психології, який дозволяє краще розуміти психіку людини та допомагає в розробці ефективних методів психотерапії та навчанні наших пацієнтів їх ефективного застосування .

Стимульний матеріал для проведення дослідження зібрано в формі запитань і тверджень (див. Додаток А).

2.2.Аналіз результатів дослідження і статистично-психологічні висновки

Для з'ясування і підтвердження гіпотези, що є тісний взаємозв'язок між напруженням (спрацюванням) механізмів психологічного захисту і такими чинниками, як психоемоційне напруження, психічний стан тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності, стан психологічної атмосфери в колективі, рівень самооцінки і самоповаги, що впливають на ці механізми психологічного захисту у розрізі з тривалістю економічного досвіду, було і проведено це емпіричне дослідження описового характеру для отримання статистико-математичних та психологічних висновків і на підставі отриманих результатів було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона [48], згідно з чим висвітлено, наскільки стаж роботи пов'язаний із спрацюванням механізмів психологічного захисту, психоемоційним станом респондентів, їх самооцінкою і рівнем самоповаги.

Результати визначення рівня психоемоційного напруження(НДЦ ГП ЗС України).

Розглянемо співвідношення показників у двох групах досліджуваних (досвід економічної роботи менше 10 років і досвід економічної роботи більше 10 років), (див. таб. 2.1,2.2, рис. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результат абсолютних і відносних показників рівня психоемоційного напруження працівників економічного профілю

п\п	Методи ка НДЦ ГП ЗС України	К- ть балів респонде нтів більше 10х років	К- ть балів респон дентів менше 10х років	К- ть балів респон дентів менше 10х років	До свід економі чної роботи більше 10 років	До свід економі чної роботи менше 10 років	Р азом економі сти
	Стадія тривоги.	3	9	3	1,0 7%	9,2 9%	6, 00%
	Стадія стійкості.	56	5	5	20, 00%	13, 10%	15 ,86%
	Стадія виснаження.	117	4	9	41, 79%	22, 38%	30 ,14%
	Разом	176	88	1	62, 86%	44, 76%	52 ,00%

Так, за результатами дослідження рівня психоемоційного напруження загальний рівень психоемоційного напруження всієї цільової групи респондентів складає 52,0%, в кожній групі превалює стадія виснаження — серед економістів з досвідом роботи до 10 років 22,38%, а у економістів з досвідом економічної роботи більше 10 років ця стадія виснаження вже 41,8%,

що свідчить про поступовий розвиток професійного вигорання. Професійне вигорання — це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі. Виявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності і відчуттям безглуздості подальшого розвитку, відсутністю сил і бажання займатися діяльністю, яка нещодавно була по-справжньому цікавою. Найбільша небезпека в тому, що розвивається цей синдром поступово, не квапливо, день за днем. Якщо ігнорувати його перші ознаки, то почуття задоволення від добре виконаної роботи ставатиме все меншим, а бажання покинути раніше улюблену діяльність буде стрімко збільшуватися. Емоційне виснаження - стан глибокої втоми, коли людина відчуває, що всередині “немає ресурсу”: ні сил, ні енергії, ні бажання діяти. Це не просто перевтома — це виснаження на рівні емоцій, тіла й сенсів. Зазвичай воно є наслідком тривалого стресу, постійної напруги, емоційної віддачі без відновлення.

Таблиця 2.2.

Результат кореляційного дослідження рівня психоемоційного напруження працівників економічного профілю»

п\п	Методика НДЦ ГП ЗС України	Досвід економічної роботи більше 10 років	Досвід економічної роботи менше 10 років	Дані кореляційного дослідження
	Стадія Тривоги.	0,011	0,105	0,963
	Стадія Стійкості.	0,200	0,131	
	Стадія Виснаження.	0,418	0,224	
	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r Пірсона) r =	Y	X	

Це підтверджує і кореляційне дослідження ($r = 0,963$), де кореляція позитивна із достатньо сильним зв'язком, а саме свідчить, що із збільшенням тривалості досвіду економічної роботи, збільшується психоемоційне напруження від тривожності до значного емоційного виснаження та професійного вигорання. Це дає нам можливість висловити гіпотезу, що сильне психоемоційне напруження сильно впливає на спрацювання механізмів психологічного захисту.

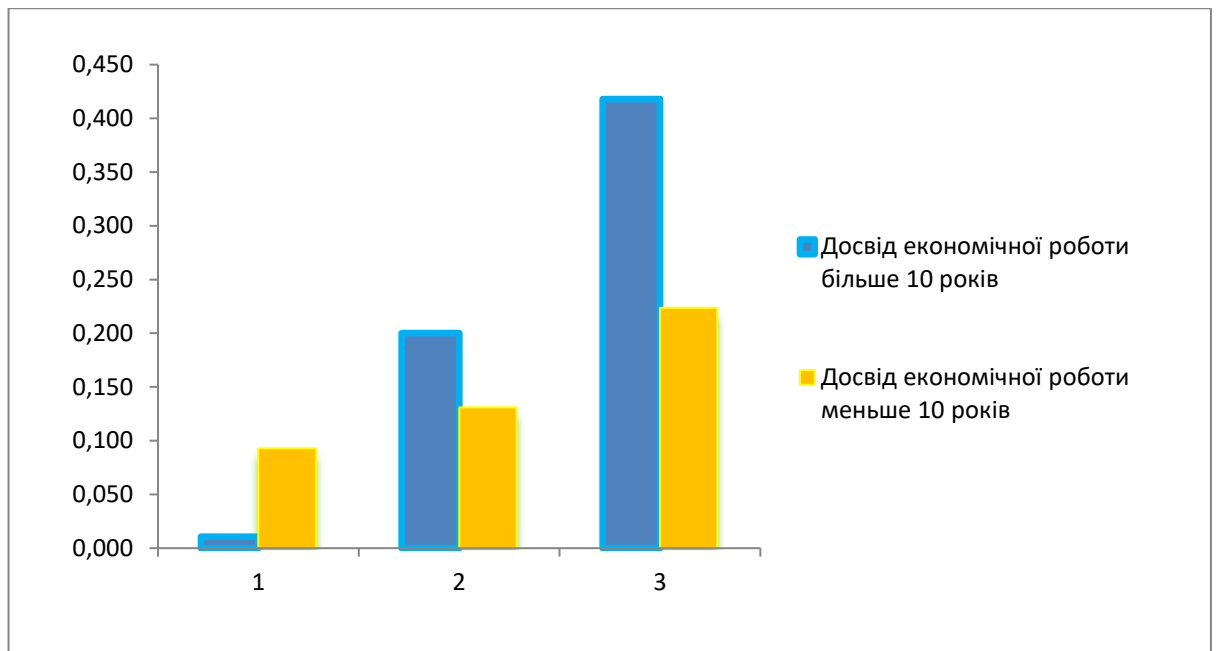


Рисунок 2.1. Рівень психоемоційного напруження працівників економічного профілю, як чинника впливу МПЗ»

Діаграма візуально підтверджує, що із збільшенням тривалості досвіду економічної роботи, збільшується психоемоційне напруження від стадії тривоги до значного емоційного виснаження та професійного вигорання в стадії виснаження.

Результати визначення самооцінки за методикою "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Розглянемо співвідношення показників у двох групах досліджуваних (досвід економічної роботи менше 10 років і досвід економічної роботи більше 10 років), (див. таб. 2.3 ,2.4, рис. 2.2).

Таблиця 2.3.

Результат абсолютних і відносних показників станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності працівників економічного профілю

п\п	Методика Самооцінка	N – число всіх	-ть балів	-ть балів до	азом балів	До свід економічної	До свід економічної	Разом економісти

	психічних станів (за Г. Айзенком)	тверд жень, які стосу ються цієї шкали	біль ше 10х років в	10х рок ів	в	роботи більше 10 років	роботи менше 10 років	
	Трив ожність	1 0	38	19	57	69, 00%	39, 67%	51,4 0%
	Фрус трація	1 0	36	7	23	68, 00%	29, 00%	44,6 0%
	Агрес ивність	1 0	3	07	60	26, 50%	69, 00%	52,0 0%
	Ригід ність	1 0	41	03	44	70, 50%	34, 33%	48,8 0%
	Разо м	4 0	68	16	84	58, 50%	43, 00%	49,2 0%

Так, за результатами дослідження рівня самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності загальний рівень самооцінки всієї цільової групи респондентів складає 49,2%, в кожній групі превалюють різні самооцінки щодо свого психічного стану — серед економістів з досвідом роботи до 10 років превалює самооцінка агресивності 69,0%, а у економістів з досвідом економічної роботи більше 10 років в більшій мірі є самооцінка тривожності, фрустрації і ригідності: 69,0%; 68,0%; 70,5% відповідно. Це свідчить, що у економістів з значним досвідом роботи з часом виникає тривожність, роздратування, невдоволення і розчарування своїм досвідом і обставинами в більшій мірі. Зазвичай, таке розчарування може бути тимчасовим і зникне із зміною обставин, та враховуючи, що робота є тим місцем, де ми втрачаємо значну енергію свого життя, респонденти бачать

причино-наслідковий зв'язок саме із професійною діяльністю із частими думками щодо зміни роботи або професійного напрямку. І це правильно, адже в випадках, коли нема відповіді власним очікуванням і самооцінці, розчарування може затягнутись і мати більш значний вплив на психічне і фізичне здоров'я.

Таблиця 2.4.

Результат кореляційного дослідження станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності працівників економічного профілю

п\п	Методика	Досвід	Досвід	Дані кореляційного дослідження
	Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком)	економічної роботи більше 10 років	д економічної роботи менше 10 років	
	Тривожність	0,690	0,397	-0,964
	Фрустрація	0,680	0,290	
	Агресивність	0,265	0,690	
	Ригідність	0,705	0,343	
	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r Пірсона) $r =$	Y	X	

Кореляційне дослідження (коефіцієнт кореляції Пірсона, Pearson correlation coefficient, PCC, r) ($r = -0,964$), щодо зазначеного підтверджує гіпотезу, що з ростом тривалості економічного досвіду працівника самооцінка його психічного стану погіршується в позитивній лінійності, адже зростає невдоволення і розчарування своїм досвідом і обставинами. Кореляція сильно

негативна, і це дає нам можливість також висловити гіпотезу, що зростання негативної самооцінки свого психічного стану відповідно впливає на спрацювання механізмів психологічного захисту.

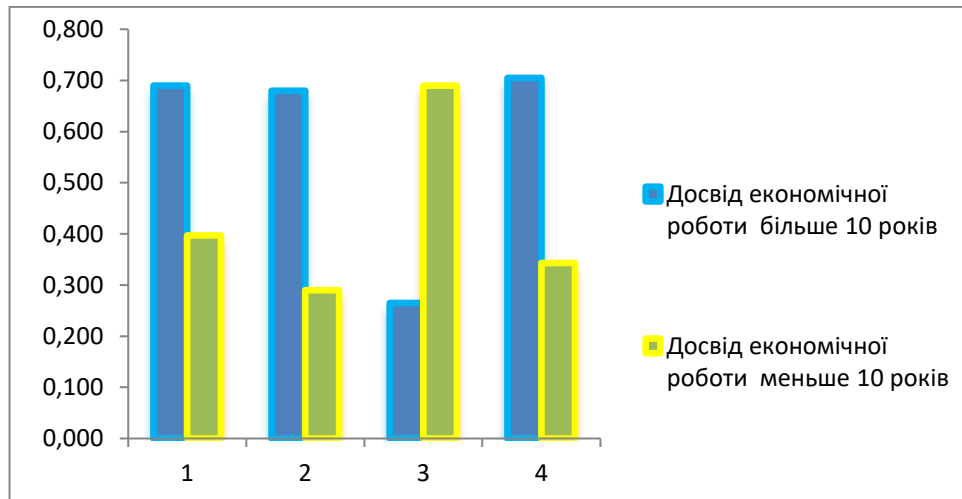


Рисунок 2.2. Рівень станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності працівників економічного профілю

Діаграма наглядно показує, що економістам з досвідом роботи від 10 років і більше стає притаманна тривожність, фрустрація та ригідність. І навпаки, економістам із досвідом до 10 років притаманна більше агресивність.

Результати визначення оцінки психологічної атмосфери у колективі (за А.Ф. Фідлером).

Методика використовується з метою оцінки психологічної атмосфери у колективі. У основі лежить метод семантичного диференціала. Методика цікава тим, що припускає анонімне обстеження, а це підвищує її надійність. Розглянемо співвідношення показників у двох групах досліджуваних (досвід економічної роботи менше 10 років і досвід економічної роботи більше 10 років), (див. таб. 2.5, 2.6, рис. 2.3).

Таблиця 2.5.

Результат абсолютних і відносних показників оцінки психологічної атмосфери у колективі

п\п	Методика оцінки психологічної атмосфери у колективі (за А.Ф. Фідлером)	N – число всіх значень, які стосуються цієї шкали	К-ть сирих балів в досвіді більше 10х років	К-ть сирих балів досвід менше 10х років		Досвід економічної роботи більше 10 років	Досвід економічної роботи менше 10 років	Разом
	Доброзичливість / Ворожість	8	00	98	98	62,50%	40,83%	49,50%
	Згода / Незгода	8	00	87	87	62,50%	36,25%	46,75%
	Задоволеність / Незадоволеність	8	94	94	88	58,75%	39,17%	47,00%
	Продуктивність / Непродуктивність	8	94	79	73	58,75%	32,92%	43,25%
	Теплота / Холодність	8	95	93	88	59,38%	38,75%	47,00%
	Співпраця /	8	12	111	23	70,00%	46,25%	55,75%

	Неузгодженість							
	Взаємна підтримка / Недоброзичливість	8	92	87	79	57,50%	36,25%	44,75%
	Захопленість / Байдужість	8	88	102	90	55,00%	42,50%	47,50%
	Цікавість / Нудьга	8	01	101	02	63,13%	42,08%	50,50%
0	Успішність / Безуспішність	8	99	80	79	61,88%	33,33%	44,75%
	Разом	80	975	932	907	60,94%	38,83%	47,68%

За результатами дослідження оцінки психологічної атмосфери у колективі працівників економічного профілю, загальний рівень «комфортності роботи» всієї цільової групи респондентів складає 47,68%, що є скоріше позитивним сигналом, але на кордоні з негативним. В кожній групі превалюють позиції щодо психологічної атмосфери. Серед економістів з досвідом роботи до 10 років оцінка атмосфери 38,83%, а у економістів з досвідом економічної роботи більше 10 років оцінка 60,94%. Відповідно до методики оцінки, найкомфортніша психологічна атмосфера в розрахунку дає 10%. Це свідчить, що у економістів з значним досвідом роботи з часом виникає невдоволення і розчарування своїм робочим місцем в колективі, що є чинником плинності кадрів, зниженням корпоративної мотивації. Крім того аналітичний

аналіз джерел професійного стресу економіста показує нам широку палітру: різноманітний: виробничі, організаційні, податкові і управлінські проблеми, не функціональний штатний розпис кадрів, невідповідний рівень заробітної плати, відсутність матеріального та нематеріального заохочення, авторитарний стиль керівництва, несправедлива оцінка бухгалтерської роботи, тощо.

Таблиця 2.6.

Результат кореляційного дослідження оцінки психологічної атмосфери у колективі працівників економічного профілю

п\п	Методика оцінки психологічної атмосфери у колективі (за А.Ф. Фідлером)	Досвід економічної роботи більше 10 років	Досвід економічної роботи менше 10 років	Дані кореляційного дослідження
	Доброзичливість / Ворожість	0,625	0,408	0,432
	Згода / Незгода	0,625	0,363	
	Задоволеність / Незадоволеність	0,588	0,392	
	Продуктивність / Непродуктивність	0,588	0,329	
	Теплота / Холодність	0,594	0,388	
	Співпраця / Неузгодженість	0,700	0,463	
	Взаємна підтримка / Недоброзичливість	0,575	0,363	
	Захопленість / Байдужість	0,550	0,425	
	Цікавість / Нудьга	0,631	0,421	
	Успішність / Безуспішність	0,619	0,333	
	Коефіцієнт кореляції	Y	X	

	Пірсона (r Пірсона)	r =			
--	----------------------------	------------	--	--	--

Кореляційне дослідження (коефіцієнт кореляції Пірсона, Pearson correlation coefficient, PCC, r), ($r = 0,432$), показує позитивну кореляцію середньої сили, що підтверджує гіпотезу, що з ростом тривалості економічного досвіду працівника його оцінка психологічної атмосфери в колективі погіршується в позитивній лінійності, адже зростає невдоволення і розчарування роботою, обставинами і колективом в перспективі можливі неврози викликані цієї тривалою психотравмуючою ситуацією, симптомами яких і будуть тривога, дративливість, порушення сну, та можливі і фізичні прояви, такі як головна біль.

Така скоріше негативна, чим позитивна оцінка атмосфери в колективі економістів із стажем роботи більше 10 років дає нам можливість також висловити гіпотезу, що тривалість роботи в одному й тому ж самому колективі на протязі тривалого часу впливає і на інтенсивне спрацювання механізмів психологічного захисту.

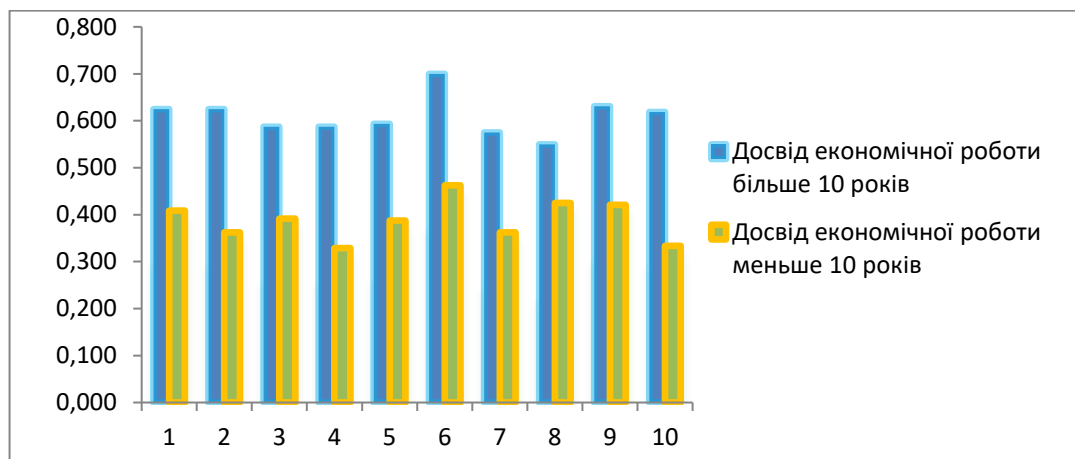


Рисунок 2.3. Результат дослідження оцінки психологічної атмосфери у колективі працівників економічного профілю

Діаграма цього дослідження демонструє, економісти із стажем більше 10 років більш негативно оцінюють психологічну атмосферу, роботу наглядно показує, що економістам з досвідом роботи від 10 років і більше і відповідно можуть мають більші конфліктні відносини по функціоналу, часові перевантаження, відсутність мотивації діяльності, професійне вигорання, що

також підтверджує гіпотезу про те, що при зростання невдоволеності своїм колективом, напруженість механізмів психологічного захисту також зростає.

3.1.4. Результати визначення ступіню напруженнямеханізмів психологічного захисту (LifeStyleIndex, LSI) .

Головна методика цього дослідження «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI) дозволяє діагностувати систему механізмів психологічного та виявити як провідні, основні механізми, і водночас оцінити ступінь напруження кожного. Розглянемо співвідношення показників у двох групах досліджуваних (досвід економічної роботи менше 10 років і досвід економічної роботи більше 10 років), (див. таб. 2.7.,2.8, Рисунок. 2.4.).

Таблица 2.7

Результат абсолютних і відносних показників рівня напруженнямеханізмів психологічного захисту (Life Style Index, LSI)

п\п	Механізм психологічного захисту	N – число всіх тверджень, які стосуються цієї шкали	К-ть балів більших 10х років	К-ть балів в до 10х років	азом балів	Досвід економічної роботи більше 10 років	Досвід економічної роботи менше 10 років	Разом економісти
	Заперечення реальності	11	24	71	95	56,36 %	51,82 %	53,64 %
	Витіснення	10	8	08	06	49,00 %	36,00 %	41,20 %
	Заміщення (сублімація)	10	7	53	40	43,50 %	51,00 %	48,00 %
	Компенсація	10				54,00	42,33	47,00

	(відшкодування)		08	27	35	%	%	%
	Проекція	12	01	11	12	42,08 %	58,61 %	52,00 %
	Регресія	17	00	60	60	29,41 %	70,59 %	54,12 %
	Раціоналізація	12	91	06	97	79,58 %	29,44 %	49,50 %
	Реактивні формування (утворення)	10	9	06	95	44,50 %	35,33 %	39,00 %
	Разом	92	98	342	240	48,80 %	48,62 %	48,70 %

За результатами основного дослідження рівня напруження механізмів психологічного захисту LifeStyleIndex, LSI працівників економічного профілю, загальний рівень напруженості механізмів психологічного захисту (МПЗ) всієї цільової групи респондентів складає 48,70%. В кожній групі респондентів є своя напруженість МПЗ. Серед економістів з досвідом роботи до 10 років рівень напруженості 48,62%, а у економістів з досвідом економічної роботи більше 10 років рівень напруженості 48,80%. Це підтверджує мою гіпотезу, що у економістів з значним досвідом роботи з часом виникає сильніший опір внаслідок збільшення напруженості від навколишніх обставин і психоемоційнотравмуючих чинників і ситуацій. Причиною цього і є інтенсивність їхнього використання внаслідок впливу психоемоційного напруження, тривожності, фрустрації, стану невдоволеності психологічною атмосферою в колективі, рівня самооцінки і самоповаги.

Так, у економістів з професійним досвідом до 10 років частіше визначається «проекція» - 58,6%, що свідчить про більшу схильність до заздрощів та пошуку негативних причин успіху оточуючих, переконаність у чужій непорядності, приписуванні неприємним їм людям ворожості,

нетерплячість до реальної або надуманої демонстрації чужої переваги, «регресія» - 70,6%, це уникання складних виробничих завдань шляхом повернення до виконання простіших, задля зниження свого залучення і відповідальності за результати роботи. Такі працівники не можуть сприяти виробничому процесу та досягнення головної мети організації – отримання прибутку, адже ці захисні механізми, шляхом приписування оточуючим негативних якостей, у тому числі і власних, негнучкість та стереотипність поведінки, мислення простими установками, нівелює та ігнорує цілі корпоративної діяльності.

У досвідчених економістів зі стажем роботи більше 10 років частіше включаються такі психологічні захисти, як «раціоналізація» - 79,58%, це конструктивне осмислення конфлікту, культивування відстороненого погляду на речі для підтримання почуття власного спокою і конструктивних виправдань заради уникнення негативної оцінки себе, або виробничих процесів, «компенсація» - 54,0% свідчить про більшу здатність з тривалістю роботи на реанімування зруйнованого балансу психічних і психофізіологічних процесів і заповненням тріумфом тієї сфери, в якій відчувається досвід.

«Заперечення реальності» серед економістів з досвідом роботи до 10 років 51,8%, а у економістів з досвідом економічної роботи більше 10 років 56,4% відповідно, і це дозволяє відключити сприйняття професійної реальності. Зазвичай це триває кілька годин, під час яких мозок намагається адаптуватися до нових корпоративних обставин, створюючи нові конструкції, що є позитивом, хоча і короткочасним.

Таблиця 2.8

Результат кореляційного дослідження рівня напруження механізмів психологічного захисту (Life Style Index, LSI)

п\п	Методика		Досвід		Дані
	Плутчіка-Келлермана-Конте	«Індекс життєвого стилю»	економічної роботи більше 10	економічної роботи менше 10	
					кореляційного дослідження

	(LifeStyleIndex, LSI)»	років	років	
	Заперечення реальності	0,564	0,518	-0,739
	Витіснення	0,490	0,360	
	Заміщення (сублімація)	0,435	0,510	
	Компенсація	0,540	0,423	
	Проекція	0,421	0,586	
	Регресія	0,294	0,706	
	Раціоналізація	0,796	0,294	
	Реактивні формування	0,445	0,353	
	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r Пірсона) r =	Y	X	

В цьому дослідженні, кореляційний аналіз (Pearson correlation coefficient, РСС, r) дозволив з'ясувати напрямок зв'язку між тривалістю роботи в розрізі професійного досвіду до 10 і від 10 років економічної роботи із напруженням механізмів психологічного захисту. Так, в результаті дослідження було отримано сильну від'ємну кореляцію взаємозв'язку напруженості захисних механізмів психіки із тривалістю економічної роботи, ($r=-0,739$), що свідчить про виснаження самих механізмів психологічного захисту в процесі такої напруженої довготривалої роботи, де ця тривалість вже і є тим самим стресором, що зумовлює професійне психоемоційне вигорання і плинність кадрів.

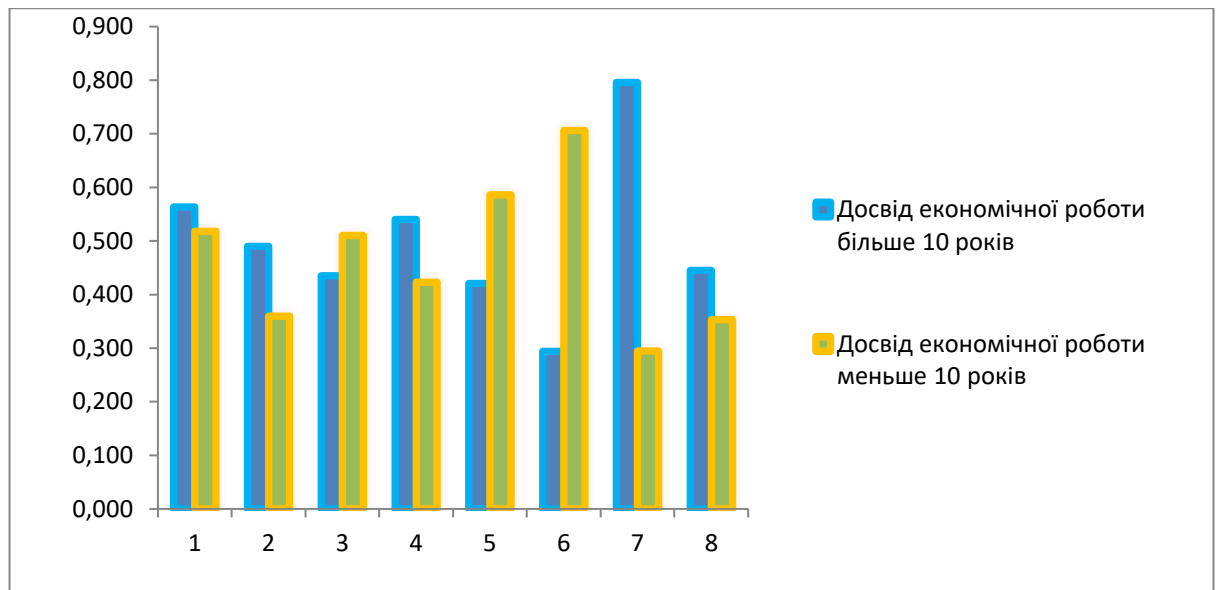


Рис. 2.4. Результат дослідження рівня напруження механізмів психологічного захисту (Life Style Index, LSI)

На діаграмі ми бачимо, що напруженість окремих психологічних механізмів не є послідовною по підгрупах респондентів в відносних показниках механізмів психологічних захистів. Серед усіх груп респондентів в групі економістів з досвідом більше 10 років виділяється «раціоналізація», проявляється у когнітивній способі подолання конфліктної ситуації та професійного стресу за рахунок логічних установок без емоційних гойдалок, що стабілізує в цілому перелік менш напружених механізмів захисту, таких як «регресія». В групі респондентів з досвідом менше 10 років найбільше виділяється «раціоналізація», проявляється у когнітивній способі подолання конфліктної ситуації та професійного стресу за рахунок логічних установок без емоційних гойдалок, що стабілізує в цілому перелік менш напружених механізмів захисту, таких як «регресія», як спрощення складних виробничих завдань шляхом повернення до виконання простіших і є проявом бажання зменшої відповідальності за результати роботи.

Результати визначення самоповаги за шкалою Морріса Розенберга «Шкала самоповаги Розенберга» (RSES).

Шкала Розенберга (RSES) є одним із найбільш відомих і широко використовуваних інструментів для оцінки загальної самооцінки. Розглянемо співвідношення показників у двох групах досліджуваних (досвід економічної

роботи менше 10 років і досвід економічної роботи більше 10 років), (див. таб. 2.9.,2.10, Рис. 2.5).

Таблиця 2.9.

Результат абсолютних і відносних показників рівнясамоповаги за шкалою Морріса Розенберга «Шкала самоповаги Розенберга» (Rosenberg's Self-Esteem Scale).

п \ п	Методика Морріса Розенберга «Шкала самоповаги Розенберга»	N – число всіх балів, які стосую ться цієї шкали	К-ть балів у групі досві ду більш е 10х років	К- ть бал ів у гру під осв іду мен ьш е 10х рок ів	Разо м К- ть балі в	Досвід економ ічної роботи більше 10 років	Досвід економ ічної роботи менш е 10 років	Разо м екон оміст и
	Нікчемніст ь самоповаги.	10	27	0	7	13,50%	3,33%	7,40 %
	Балансува ння самоповаги.	10	21	7	8	10,50%	12,33%	11,60 %
	Закріпленн я самоповаги .	10	26	4	0	13,00%	21,33%	18,00 %
	Стабільніс ть самоповаги.	10	24	9	3	12,00%	23,00%	18,60 %
	Разом	10	98	180	278	49,00%	60,00%	55,60

								%
--	--	--	--	--	--	--	--	---

За результатами останнього дослідження самоповаги за шкалою Морріса Розенберга «Шкала самоповаги Розенберга» (Rosenberg's Self-Esteem Scale), отримані наступні результати: загальна оцінка самоповаги всієї цільової групи респондентів складає 55,6%, серед економістів з досвідом роботи до 10 років самоповага складає 60,0%, а у економістів з досвідом економічної роботи більше 10 років самоповага стає дещо менше і вже 49,0%, що свідчить про поступове її зниження в самооцінці з тривалістю роботи і підтверджує гіпотезу про посилення напруження механізмів психологічного захисту внаслідок зниження самоповаги і розвитку професійного вигорання. Адже це не просто перевтома — це виснаження на рівні емоцій, тіла й сенсів.

Таблиця 2.10

Результат кореляційного дослідження рівня самоповаги за шкалою Морріса Розенберга «Шкала самоповаги Розенберга» (Rosenberg's Self-Esteem Scale)

п\п	Методика Морріса Розенберга «Шкала самоповаги Розенберга»	Досвід економічної роботи більше 10 років	Досвід економічної роботи менше 10 років	Дані кореляційного дослідження
	Нікчемність самоповаги.	0,135	0,033	-0,199
	Балансування самоповаги.	0,105	0,123	
	Закріплення самоповаги .	0,130	0,213	
	Стабільність самоповаги.	0,120	0,230	
	Коефіцієнт кореляції	Y	X	

	Пірсона (r Пірсона)	r =			
--	----------------------------	------------	--	--	--

Кореляційне дослідження ($r = -0,199$) показує слабо негативну кореляцію і саме свідчить, що із збільшенням тривалості досвіду економічної роботи, зменшується рівень самоповаги, при чому в групі респондентів з досвідом економічної роботи більше 10 років найбільшою є стадія нікчемності самоповаги, а в групі респондентів з досвідом економічної роботи до 10 років стадія стабільності самоповаги. І це не дивно, адже із тривалістю досвіду відбувається і збільшення відповідальності, життєвих труднощів і негараздів.

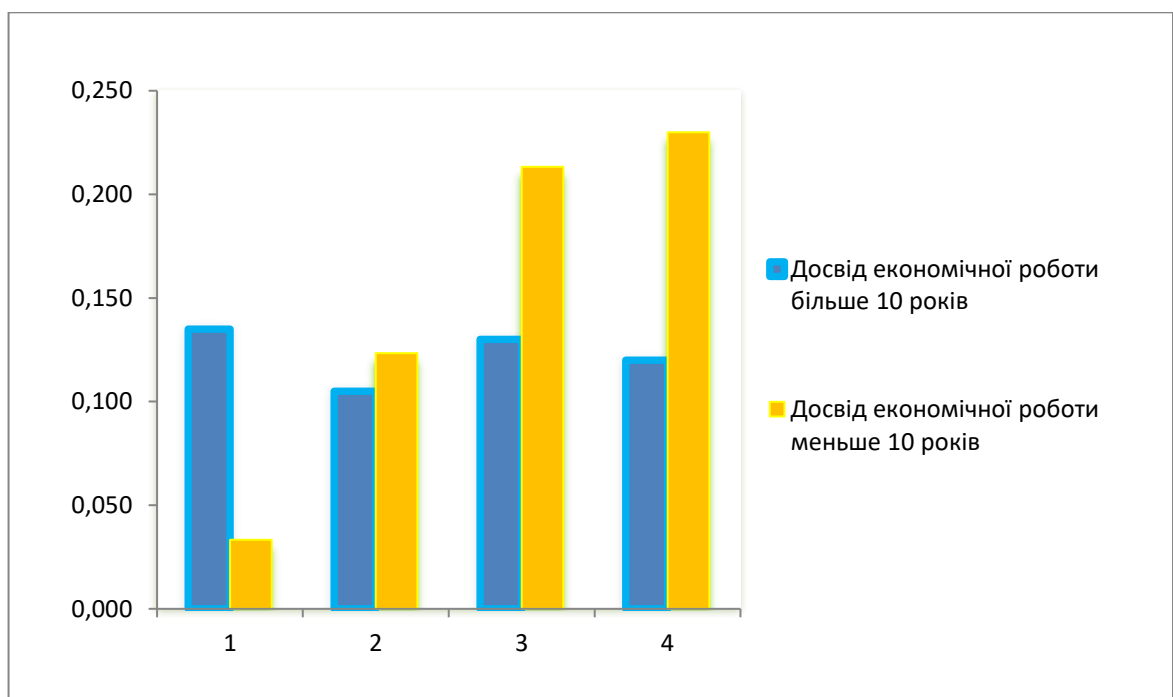


Рис. 2.5. Результат дослідження рівня самоповаги за шкалою Морріса Розенберга «Шкала самоповаги Розенберга» (Rosenberg's Self-Esteem Scale)

Діаграма цього дослідження показує, для в групі респондентів зі стажем економічної роботи більше 10 років оцінка самоповаги присутня у всіх рівнях шкали на фактично близьких значеннях від 0,105 до 0,135 відносного коефіцієнта, в групі респондентів зі стажем економічної роботи менше 10 років оцінка самоповаги присутня від 0,033 до 0,230 відносного коефіцієнта, з найбільшим показником на рівні стабільності самоповаги, і найменшим показником на рівні нікчемності самоповаги.

Висновки до другого розділу

Це дослідження механізмів психологічного захисту економістів у професійній діяльності і дослідження зв'язку між ними і такими чинниками впливу, як психоемоційного напруження, психічного стану тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації, психологічної атмосфери в колективі, рівня самоповаги, підтвердило, що ці чинники впливають на напруженість психологічного захисту в різній залежності і у взаємозв'язку із тривалістю економічного досвіду. Таким чином доведена гіпотеза, що працівники економічного профілю з різним стажем професійної діяльності матимуть відмінності у особливостях використання механізмів психологічного захисту. Так провівши наше дослідження механізмів психологічного захисту особистості, можна резюмувати: провідним механізмом психологічного захисту, який переважає є раціоналізація. Це не є несподіванкою, оскільки раціоналізація є найпоширенішим МПЗ серед усього населення планети. Цей захисний механізм задіює генетичні структури, які націлені на стратегії виправдання. Це також підтверджується в роботах українських науковців, таких як Г. В Католик, З. Р. Кісіль, які пишуть, що особистість виправдовує неприйнятні для неї чи інших вчинки, негативні думки, які є надто болючими чи спричиняють руйнівне почуття провини[5]. Таким чином, ми бачимо, що захисні механізми є не тільки засіб збереження цілісності особистості та захисту від переживань, але і є основою у розвиток інших форм поведінки. На мою думку, психологічний захист також можна розглядати як механізм самозахисної поведінки, який обумовлений вродженими особливостями і життєвим досвідом індивіда, що дозволяє йому дистанціювати свою суб'єктивну реальність від спроб інших людей і психодеструктивної самокритики. Агресивність людини часто є одним із захисних механізмів, не оптимальним, за допомогою якого вона намагається пристосуватися до впливу ворожого оточення, або

якось нейтралізувати негативні емоції. За словами австрійського психолога Конрада Лоренса, лауреата Нобелівської премії з фізіології і медицини 1973 року, агресія є необхідною і неминучою стороною людської природи. Імпульси до агресивних дій накопичуються в нашому тілі, ніби рідина, що наповнює резервуар [61]. Тому об'єктивна практична робота психолога, поетапна оцінка досвіду негативних емоцій, дослідження механізмів, що стоять за хаосом подій, є надзвичайно актуальною. Це як побачити свої емоції в дзеркалі і подивитися на них. Адже ми часто відчуваємо ці сильні емоції: гнів, страх, лютість. Загалом це нормальні природні стани людини, і їх не варто заперечувати. Однак сильні емоції можуть значно виснажувати нас. Ресурсів нашої психіки може не вистачити на те, щоб жити так місяці і роки. Цю особливість відмічає А. М. Лісеная [59,63], що тривала дія неконструктивних захисних механізмів таких, як витіснення, заміщення, може призвести до патології, описаної в літературі як «фрагментація життя», - неможливість пов'язати власний досвід життя в єдине ціле, у результаті чого колись єдиний життєвий світ начебто розколюється на окремі, не пов'язані між собою частини. Але чим більш травмована особистість, тим жорсткіше і система психологічних захистів і складніший процес відновлення [64]. Тому головне завдання психологічного захисту – це усунення психологічного дискомфорту, а не реальне вирішення ситуації ускладнення. За допомогою ряду методів, способів та прийомів психологічного захисту, людина може змінити, скорегувати свою ієрархію цінностей, спробувати створити інше уявлення про себе, свій новий образ, упорядкувати поведінку відповідно до зміненої шкали цінностей, а також захистити себе від негараздів суспільного, особистого та професійного життя [65]. Недоліком при зловживанні психологічними захистами може стати надмірна раціоналізація та пригнічення емоційної, інтуїтивної сфери життя та спонтанності поведінки. Психологічні захисти, як заперечення, ігнорування, заміщення, доцільні в короткостроковій перспективі при гострому стресі, для зниження емоційного дискомфорту [66]. Тому, я вважаю, що напруженість психологічних захистів повинна бути збалансованою і гармонійною. Це

зазначають і Н.Д. Володарська і О.О Когут [67], що внутрішній світ гармонійної особистості є недосяжним для негараздів зовнішнього світу. Тому і функціонування внутрішнього світу особистості повинне бути гармонічним та цілісним, що залежить від розвитку чотирьох стержнейсамоприйняттяособистістю світу та себе в ньому: бути суверенною, бути скромною, бути впевненою у собі, бути незалежною.

РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ І МЕТОДИКИ ЩОДО ПІДТРИМКИ АДАПТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

3.1 Психологічні методики зняття психоемоційної напруженості

В цьому дослідженні були виявлені значні показники психоемоційного напруження від тривожності до значного емоційного виснаження (52,0% у всіх респондентів, в тому числі у 62,9% у економістів з досвідом роботи більше 10 років і 44,8% у економістів з досвідом роботи до 10 років). Емоційне виснаження - стан глибокої втоми, коли людина відчуває, що всередині “немає ресурсу”: ні сил, ні енергії, ні бажання діяти. Зазвичай воно є наслідком тривалого стресу, постійної напруги, емоційної віддачі без відновлення. Тому, використання у професійній діяльності методик, які впливають на напруженість механізмів психологічного захисту, дає можливість стабілізувати власний психологічний захист. Тому, психологічне коригування емоційного виснаження, наявність якого виявлена в цьому дослідженні є актуальним, адже це буде впливати і на зниження загальної інтенсивності використання механізмів психологічного захисту і на унормуванням системи використання механізмів психологічного захисту.

Для зниження психоемоційного напруження, яке досліджувалось в цій роботі, пропоную вам такі техніки арттерапії[70]при емоційному виснаженні.

Техніка «Дві посудини».Алгоритм дії:

1. Уявіть собі, що ви посудина, наповнена життєвою енергією.
2. Намалюйте цю посудину.
3. Яка вона? Чи повністю наповнена? Максимально опишіть всі деталі.
4. Візьміть другий лист паперу та зобразіть абстрактну посудину, яка наповнена чарівною енергією і допоможе вам відновити сили.
5. Опишіть свій другий малюнок.

6. Візьміть з другої посудини стільки енергії, скільки вам потрібно. Додайте цю енергію в першу посудину. Змініть перший малюнок, або перемалуйте його.

7. Опишіть отриманий результат та ваші емоції, визначте що саме допоможе вам наповнюватись енергією.

Техніка «Маяк». Алгоритм дії:

1. Уявіть собі, що ви посеред моря на човні. Вода спокійна, небо чисте. І от погода починає псуватися. Море чорніє та хвилюється, піднявся вітер, який майже перевертає ваш човен. Ви розумієте, що втратили орієнтир і не знаєте куди плисти далі. Але раптово в далечині бачите світло - це маяк, який допоможе вам врятуватись.

1. Сфокусуйтеся на маяку. Який він? Якого кольору, розміру? Де ви перебуваєте відносно цього маяку, в якому стані?

2. Візуалізуйте деталі, та зобразіть це на малюнку.

3.2 Психологічні тренінги збільшення адаптивності психологічного захисту

За результатами основного дослідження рівня напруження механізмів психологічного захисту LifeStyleIndex, LSI працівників економічного профілю, виявлені високі показники напруженості окремих механізмів психологічного захисту респондентів - у економістів з професійним досвідом до 10 років частіше визначається «проекція» - 58,6%, «регресія» - 70,6%. Ці захисні механізми, шляхом приписування оточуючим негативних якостей, у тому числі і власних, негнучкість та стереотипність поведінки, мислення простими установками, не сприяють цілям корпоративної діяльності.

У економістів зі стажем роботи більше 10 років встановлено напруженість таких психологічних захистів, як «раціоналізація» - 79,58%, «компенсація» - 54,0%, свідчить про відстороненого погляду на речі для підтримання почуття власного спокою і конструктивних виправдань заради

уникнення негативної оцінки себе і виробничих процесів. В той же час, окремі механізми психологічного захисту в обох групах респондентів більше 10 років і до 10 років не перевищують 50%, такі як «витіснення» (49%, 36,0% відповідно), «реактивні формування»(44,5%, 35,3% відповідно). Тому, для коригування психоемоційного балансу, пропоную вам кілька перевірених на особистій практиці і на основі методик-прийомів тренінгу[71]із підсилення психологічного захисту особистості

Психологічна техніка «Вентилятор».Проаналізуйте, на що ви реагуєте найбільш болісно. Що вас дратує? Що вас виводить із себе, травмує або засмучує ? Згадайте конкретні слова, інтонації, жести ваших опонентів або кривдників. Заплющіть очі і знову згадайте всі найобразливіші слова, які викликають у вас почуття розгубленості і нікчемності або потужні спалахи агресії. А тепер уявіть, що ви сидите напроти людини, яка завдає вам ці психологічні удари. Це вона говорить вам жорстокі, образливі слова. І ви відчуваєте, як вже починаєте «заводитися». Викличте в собі відчуття удару.

Яка частина вашого тіла реагує на нього ?

Що відбувається: чи з'являється жар у всьому тілі, або ж щось стискається всередині, а може, просто переривається дихання ?

Що відбувається саме з вами ?

Скористайтеся технікою вентиляції емоцій. Уявіть, що між вами і кривдником стоїть потужний вентилятор, який тут же відносить його слова в бік, їхні гострі стріли не долітають до вас. Зробіть правою рукою дулю і накрийте її долонею лівої руки. Подумки направте її на ту людину, яка намагається вивести вас з душевної рівноваги. Згадайте, як така ж фіга допомагала вам ще в дитинстві «помститися» кривднику. Розплющіть очі, і ви напевно відчуєте, що тепер здатні витримати такий психологічний удар.

Психологічна техніка «Акваріум».Якщо при спілкуванні з негативно налаштованими щодо вас людьми ви продовжуєте болісно реагувати на їх випадки, скористайтеся цим прийомом. Уявіть, що між вами і вашим кривдником – товста скляна стіна акваріума. Він щось говорить вам неприємне,

але ви тільки бачите його, а слів не чуєте, вони поглинаються водою і лише пузиряться піною на поверхні. Тому вони і не діють на вас. І ви, не втрачаючи самовладання і спокою духу, не піддаєтеся на провокацію, не реагуєте на образливі слова. Завдяки цьому ви переводите ситуацію на свою користь.

Психологічна техніка «Діснейленд». Болісність психологічного удару можна пом'якшити, а то й зовсім звести нанівець, якщо поводитися з усіма людьми, як з малими дітьми. Ви ж не ображаєтеся на нетямущих дітей? Уявіть собі, що ви опинилися один проти цілої групи негативно налаштованих до вас людей. Перевага сил на їхньому боці й у вас лише один шанс переламати ситуацію: уявити їх групою дітей на ігровому майданчику. Вони зляться, вередують, кричать, розмахують руками, кидають на підлогу іграшки, топчуть їх ногами. Загалом, всіляко намагаються вивести вас із себе. Але ви, як доросла, мудра людина, ставитеся до їх витівок як до дитячих пустощів і продовжуєте зберігати незворушний спокій до тих пір, поки вони не видохнуть. Ви не сприймаєте їх слова як образи, не реагуєте на їх випадки. Вам усе це смішно спостерігати як дорослій людині ...

Психологічна техніка «Лисиця і виноград». Якщо у вашому минулому були випадки, коли комусь вдавалося дошкулити вам так, що переживання поразки залишилося до цього часу, скористайтеся технікою раціоналізації, зняття негативних «якорів». В еволюції мистецтво раціоналізації, описується в байці Езопа "Лисиця та виноград". Лисиця, відома своєю кмітливістю, демонструє поширену форму раціоналізації. Історія свідчить, що лисиця намагається дістатися до винограду, але не може, і в кінці кінців вона здається і йде, кажучи, що виноград, зрештою, не такий уже й хороший, — "Вони кислі!" — досвід, з яким, мабуть, може впізнати кожен з нас.

Психологічна техніка «Океан спокою». Уявіть себе головним героєм притчі: «Океан приймає води багатьох бурхливих річок, а сам при цьому залишається нерухомим. Той, у кого так само впадають всі думки й емоції, залишається байдужим у спокої».

Психологічна техніка «Театр абсурду». Можна використовувати такий прийом психологічного захисту, як доведення ситуації до абсурду. Це в принципі те ж саме, що зробити з мухи слона, тобто вголос гіперболізувати до невпізнання те, на що хтось лише натякає, і таким чином несподівано вибити з рук своїх ворогів або недоброзичливців психологічну зброю. Ваша мета – зробити так, щоб будь-які випадки недоброзичливця вже не викликали нічого, крім сміху. Це і є вирішення нагального завдання, як захиститися від психологічного нападу.

Психологічна техніка «Телепередача». Якщо вам важко спілкуватися з емоційно значущими для вас людьми, використовуйте саме цей прийом. Уявіть, що вони всього лише персонажі якоїсь телепередачі чи телевістави. І нехай вони говорять будь-які дурниці, спілкуючись між собою, а ви тільки спостерігаєте це збоку і робите свої оцінки. Мовляв, цей розумник корчить із себе супермена, а інший розігрує із себе сильну особистість, професіонала, а сам слабак, просто блефує. Розіграйте цю виставу до тих пір, поки не розсмієтесь, адже ваш сміх є показником того, що техніка спрацювала.

Висновки до третього розділу

Мета тренування захисних механізмів психіки полягає в тому, щоб зменшити несвідому усвідомленість неприйнятих або болючих думок, емоцій та спогадів і знизити їх вплив на особистість. Це допомагає зберегти психічне здоров'я та збалансованість. Тому ця тема дипломної магістерської роботи, суто для мене є достатньо цікавою для подальших психологічних досліджень внутрішніх несвідомих і свідомих ресурсів особистості із метою психокорекції внутрішнього стану для розвитку психологічної стійкості та впровадження програм і модальностей психологічної допомоги, які сприяють зростанню захисних психологічних сил особистості.

Адаптивні психологічні здатності до стресу, професійна досвідченість, емоційна стійкість є найважливішими показниками психологічної

підготовленості та сили психологічного захисту кожної особистості . Такою психологічною підготовкою є розвиток в собі активації механізмів психологічного захисту. Саме тому робота корпоративного практичного психолога є важливою, як для окремого працівника організації, так і для досягнення виробничих цілей організації в цілому.

На мою, думку, перспективним є дослідження зв'язків і захисних механізмів і допінг- стратегій, як одного методів з збільшення адаптивності механізмів психологічного захисту, який використовується індивідом для зняття напруги. Про це також зазначає Л. В. Степаненко[62], що перспективною у даному напрямі є розроблення психокорекційних завдань із метою об'єднання копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту в цілісну систему саморегуляції особистості.

Адже цьому полягає суть психологічної допомоги і психологічної діагностики захисних механізмів - виявити тип особистості та властиві індивіду емоції разом із захисними механізмами. Звичні поведінкові механізми і недозволена собі емоція проливають світло на особливості психоемоційного стану людини, ступінь її зрілості та усвідомленості. Розуміння та усвідомлення психологічного захисту – це розуміння та усвідомлення свого страху, тривоги і стресу. Психологічна захищеність – це властивість людини, яка залежить від інтелекту, уважності, схильності до аналізу, критичності мислення та емоційної-тривожної стійкості.

Важливим тому і є зміст роботи психолога на різних стадіях емоційної реакції особи, що виникають у процесі терапії. Необхідним є психологічний супровід протягом всієї терапевтичної програми, зокрема виявлення зовнішніх і глибинних (неусвідомлюваних) чинників. Тому, що актуалізація внутрішніх сил організму можлива за умови вирішення внутрішніх конфліктів, що зумовлюють вороття до минулого. Успішна психологічна робота дозволяє пом'якшити вплив негативних захисних механізмів особистості та наростити психологічні сили для позитивних захисних механізмів і підвищити резерви

психіки для соціального життя та особистого благополуччя. Адже тривалі значні перевантаження без достатніх умов повного відновлення сил надають несприятливий вплив на працівника, іноді повністю дезорганізуючи його діяльність. При постійному впливі таких факторів зростає ймовірність появи значних функціональних і психологічних змін, зниження працездатності та якості виконання завдань. Адже проблема є настільки серйозною, що її виділено в окрему рубрику[52] в Міжнародній класифікації хвороб F40 F49.

ВИСНОВКИ

Дослідження та думки наведені у цій роботі є відповіддю на питання щодо функціонування механізмів психологічного захисту та тривалості професійного стресу економічних працівників у виробничому процесі. Психологічний захист належить до тих складних процесів, які зачіпають емоційну і мотиваційну сфери особистості, формують її стійкі способи поведінки і вирішення конфліктів, лежать в основі аномальних рис характеру і акцентуації, визначають психосоматичні розлади і стан здоров'я особистості. Наявність у людини внутрішнього відчуття неспокою, боязкості, тривоги метафорично пов'язується з відчуттям нею якогось недоліку. Коли дійсність стає для людини надто складною і боротися з нею вже важко, з'являється по-своєму конструктивний вихід: цю дійсність можна перестати сприймати в реальному світі. Її можна почати ігнорувати, заперечувати, витіснити. Причому робити все це швидко, включивши новий режим переробки інформації непомітно для самого себе, неусвідомлено, ніби цілком природно, завдяки чому забезпечується дія психологічних захистів, без яких не переживається жодна стресова ситуація.

Дослідники розуміють психологічними захистами несвідомі психологічні стратегії, за допомогою яких люди уникають або знижують інтенсивність таких негативних станів, як конфлікт, фрустрація, тривога і стрес. Мета психологічного захисту і функціональне призначення полягає в ослабленні внутрішньо особистісних конфліктів (емоційної напруги, занепокоєння, тривоги, низької самооцінки), обумовленого протиріччям між інстинктивними імпульсами несвідомого і засвоєними вимогами зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії. Послаблюючи цей конфлікт, захист регулює поведінку людини, підвищуючи його пристосовність і врівноважує психіку. В цілому, психологічні захисти служать примиренням індивіда з існуючою реальністю в гострих ситуаціях фрустрації, дають тимчасовий позитивний ефект. Та наслідки захисного стилю реагування

найчастіше призводять до дезадаптації. Дія механізмів психологічного захисту стримує свободу особистості і звужує поле її свідомості.

Механізми психологічного захисту мають ряд важливих функцій для психіки людини. Їх головна функція – це захист від негативних впливів зовнішнього світу або внутрішніх конфліктів, з метою збереження психічного добробуту та стійкості в емоційно-складних ситуаціях. Одна з функцій механізмів психологічного захисту – це зниження емоційного напруження, яке виникає від стресових ситуацій. Механізми захисту допомагають людині зменшити вплив негативних емоцій, котрі можуть викликати біль або дискомфорт. Іншою важливою функцією механізмів психологічного захисту є регулювання самооцінки. Коли людина знаходиться в складній ситуації, її самооцінка може знизитись, а це призводить до почуття неприйнятності, провини або ганьби. Механізми психологічного захисту допомагають людині підвищити свою самооцінку, захищаючи її від негативних емоцій. Крім того, механізми психологічного захисту забезпечують певну форму збереження психічної стабільності. Наприклад, зсув, проекція та інтелектуалізація можуть допомогти людині забути про небезпечні або стресові ситуації, що сталися в минулому, та підтримувати позитивний настрій. Вивчення взаємозв'язків та взаємовпливу типів психологічного захисту на особистість, її поведінку, психічне здоров'я на різних етапах її розвитку є досить актуальною сферою для дослідження в сучасному контексті. Адже людська психіка здатна вказати на вузькі і широкі місця чи проблематичні, нездорові формації в особистості. Це, у свою чергу, є важливим для практичного психолога тим, що своєчасне виявлення проблеми дозволяє провести діагностику і розробити психологічні та психотерапевтичні програми для клієнтів найбільш ефективно. В спілкуванні механізми психологічного захисту є невід'ємною частиною нашого життя. Одні з них є менш конструктивними, оскільки не допускають травмуючу інформацію у свідомість, інші – більш конструктивними, які пов'язані з переробкою та переоцінкою інформації. Психологічний захист може бути патологічний та нормальний, постійно присутній в нашому житті.

Психологічний захист – особливий спосіб реагування психіки на стрес шляхом викривлення та спотворення інформації про травматичний випадок, зниження її значущості[55]. Адже чим менший у людини рівень стресової стійкості, тим активніше вмикаються захисні механізми. Це людський організм захищається від болю та тривоги. Але робиться це на несвідомому рівні, реальність викривляється, нашоухуючи людину на шлях хибних рішень. Найгірше те, що такий спосіб реагування може стати звичною реакцією на травматичні ситуації. Проігнорована проблема гарантовано нагадає про себе через деякий час, але тоді вирішення забере набагато більше ресурсів. Тому, головне – довіряти собі, чути себе і брати під повний контроль все, що відбувається у житті. Зрілі особистості можуть адекватно оцінювати ситуацію і вирішувати проблеми, не застосовуючи відхід від реальності. Тільки чітке усвідомлення та аналіз ситуації, страху через неї та розуміння суті психологічного захисту вбережуть від неправильних рішень та помилок у виправленні травматичної ситуації.

Я вважаю, що кінцевою метою в роботі з дослідження психологічного захисту є зниження рівня негативних чинників, які впливають на напруженість психологічного захисту, і в першу чергу негативного емоційного напруження, адже тривала інтенсивність психологічного захисту є небезпечним для ментального здоров'я особистості. Зв'язок захисту із симптомами клінічної патології має місце у випадку інтенсивного використання його незрілих форм підтверджують і в своїх дослідження Ю.М. Кашпур[2] і Н.І.Меленчук[68]. Проте, на мою думку, психологу потрібно пам'ятати, що за глибоких психологічних конфліктів і переживань, в результаті впливу захисних механізмів перекручується зміст цих подій та переживань, спроможних завдати травми психіці, що позбавляє людину можливості активно впливати на ситуацію й усувати джерело переживань і захист буде виконувати скоріше негативну роль. А отже, ефективність психологічного захисту суперечлива: з одного боку, він сприяє адаптації людини до власного внутрішнього світу, але при цьому, з іншого боку, може ще більше погіршити її психологічний стан.

Підсумовуючи, мені б хотілось також зазначити українських науковців О.В.Горецьку і О.С. Колпакчи [69], якіна мою думку дуже влучно зазначають, що «психологічний захист – це особлива психічна активність, що реалізується у формі специфічних прийомів, які допомагають на певний час полегшити емоційний стан людини, зняти напруження, змінити сенс подій і переживань, відкинути інформацію, що оцінюється як несприятлива й руйнівна, уникнути руйнування цілісності образу «Я», аби не завдати травми базовим уявленням про себе, інших та навколишній світ».

Незважаючи на всю свою складність і заплутаність проблематики психологічного захисту, розбір психологом захисних механізмів може бути хорошим практичним інструментом для більшої усвідомленості та ефективності по життю. Адже, чим краще ми усвідомлюємо свої несвідомі психологічні захисти, тим менше вони керують нами і є автоматичними. Так можливо не тільки вибрати найоптимальніший варіант поведінки, а й стати господарем своїх психологічних реакцій і свого життя. Розуміння та усвідомлення феномену психологічного захисту– це розуміння та усвідомлення свого страху. Психологічна захищеність – це властивість зрілої особистості, яка залежить від інтелекту, уважності, схильності до аналізу, критичності мислення та емоційної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богач О. В., Кіршо С. М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. Вип. 152. Т. 2. С. 37–38.
2. Кашпур Ю.М. Роєнко І.В. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ З РИСАМИ ОСОБИСТОСТІ. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія* .DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/02> (дата звернення: 06.06.2025).
3. Топалова І. П. Механізми психологічного захисту осіб з високим та низьким рівнем цинізму. *Наука і освіта. Психологія*. 2012. № 6. С. 1–4.
4. Циганчук Т. Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту. *Педагогічний процес: теорія і практика (Серія: Психологія)*. 2018. № 3(62). С. 63–67.
5. Католик Г. В., Кісіль З. Р., Верес В. В. ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В ОСІБ, ПОЗБАВЛЕНИХ ВОЛІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19. *Університетські наукові записки*. №4(82), 2021. С.32-45.
6. Шавровська Н. В. Особливості пізнання психологічних захистів суб'єкта засобами психоаналізу малюнків: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 278 с.
7. Андрушко Я. С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ: монографія /Львів: ЛьвДУВС, 2016. 276 с.
8. Кирпенко Т. М. Особливості механізмів психологічного самозахисту підлітків: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. Київ, 2015. 240 с. <https://uacademic.info/ua/document/0415U002189>
9. Антоненко І. Ю. Особливості механізмів психологічного захисту особистості в системі педагогічної взаємодії: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07.

Запоріжжя, 2010. 223 с.

. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0410U004520> (дата звернення

10. Охорона психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни: метод. посібник / [Р. Ч. Мамедов, В. М. Мороз, В. О. Олійник]; за заг. ред. генерал-майора В. В. Ключкова. Київ: (НДЦ ГП ЗС України, 2024. 140бс.

11. Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Зайчикова, Т. В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум. 2006.

12. Вихователь-методист дошкільного закладу. URL: <https://special.expertus.com.ua/interactive/dbtiGuNjq96IF7EAPCSsxcYQZvaHhmVg/hT30t4eN7DgVrFyCcMvpjs5ubn6X89LW.pdf> (дата звернення: 06.06.2025)

13. Психологічний центр NewLeaf, Україна, 01133, Київ, вул. Коновальця Євгена, 36Д, Секція D, поверх 9, офіс 63/100. URL: <https://www.newleaf.com.ua> (дата звернення: 30.05.2025).

14. Захисні механізми психіки та психодіагностика «Індекс життєвого стилю». URL: <https://info365.com.ua/navchannia/zakhisni-mekhanizmi-psikhiki-ta-psikhodiagnostika-indeks-zhittevogo-stilyu.html> (дата звернення: 06.06.2025).

15. УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ. URL: <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf> (дата звернення: 08.06.2025).

16. Шулдикю Г.О. Механізми психологічних захистів у студентів / Г.О.Шулдик . *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2017. Випуск 2.Т.2. С.127-131.

17. Психологічна безпека особистості: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Чукавіна Т.Е. – К. : НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2016.– 47 с.

18. Зінченко А.В. Психологічний захист як механізм соціальної адаптації хворих на епілепсію. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана*

Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка. НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 19.С.213-223.

19. Хоміцька В., Підлубний В., Лашкул Д., Зубко В. Визначення прояву психологічного захисту та копінг поведінки у студентів 1-4 курсів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023;1(9). С.163-173.

20. Шиделко А. В. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ГРАНІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ. *НАУКОВИЙ ВІСНИК Львівського державного університету внутрішніх справ* 1'2018.С.87-94.

21. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007.— 640 с.

22. Вікісловник:
URL https://uk.wiktionary.org/wiki/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D1%82 (дата звернення 20.05.2025)

23. Іллюк О. О. Структура системи психологічного захисту особового складу. *Честь і закон : науковий журнал Національної академії Національної гвардії України*. 2016. № 2. С. 58–66.

24. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – 176 с.

25. Шебанова В.І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 246–249.

26. Ренке С.О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності “Я” – структури. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 10.С.667-676.

27. Олійников О.А., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Тітаренко Д.С., Христенко В.Є. Особливості функціонування механізмів

психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: Монографія. – Х.: НУЦЗУ, 2011. - 245 с.

28. Основи глибинної психології : курс лекцій : навчальний посібник / уклад. Н. В. Гриньова. – Умань : Візаві, 2013. –124 с.

29. Тохтамиш О.М. Психологічний механізм реактивного утворення та його зв'язок із самосприйняттям особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. Випуск 19 – С.697-750

30. Вікіцитати. Шандор Ференці. URL: https://uk.wikiquote.org/wiki/Шандор_Ференці (дата звернення 12.11.2025р.)

31. Ложкін Г. В. Психологія: терміни, поняття, визначення: словник довідник. Г. В. Ложкін, І. Я. Коцан, В. А. Бараннік, В. В. Подляшаник; за заг. ред. Г. В. Ложкіна. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2011. 188 с.

32. Вікіпедія. Захисні механізми психіки. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D0%BD%D1%96_%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%D0%B8_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D0%BA%D0%B8 (дата звернення 30.05.2025)

33. Шадських Ю. Г. Психологія: короткий навчальний словник: терміни і поняття. / Ю. Г. Шадських, В. М. Піча. Львів: «Магнолія 2006», 2008. 276 с.

34. Кирпенко Т. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія / Т. М. Кирпенко, Ю. О. Бохонкова. – Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – 176 с.

35. Гошовська О.Я. Психологічний аналіз змістово-функціонального наповнення терміна «психологічний захист» у контексті самоприйняття особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. Випуск 19. С.146-156.

36. Гошовська О.Я., СУТНІСНА СПЕЦИФІКА Й ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПСИХОЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ОСОБИСТОСТІ. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*.2015 .Випуск 2 (2)– С.155-160.
37. Столярєнко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
38. Єльчанінова Т. М. Жванія Т. В. Бабкіна Д. В. ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ АКЦЕНТУЙОВАНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ.*Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Випуск 62.2019. С.12-14
39. ШЕВЧЕНКО В., ОГАНЯН А. ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ФОРМАМИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ. *НАУКОВИЙ ВІСНИК МНУ ІМЕНІ В. О. С УХОМЛИНСЬКОГО. ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ*, № 1 (1 6). 2016.URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-16-2015-43.pdf>(дата звернення 12.06.2025)
40. Гончаренко Є. Еволюція механізмів психологічного захисту у студентів-психологів протягом навчання. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал*. ІХ. 2016 . С.28-38.
41. Яшник С.В.,Хижняк А.А. ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ СПЕЦИФІКИ ПРОЯВІВ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК СУЧАСНОГО НАУКОВОГО ФЕНОМЕНУ. *ГАБІТУС*. Випуск 67. 2024.URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/45.pdf> (дата звернення: 23.05.2025)
42. Рисинець Т. П. ЕТИМОЛОГІЯ КАТЕГОРІЙ «МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ» ТА «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ». *ВІСНИК НТУУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка*. Випуск 1’2012.URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/5cd707ad-a3be-4522-834b-2fb57a3b23c2/content> (дата звернення: 18.06.2025)
43. Фінів О. Я. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНО-ПСИХОЗАХИСНОЇ ПОВЕДІНКИ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ. *НАУКОВИЙ ВІСНИК Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2’2015 С.106 -116.

44. Психогенетичний потенціал особистості: монографія. Том 1 / С.Д. Максименко. Київ: "Видавництво Людмила", 2021. 704 с.
45. Факультет соціології і права КПІ ім. Ігоря Сікорського. Україна, м. Київ, 03056, проспект Перемоги, 37, КПІ ім. Ігоря Сікорського. URL: <https://fsp.kpi.ua/ua/index-zhittevogo-stylu/> (дата звернення: 18.06.2025).
46. Шулдик Г.О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Випуск 2.Т.2. С.127-131.
47. Шкала самооцінки Розенберга. URL <https://lurialab.com/ua/tests/shkala-samootsinky-rozenberga-rses/> (дата звернення: 01.09.2025).
48. Баранюк Н. І. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ: КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ТА ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ. *НАУКОВИЙ ВІСНИК Львівського державного університету внутрішніх справ*. URL <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/894/1/2016-1bnitfa.pdf> (дата звернення: 03.10.2025).
49. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2017. – 505 с.
50. Радченко О. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Періодичне видання: Здоров'я України № 15-16 (532-533) 2022 р.* С. 29-37.
51. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 2. URL <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/11203> (дата звернення: 07.10.2025).

52. Міжнародний статистичний класифікації хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я (ICD-10 або МКХ-10). Український медичний часопис. URL: <https://umj.com.ua/uk/poshuk-za-mkx-10> (дата звернення: 08.02.2025).

53. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К. : Міленіум, 2006.– 204 с.

54. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія.-К.: Центр учбової літератури, 2013.- 194 с.

55. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. /П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.

56. Зайцева О. Грись А.ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Випуск 4 (65), 2024. DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.4.3> (дата звернення: 08.06.2025).

57. Кісіль З. Р., КІСІЛЬ Р.-В. ЮРИДИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ . *Університетські наукові записки*. 2020, Том 19, № 1 (73), С. 235-249.

58. Католик Г. В. Концепція Я дитячого практичного психолога. Львів :Галицька видавнича спілка, 2020. -311 с.

59. Методи психотерапії та психокорекції: Навчально-методичний комплекс для студентів зі спеціальності «Психологія» / Укладачі: Кочарян О. С, Лісеная.А. М. - Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2009. - 14 с.

60. Склянська О.В., Коваленко В.С. ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ. *ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ*. Випуск 37. 2022. URL: DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.24> (дата звернення: 08.02.2025).

61. Публічне управління та адміністрування у сфері національної безпеки: (системні, політичні та економічні аспекти): словник-довідник / С.П.Завгородня, М.Г.Орел, Г.П.Ситник [уклад.] / за заг.ред. Д.В.Неліпи, Є.О.Романенка, Г.П.Ситника, Київ: Видавець Кравченко Я.О., 2020.
62. Степаненко Л. В. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р. № 3. Т. 1. С.105-109.
63. Психологія переживання. Ч. 1 / А.М. Лісеная. - Навч. посібник. – Харків: Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут», 2007. – С.56.
64. Діхтяренко С. Ю., Сошнікова М. О. Дослідження механізмів психологічного захисту алко та наркозалежних осіб. *Психологічний журнал*. 2021. №6. С. 34–45.
65. Медведєв В. С. Науковий аналіз українських джерел щодо феномена психологічного захисту. *Юридична психологія та педагогіка*. 2009. № 2. С. 22-29.
66. Паливода Л .І.МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 3. С.28-38.
67. Володарська Н.Д. Когут О.О. Прояви агресії як психологічний захист особистості в кризових ситуаціях. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*. 2017 – 1. С.19
68. Меленчук Н.І. Прокопенко К. О. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. № 1 (2021). с 25-31.

69. Горецька О.В. Колпакчи О.С. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ, ЯКІ МАЮТЬ ВНУТРІШНІ КОНФЛІКТИ. *ГАБІТУС* . Випуск 27. 2021. С.64-71.

70. Міжнародна Психологічна Асоціація Проективних Методик. Арттерапія в роботі з виснаженням. URL: <https://mpapm.com/art-terapiya-teoriya-ta-praktyka-onlajn/> (дата звернення: 10.11.2025).

71. Техніки психічного захисту. URL: <https://zaz-dnepr.org.ua/texniki-psixichnogo-zaxistu/> (дата звернення: 10.11.2025).

72. Mc.Williams, Nancy. Psychoanalyticdiagnosis: Understandingpersonalitystructureintheclinicalprocess. — NewYork: TheGuilfordPress, 1994. —P.450.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест 1.

Психодіагностика рівня психоемоційного напруження(НДЦ ГП ЗС України):

<https://forms.gle/XBoxpfQafjqkLwJK7>

Запитання:

1. Я часто відчуваю виснаження
2. Мені важко заснути
3. За ніч я прокидаюся декілька разів
4. Я постійно відчуваю слабкість
5. Я не відчуваю себе в розквіті сил
6. Багато чого мені не вдається
7. Життя заводить в глухий кут
8. Робота не приносить мені задоволення
9. Дрібниці дратують мене все сильніше
10. Я фізично виснажений(на) , як підсіла батарейка
11. Часом здається, що краще померти
12. Здається, що у мене немає більше сил
13. Мій настрій часто пригнічений
14. Щоранку я прокидаюся з почуттям втоми

Обробка результатів: Відповіді на запитання : Так- 1 , Ні -0. Інтерпретація результатів:

0-4 бала: ознак зайвого перенапруження і перевтоми практично немає. Ризик низький. Стадія Тривоги. Психоемоційне напруження низьке.

5-9 балів: є деякі ознаки перевтоми. Психоемоційне навантаження часом буває високим. Вам необхідно не допускати подальшого перенапруження, не забувати про відпочинок і вміти відновлювати свої сили. Ризик середній. Стадія Стійкості. Психоемоційне напруження є середнім.

10-14 балів: інтенсивне психоемоційне навантаження, що вимагає від вас великої напруги і самовіддачі протягом тривалого часу. Відбувається виснаження життєвих сил. Ви потребуєте повноцінного відпочинку. Ризик високий. Особливо, якщо у вас підвищений артеріальний тиск, надлишкова маса тіла, а також якщо ви курите і мало рухаєтеся. Стадія Виснаження. Інтенсивне психоемоційне напруження.

Тест 2.1 Тривожність Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком).

<https://forms.gle/vxg5Mcad4fYenTJv8>

Тест 2.2 Фрустрація Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком).

<https://forms.gle/sebUJPWzbMqRiE3a6>

Тест 2.3 Агресивність Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком).

<https://forms.gle/dgjZfQ2SVwHqn1wYA>

Тест 2.4 Ригідність Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком).

<https://forms.gle/kV9W9LZndH1niNL6A>

Запитання:

1. Не відчуваю у собі впевненості
2. Часто червонію без причини
3. Мій сон мене непокоїть
4. Легко починаю нудьгувати
5. Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві
6. Мене лякають труднощі
7. Люблю аналізувати свої недоліки
8. Мене легко переконати
9. Я підозріливий
10. Важко переносити час очікування
11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом

13. У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе

14. Нещастя та невдачі нічому мене не вчать

15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною

16. Я часто почуваю себе беззахисним

17. Іноді у мене буває стан відчаю

18. Відчуваю розгубленість перед труднощами

19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли

20. Вважаю недоліки свого характеру невинними

21. Залишаю за собою право вирішального голосу

22. Часто при розмові перебиваю співрозмовника

24. Люблю робити зауваження іншим

25. Хочу бути авторитетом для оточуючих

26. Не задовольняюсь малим, хочу більшого

27. Коли розгніваюсь, погано себе стримую

28. Більше люблю керувати, ніж підкорятися

29. У мене різка, грубувата жестикуляція

30. Я злопам'ятний

31. Мені важко змінювати звички

32. Нелегко переключати увагу

33. З обережністю ставлюся до всього нового

34. Мене важко переконати

35. Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися

36. Нелегко зближуюся з людьми

37. Мене розчаровує навіть незначні зміни плану

38. Я проявляю впертість

39. Неохоче йду на ризик

40. Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму

Зазначена методика модифікована мною до загальних 40 балів за алгоритмом: Так- 1 , Ні -0.

Інтерпретація результатів [11]:

1-10-те питання; Тривожність: проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи невдачами: 0-7 балів - низька тривожність; 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня; 15-20 балів - висока тривожність.

11-20-те питання; Фрустрація: Виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності й відчаю: 0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів; 8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація; 15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

21-30-те питання; Агресивність: 0-7 балів - ви спокійні, стримані; 8-14 балів - середній рівень агресії; 15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

31-40-ве питання; Ригідність: негнучкість та стереотипність поведінки, мислення (нездатність змінити власну точку зору) : 0-7 балів - ригідності нема; 8-14 балів - середній рівень; 15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Тест 3. Методика оцінки психологічної атмосфери у колективі (за А.Ф. Фідлером)

<https://forms.gle/RyTKmNPFA1Cq68556>

Шкала оцінок: 1 2 3 4 5 6 7 8

Психологічний стан та почуття запропоновані:

Доброзичливість

Ворожість

Згода

Незгода

Задоволеність

Незадоволеність

Продуктивність

Непродуктивність

Теплота

Холодність

Співпраця	Неузгодженість
Взаємна підтримка	Недоброзичливість
Захопленість	Байдужість
Цікавість	Нудьга
Успішність	Безуспішність

Тест 4.1: Заперечення ральності. Діагностична методика 1 «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI)

<https://forms.gle/5otNzxtHTW5QZPbi7>

Тест 4.2: Витіснення. Діагностична методика 2 «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI)

<https://forms.gle/pNKZDcTyL62fiKd99>

Тест 4.3: Заміщення. Діагностична методика 3 «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI)

<https://forms.gle/U1HQn9XHnTPG6meb8>

Тест 4.4: Компенсація. Діагностична методика 4 «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI)

Тест 4.5: Проекція. Діагностична методика 5 «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI)

<https://forms.gle/ntwg5BhRP6xhZKgM9>

Тест 4.6: Регресія. Діагностична методика 6 «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI)

<https://forms.gle/YThHahgVeoPvUgkP8>

Тест 4.7: Раціоналізація. Діагностична методика 7 «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI)

<https://forms.gle/LVfxA3bw5VWqUYHa8>

Тест 4.8: Реактивна формація. Діагностична методика 8 «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI)

<https://forms.gle/ZkaAi7sUhBnsH1iXA>

Опитувальник за цією методикою, пропонує наступні твердження, які розподіляються по тестах 4.1-4.8 відповідно до ключа до опитувальника, в якому зазначені номери питань, що відносяться до відповідного механізму захисту. Якщо твердження є характерним для Вас, зробіть, будь ласка, позначку в колонці «Так». Якщо твердження не є характерним для Вас, зробіть, будь ласка, позначку в колонці, позначеній як «Ні».

1. Зі мною дуже легко домовитися.
2. Я сплю більше, ніж інші мої знайомі.
3. Я завжди знаходжу людину, на якого хочу походити.
4. Якщо мене лікують, я намагаюся дізнатися, чому мені це все роблять.
5. Якщо я чогось захочу, не можу дочекатися, поки не отримаю.
6. Я часто червонію.
7. Одне з найбільших моїх достоїнств - стриманість.
8. Іноді у мене з'являється бажання побити стіну кулаком.
9. Я нестриманий.
10. Якщо мене хто-небудь затягне в натовп людей, я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене злять люди, які командують іншими.
13. Мені часто буває погано.
14. Я - високоморальна людина, як мало хто інший.
15. Чим більше здобуваю майна, тим щасливіше себе почуваю.
16. Я завжди перебуваю в центрі своїх мрій.
17. Мені робиться ніяково навіть від думки, що члени моєї родини ходили б голими.
18. Люди вже мені говорили, що я часто хвалюся.
19. Якщо мене хто-небудь відкидає, у мене іноді навіть виникає бажання покінчити з життям.
20. Люди мною часто милуються.
21. Я іноді бував так запеклий, що навіть ламав речі.
22. Мене дуже дратують люди, пустомелять всякі плітки.

23. Я завжди бачу кращу сторону життя.
24. Я хочу і весь час намагаюся за допомогою фіззарядки змінити свій зовнішній вигляд.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала б навколишній світ.
26. Я не забобонний.
27. Мені вже говорили, що я буваю занадто імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які малюються перед іншими.
29. Ненавиджу недружніх.
30. Я дуже стараюся нікого не образити.
31. Я з тих людей, які не плачуть.
32. Я дуже багато курю.
33. Мені дуже важко розлучитися з тим, що мені належить.
34. Я погано запам'ятовую обличчя.
35. Я багато займаюся аутоеротизмом.
36. Я насилу запам'ятовую прізвища.
37. Якщо мені хтось заважає, я йому нічого не кажу, а відразу ж скаржуся кому-небудь.
38. Люблю вислуховувати різні думки з обговорюваного питання, навіть якщо знаю, як його треба вирішувати.
39. Люди мені ніколи не набридають.
40. Я не можу спокійно всидіти на місці.
41. Я мало що пам'ятаю з свого дитинства.
42. Я довго не помічаю негативні сторони своїх знайомих.
43. Перш ніж сердитися, треба все добре обміркувати.
44. Про мене говорять, що я довірливий.
45. Мені неприємні люди, які одним стрибком досягають своєї мети.
46. Неприємні думки я намагаюся викинути з голови.
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.
48. Перед подорожжю я обмірковую кожну дрібницю.

49. Іноді я сам бачу, що серджуся на когось більше, ніж варто було б.
50. Якщо справи йдуть не так, як мені хочеться, я іноді стаю похмурим.
51. Під час суперечки я люблю вказувати іншим на помилки в їх міркуваннях.
52. Якщо мені кидають виклик, у мене з'являється сильне бажання його прийняти.
53. Неприємні фільми мене дратують.
54. Я дратуюся, якщо на мене не звертають уваги.
55. Люди кажуть про мене, що я не емоційний.
56. Приймавши якесь рішення, я навіть після цього обмірковую його.
57. Якщо хто-небудь говорить, що моїх здібностей недостатньо, щоб зробити що-небудь, то я обов'язково намагаюся зробити це.
58. Коли я вожу автомобіль, мені іноді хочеться розбити іншу машину.
59. Багато людей мене дратують тому, що вони егоїсти.
60. Їдучи у відпустку, я завжди беру з собою якусь роботу.
61. Я гидую деякими харчовими продуктами.
62. Я іноді гризу нігті.
63. Кажуть, що я схильний обходити гострі питання.
64. Я любитель випити.
65. Я обурююся, коли чую вульгарні жарти.
66. Мені іноді сняться речі, що викликають неприязнь.
67. Кар'єристи мене дратують.
68. Я багато брешу.
69. Я гидую сценами вульгарності і розпусти.
70. Через свого характеру я мав неприємності по роботі.
71. Найбільше я ненавиджу нещасних людей.
72. Розчарування в чому-небудь приводить мене в поганий настрій.
73. Якщо я чую або читаю про який-небудь трагедії, це не змінює мого настрою.
74. Дотик до чогось слизистого викликає у мене огиду.

75. Коли я в піднесеному настрої, то починаю вести себе як дитина.
76. Я все-таки багато сперечаюся з людьми.
77. Я ніколи не відчуваю неприємних відчуттів на похоронах від того, що перебуваю в одному приміщенні з небіжчиком.
78. Не люблю людей, які намагаються бути в центрі уваги.
79. Багато людей мене дратують.
80. Митися не в своїй ванні для мене справжня мука.
81. Мені соромно вимовляти нецензурні слова.
82. Я дратуюся, коли відчуваю, що не можна довіряти людям.
83. Мені потрібно, щоб про мене говорили, що я сексуально привабливий.
84. Що б я не починав, я ніколи не закінчую розпочатої справи.
85. Я намагаюся одягатися так, щоб виглядати більш привабливим.
86. Я дотримуюся більш суворих моральних принципів, ніж мої знайомі.
87. У суперечці мої аргументи, як правило, бувають більш логічними, ніж у інших.
88. Люди аморальні мені неприємні.
89. Коли хтось мене штовхає, я здатний сказитися.
90. Я часто закохуюся.
91. Кажуть, що я як людина об'єктивний(на).
92. Вид крові не викликає у мене ніякого хвилювання.

Відповіді на ці твердження дають на можливість проаналізувати вісім механізмів психологічного захисту особистості, які формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з позитивних відповідей на певні, зазначені вище твердження, розділені на кількість тверджень у кожній шкалі. Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за такою формулою $n/N \times 100 \%$, де n – число позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N – число всіх тверджень, які стосуються цієї шкалою. Тоді загальна напруженість усіх захисту (ОНЗ) підраховується за формулою $n/92 \times 100\%$, де n – сума всіх позитивних відповідей по опитувальнику.

Нижче наводиться ключ до опитувальником, в якому зазначені номери питань, що відносяться до відповідного механізму захисту:

- 1.Заперечення реальності: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90;
- 2.Витіснення: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92;
- 3.Заміщення (сублімація, перенесення): 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89;
- 4.Компенсація(відшкодування): 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85;
- 5.Проекція: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88;
- 6.Регресія: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75,84;
- 7.Раціоналізація: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91;
- 8.Реактивні утворення (формації): 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86.

Тест 5. Методика Морріса Розенберга «Шкала самоповаги Розенберга»

<https://forms.gle/Fy5xWEaXgFQEHcPp8>

Опитувальник Розенберга складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих в балах за запропонованою схемою. Зазначена методика модифікована мною до загальних 10 балів за алгоритмом: Так- 1, Ні -0.

Пропонуються такі твердження:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є багато хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Необхідно визначити, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Ключ і обробка результатів тесту: прямі запитання:

1,3,4,6,7 ; Так – 1 бал, Ні – 0 балів; зворотні питання – 2,5,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: Ні – 1 бал, Так – 0 балів. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

0 – 3 балів – вам не вистачає самоповаги, її дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

4 – 5 балів – ви балансуєте між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

5 – 7 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що чогось не передбачили, не помітили, «соломку НЕ підстелили», в результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

8 – 10 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій . Це норма, до якої варто прагнути.