

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь «магістр»

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОГО СТАНОВЛЕННЯ**

Виконала:

студентка 2-го курсу, групи 264

Спеціальності: 053 Психологія

Освітня програма: «Психологія»

Попова Катерина Андріївна

Керівник:

кандидат психол. наук

Радзівіл Катерина Павлівна

Рецензент:

кандидат психол. наук, професор

Якимчук Борис Андрійович

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ		
	ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ	
	ЗАХИСТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ	
	ФАХОВОГО СТАНОВЛЕННЯ	7
1.1.	Основні наукові підходи до питання фахового становлення майбутніх психологів у сучасній психологічній науці.....	7
1.2.	Психологічні захисти майбутніх психологів як предмет дослідження.....	19
1.3.	Особливості психологічних захистів майбутніх психологів у процесі фахового становлення.....	34
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ		
	ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ МАЙБУТНІХ	
	ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОГО	
	СТАНОВЛЕННЯ	48
2.1.	Психодіагностичні методики, хід та організація дослідження особливостей психологічних захистів майбутніх психологів.....	48
2.2.	Психологічний аналіз особливостей психологічних захистів майбутніх психологів у процесі фахового становлення.....	53
2.3	Методичні рекомендації щодо подолання професійних деформацій майбутніх психологів зумовлених деструктивними психологічними захистами.....	60
ВИСНОВКИ		66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проведення наукових досліджень та розвиток науки в сфері професійного становлення майбутніх психологів становлять критичний етап для вирішення проблем забезпечення ефективної психологічної допомоги в українському суспільстві. Проблема професійного становлення майбутнього психолога є надзвичайно важливою на сучасному етапі розвитку суспільства, особливо з урахуванням зростаючої потреби у психологічній допомозі для адаптації до різних умов життя та подолання кризових періодів. Фахівці, які мають здатність надавати ефективну психологічну допомогу, стають ключовими у забезпеченні психічного благополуччя та адаптації людей до життєвих ситуацій. Психолог повинен володіти професійними знаннями, уміннями і навичками для успішного вирішення проблем клієнтів. Крім того, важливим елементом у наданні якісної допомоги є особистісний досвід психотерапії фахівця, оскільки від цього залежить його здатність адекватно реагувати на різні ситуації та відносини з клієнтами. Особистісна непропрацьованість може включати в себе внутрішні суперечності та систему психологічних захистів, що впливають на сприйняття інформації та можуть призводити до деструкцій у спілкуванні. Такі аспекти впливають на професійну реалізацію майбутнього психолога та можуть стати перешкодою для надання якісної психологічної допомоги.

Вчені, що досліджують вплив професійної діяльності на розвиток людини, її самовизначення, адаптацію до професійного середовища, а також умови та ефективність професійної діяльності приділяють увагу різноманітним аспектам психологічних аспектів професійної діяльності та професіоналізації особистості загалом: Г. Балл, І. Бех, Б. Боришевський, Д. Зиглер, С. Максименко, В. Рибалка, К. Роджерс, Д. Сьюпер, Т. Титаренко, С. Шандрук та ін., включаючи процес професійного розвитку майбутніх психологів: І. Андрійчук, О. Бондаренко, С. Васьківська, Ж. Вірна,

В. Власенко, Л. Долинська, О. Дусавицький, П. Горностаї І. Зязюн, І. Мартинюк, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Пророк, Ю. Приходько, Л. Терлецька, В. Семиченко, Л. Уманець, Н. Чепелева, Н. Шевченко, Т. Яценко та ін.

Наукові доробки, що досліджують психологічний захист особистості, в контексті регулятивної системи стабілізації, і враховують його прояви у професійній діяльності, є важливим внеском в розуміння цього психологічного явища. Розгляд психологічного захисту як регулятивної системи досліджували: О. Власова, Р. Грановська, Р. Грачов, Н. Каліна, Є. Карпенко, Г. Келлерман, А. Лоуен, Р. Плутчик, О. Романова, Н. Скіба, Л. Субботіна, З. Фройд, Л. Шебанова, Т. Яценко та ін.

Прояви психологічного захисту у професійній діяльності психолога вивчали: С. Аврамченко, Т. Горобець, І. Євтушенко, В. Капцов, І. Кміть, Л. Крячкова, О. Максименко, І. Островська, Т. Павлюк, О. Стасько, Л. Супрун, В. Ташликов, Й. Харді, Н. Шавровська та ін.

Ці дослідження вказують на значущість вивчення психологічного захисту у різних контекстах, зокрема в сфері професійної діяльності. Однак, як зазначено, існує недостатній рівень наукового обґрунтування даної проблеми, що зумовило вибір теми нашого дослідження «Особливості психологічних захистів майбутніх психологів у процесі фахового становлення».

Об'єкт дослідження: психологічні захисні механізми особистості.

Предмет дослідження: особливості психологічних захистів майбутніх психологів у процесі фахового становлення.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні особливостей психологічних захистів, їхній вплив на професійний розвиток майбутніх психологів у процесі фахового становлення.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові джерела з проблеми фахового становлення майбутніх психологів.

2. Здійснити теоретичний аналіз особливостей психологічних захистів у фаховому становленні майбутніх психологів.

3. Емпірично дослідити особливості захисних механізмів майбутніх психологів у процесі навчання у ЗВО.

4. Розробити методичні рекомендації щодо подолання професійних деформацій майбутніх психологів зумовлених деструктивними психологічними захистами.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація даних; емпіричні – тестування; статистичні: емпіричні дані оброблялися методами статистичного аналізу за допомогою програми Microsoft Excel 2007.

Теоретичне та практичне значення роботи.

Теоретичне значення дослідження полягає в розкритті особливостей психологічних захистів у процесі фахового становлення майбутніх психологів. Робота спрямована на систематизацію наукових знань про механізми психологічного захисту, їхній вплив на професійне становлення майбутніх психологів. Висвітлення цих аспектів дозволить розширити теоретичний арсенал психологічного знання, зокрема області професійної підготовки психологів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що вивчення психологічних захистів у фаховому становленні майбутніх психологів надасть можливість розробки та впровадження практичних рекомендацій для профілактики професійного вигорання та деформації. Розроблені методичні рекомендації можуть слугувати основою для розробки програм, спрямованих на усвідомлення та подолання деструктивних наслідків психологічних захистів у студентів-психологів. Це дозволить підвищити ефективність навчання та формування професійних навичок, а також покращити якість психологічної допомоги в подальшій професійній діяльності.

Експериментальна база дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося на базі кафедри психології Уманського державного університету імені Павла Тичини. У дослідженні брали участь 50 студентів першого (25 осіб) та четвертого (25 осіб) курсів спеціальності 053 Психологія, віком від 17 до 20 років. Середній віковий показник в цій вибірці становив 18,5 років.

Апробація результатів дослідження.

Попова К. А. Функції психологічних захистів у становленні майбутніх психологів. *Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки*: матеріали IV Всеукраїнської студентської наукової конференції, Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023.С.141–142.

Попова К.А. Котраверсійний підхід у розумінні психологічних захистів як стратегії адаптації. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика*: збірник матеріалів XII-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, 2023, Умань. С.109–112.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 68 найменування. Повний обсяг роботи становить 76 сторінок. Обсяг основного тексту складає 68 сторінок і містить 5 таблиць, 1 рисунок на 1-й сторінці.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОГО СТАНОВЛЕННЯ

1.1. Основні наукові підходи до питання фахового становлення майбутніх психологів у сучасній психологічній науці

Сучасна вища освіта має за мету створювати умови для підготовки компетентних фахівців, які спроможні постійно розвиватися, самовдосконалюватися та бути конкурентоспроможними та професійно мобільним, мати високий рівень продуктивності у своїй професійній діяльності. Окрім успішного володіння необхідною базою знань, відповідно до конкретної спеціальності, важливими є також розвинуті професійні якості та практичні навички. Це є важливою передумовою для ефективного виконання професійних обов'язків на будь-якому етапі професійного розвитку особистості.

Тому однією з актуальних проблем сучасної вищої освіти є професійна підготовка фахівців у галузі психології, чиї знання і навички відповідали б поточним потребам суспільства. У процесі професійного становлення у закладі вищої освіти майбутній психолог повинен засвоїти цілу систему знань та навичок, необхідних для виконання різних завдань, таких як психодіагностична робота, психокорекція, консультування, психотерапія, тренінги та психопрофілактика. Саме тому питання стосовно підвищення рівня практичної підготовки майбутніх психологів виходить на передній план.

Традиційна система навчання не завжди забезпечує достатню практичну підготовку майбутніх психологів, що дозволило б їм високо проявляти свій професіоналізм та ефективно виконувати різноманітні професійні обов'язки. Вищі навчальні заклади прагнуть вдосконалити цей

процес та підготувати конкурентоздатних, висококваліфікованих фахівців, які здатні до самостійного розвитку і самореалізації, однак не завжди забезпечують належні психолого-педагогічні умови на етапі професійної підготовки [4].

У психологічній літературі велика увага приділяється проблемі професійного становлення особистості. Вчені досліджують вплив професійної діяльності на розвиток людини, її самовизначення, адаптацію до професійного середовища, а також умови та ефективність професійної діяльності. Можна виявити велику кількість досліджень, що приділяють увагу різноманітним аспектам психологічних факторів професійної діяльності та професіоналізації особистості загалом (Г. Балл, І. Бех, Б. Боришевський, Д. Зиглер, С. Максименко, В. Рибалка, К. Роджерс, Д. Сьюпер, Т. Титаренко, С. Шандрук та ін.), включаючи процес професійного розвитку майбутніх психологів (І. Андрійчук, О. Бондаренко, С. Васьківська, Ж. Вірна, В. Власенко, Л. Долинська, О. Дусавицький, П. Горностай, І. Зязюн, І. Мартинюк, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Пророк, Ю. Приходько, Л. Терлецька, В. Семиченко, Л. Уманець, Н. Чепелева, Н. Шевченко, Т. Яценко та ін.).

Дослідники наголошують, що сучасна професійна підготовка майбутніх психологів має ґрунтуватися на новій особистісно орієнтованій парадигмі. Цей підхід передбачає акцентування уваги на активізації та розвитку ключових професійно значущих особистісних якостей. Крім того, наголошується на важливості формування високого рівня професійної компетентності, яка є фундаментальним елементом успішної психологічної практики. Окрім цього, необхідно розглядати професійну підготовку як процес створення системи вмінь та навичок, що надає можливість досягати великих успіхів у професійній сфері, реалізувати власний потенціал та розвивати професійну культуру спілкування, вміння аналізувати та вдосконалювати свою психологічну практику.

Процес професійного становлення включає в себе розвиток різних аспектів, зокрема важливих професійних якостей та здібностей, а також засвоєння професійних знань і вмінь. Цей процес супроводжується активною перетворенням внутрішнього світу особистості, що сприяє її самореалізації в обраній професійній сфері.

У сучасних умовах, які характеризуються соціально-економічними суперечностями та нестабільністю, зростає потреба в фахівцях, які можуть успішно втілювати гуманістично орієнтовані цінності в своїй професійній діяльності, а також максимально реалізовувати свою особистісну суб'єктність в умовах цих викликів. Ця потреба особливо актуальна, коли особистість фахівця стає важливим інструментом в його професійній діяльності. У зв'язку з цим зростає рівень вимог до особистості психолога, що призводить до зміни вимог до процесу його професійної підготовки. Важливим аспектом цього процесу є розвиток особистісних структур та інтеграція особистісних якостей та властивостей, що призводить до формування особистості як цілісної системи.

Особливості роботи практичного психолога та методи вирішення професійних завдань вимагають високого рівня особистісного розвитку. Цей розвиток включає в себе важливі особистісні якості, які стають важливим інструментом у його професійній діяльності. Психолог повинен постійно вивчати самого себе, мати позитивну Я-концепцію, самоставлення та займатися психокорекцією власних проблем.

Особливо важливим є цей процес в контексті навчання у вищій школі, де студенти активно формуються як майбутні професіонали. Саме тому професійне становлення студента, зростання його особистості в ролі майбутнього психолога, вважається одним із головних завдань вищої освіти. Тому дослідження складових цього процесу, його психологічних детермінант та умов заслуговує на особливу вагу [30].

У психологічній науці виникають різні погляди на те, що включає в себе поняття «професійне становлення» залежно від конкретного наукового

підходу. За діяльнісним підходом, який представлено у працях Г. Балла та інших, професійне становлення розглядається як процес, в якому людина вступає у певну професію, проходить через різні етапи професійного розвитку, а основними показниками цього процесу є набуття професійного досвіду та розвиток важливих професійних якостей [30].

З системно-структурного погляду, професійне становлення особистості розглядається як цілісний процес, в якому важливими є взаємозв'язок між професійними здібностями та ключовими професійними якостями, які визначають успішність в професійній діяльності. Представники ціннісно-мотиваційного підходу покладають основний акцент на розвиток професійної мотивації шляхом формування ціннісних орієнтацій. Сутність професійного становлення під час навчання у ЗВО полягає у процесі професійного самовизначення, яке одночасно є показником його динаміки. Динаміка професійного самовизначення визначається зміною способу, яким особистість ставиться до себе та зміною критеріїв цієї самооцінки. Потреба в самовизначенні та її рівень обумовлені системою ставлень, в якій опиняється людина, і її психологічною готовністю. Стійкі системи ставлень суб'єкта (стосовно праці, себе, інших) у професійній діяльності формують професійний менталітет особистості та визначають її професійні позиції.

Більшість дослідників розглядають професійно важливі якості як ті характеристики особистості, які впливають на результативність професійної діяльності і можуть змінюватися та вдосконалюватися в процесі її здійснення. Ці важливі якості включають в себе психічні процеси, психічні стани, мотивацію та самоставлення. Роль таких якостей у професійному становленні різна і зазвичай більш вагома на початкових етапах професійного розвитку, в той час як на більш високому рівні майстерності їх значення може вже не бути таким визначальним. В контексті підготовки майбутніх психологів, однією з ключових важливих якостей, розгляданих у системі професійно важливих якостей, є ставлення до себе. На ранніх етапах професійного становлення, самооцінка формується під впливом соціального

оточення майбутнього фахівця та системи його основних мотивів, що виражають його потребу у самореалізації. Професійно важливі якості аналізують шляхом розгляду двох ключових сфер професіоналізму – мотиваційно-сміслової та операціональної. Мотиваційно-сміслова сфера включає в себе інтереси, мотивацію та цілі, тоді як операціональну сферу створюють професійні здібності, професійна свідомість, професійне мислення та інші аспекти, пов'язані з реалізацією професійних завдань [30].

Науковий підхід Н.Пов'якель до важливих фахових якостей включає наступні компоненти:

1. Професійно важливі особистісні риси і якості, такі як адекватність і сталість самооцінки, сензитивність, емпатійність, фрустраційна толерантність, а також відсутність хронічних внутрішніх особистісних конфліктів, які можуть призводити до проєкцій і використання психологічних захистів.

2. Професійно важливі соціально-когнітивні і комунікативні навички, включаючи вміння слухати інших, адекватно висловлювати власні думки і створювати соціальний контакт тощо.

3. Розвинуті професійно важливі якості і характеристики, такі як уважність і спостережливість, гнучкість, пластичність та динамічність мислення, здатність виділяти суттєве і узагальнювати, а також прогнозування реакцій інших і здатність до рефлексії щодо себе та інших, а також до власних дій і станів тощо.

4. Необхідні фізичні і психічні властивості та якості, які характеризують нервову систему як стійку, міцну, стресостійку і водночас досить гнучку і пластичну.

5. Здібності, такі як акторські, творчі та організаторські вміння, що важливі для виконання професійних завдань [37].

До якостей, які перешкоджають ефективності професійної діяльності психолога, включають наступні:

1. Психічна й емоційна неврівноваженість.

2. Агресивність.
3. Замкнутість.
4. Нерішучість.
5. Відсутність схильності до роботи з людьми.
6. Невміння зрозуміти позицію іншої людини.
7. Ригідність мислення (нездатність змінювати способи вирішення задач у відповідності з умовами середовища, що змінюються).
8. Низький інтелектуальний рівень розвитку [25].

У дослідженні Л. Мови були виокремлені такі показники особистісної самореалізації майбутніх психологів: а) низький рівень особистісної тривожності; б) низький рівень агресивності; в) виражена сила «Я»; г) гнучкість поглядів; д) розвинута емпатія; е) високий рівень креативності; ж) впевненість у собі; з) емоційна стійкість; і) самостійність (незалежність суджень).

Одним із ключових елементів операціональної сфери професіоналізму є професійна свідомість та самосвідомість. Професійна свідомість, як визначено Н. Шевченко, представляє собою психічне утворення, яке об'єднує професійні знання, навички та інформацію про саму себе як представника певної професії. Ця категорія є важливою для відображення сутності професійного становлення та розвитку фахівця.

Становлення професійної свідомості майбутніх психологів, за визначенням Н. Шевченко, відбувається протягом п'яти років підготовки і відображається таким чином:

– Перший рік навчання характеризується «конфліктом неузгодженості», який стимулює активність студентів у спробах зрозуміти і сформулювати нові професійні смисли.

– На третьому курсі виникає криза професійної підготовки, виражена в «конфлікті десемантизації», де система значень, сформована раніше, виявляється недостатньою для виконання професійної діяльності.

– На четвертому курсі виникає «внутрішній смисловий конфлікт,» відображаючи зіткнення наукових і практичних смислів, які набули студенти під час виробничої практики. Цей конфлікт виражає суперечності між роздібненими знаннями з різних навчальних дисциплін та їх можливим системним використанням у майбутній професійній діяльності.

– На п'ятому курсі за традиційною системою підготовки ці протиріччя залишаються, що свідчить про важливу роль навчання в становленні професійної свідомості випускників. Таким чином, професійна свідомість майбутніх психологів розвивається внаслідок конфліктів і суперечностей, які виникають протягом років підготовки та впливають на їхнє професійне становлення [57].

Дані І. Бондаренко свідчать про те, що більшість студентів-психологів на третьому, четвертому і п'ятому курсах не вважають себе готовими, або вважають себе не досить готовими до практичної роботи у своєму професійному напрямку. При цьому причини такої самооцінки різняться на різних етапах навчання.

– На третьому курсі студенти більше акцентують увагу на недостатність своїх знань в окремих дисциплінах, відсутність необхідної літератури та поверховість підготовки.

– На четвертому курсі спостерігається певна зміна у сприйнятті проблеми професійної адаптації. Більшість студентів на цьому етапі визнають, що мають деяку готовність до практичної роботи, але відзначають відсутність практичного досвіду, необхідних навичок та практичної підготовки.

– На п'ятому курсі, хоча збільшується кількість тих, хто вважає себе готовими до практичної роботи у якості психолога, проте ще близько 60% студентів не вважають себе готовими. Вони надалі вказують на відсутність практичного досвіду та недостатність знань для роботи поза межами академічної сфери. Отже, на різних етапах навчання студенти-психологи

визнають свою недостатню готовність до практичної роботи, хоча причини цієї недостатньої готовності можуть коливатися [8].

В. Панок розробив трирівневу структуру отримання професійних психологічних знань. На першому рівні, який є загальнонауковим, розташовані теорії, гіпотези та факти, отримані в результаті наукових досліджень. Другий рівень включає в себе практичну психологію, де здобуваються інструменти та методи роботи в області психології. Третій рівень, або індивідуально-типологічний рівень, спрямований на розгляд особливостей кожної конкретної особистості, яка навчається даному фаху [35].

На думку Н. Чепелевої, система підготовки практичного психолога має включати три рівні: світоглядний, професійний та особистісний. Світоглядний рівень спрямований на формування професійної свідомості та психологічної культури. Професійний рівень передбачає оволодіння системою знань і технологіями психологічної практичної діяльності. Особистісний рівень сприяє розвитку професійно значущих особистісних якостей майбутнього психолога.

І. Зязюн, аналізуючи професійне становлення психологів, підкреслює важливість формування здатності до рефлексії. Ця здатність сприяє професійному самовизначенню та допомагає ефективно вирішувати внутрішні проблеми. Він також зауважує, що у підготовці психологів важливо знаходити нові методи навчання, оскільки вимоги до психолога-практика відрізняються від вимог до студентів інших спеціальностей [1; 46].

У педагогічному процесі у вищій школі важливо побудувати таку систему, де професіоналізм вважається головною цінністю і результатом підготовки майбутніх психологів. Фахова підготовка має відбуватись у відкритих умовах духовної взаємодії між викладачами і студентами. Це сприятиме створенню доброзичливого психологічного клімату, атмосфери інтелектуальної співтворчості та рівноправних партнерських відносин. Педагогічні умови професійного становлення майбутніх психологів також

включають створення рефлексивного середовища, яке допомагає педагогам усвідомити необхідність формування професіоналізму у студентів і відповідних мотивів для професійної діяльності. Розвиток особистісних якостей у студентів сприяє освоєнню основних аспектів професіоналізму і стимулює їхнє бажання розвивати та використовувати професійні здібності на основі внутрішніх моральних установок [5].

Для того, щоб стати високопрофесійним психологом, важливо проводити систематичну роботу над самим собою з метою розвитку та розкриття особистісного потенціалу. Зокрема, на цьому шляху існує особлива роль у формуванні власного сприйняття себе та своєї цінності. Вплив цих аспектів на загальне ставлення особистості до навколишнього світу не може бути недооцінений. Внутрішні переконання і уявлення про себе об'єднуються в Я-концепцію, яка стала предметом дослідження відомих психологів, таких як У. Джемс, Ч. Кулі, Дж. Мід, Р. Бернс, К. Роджерс, А. Маслоу та інші. Вітчизняні вчені, такі як В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева, підкреслюють, що особливість професії психолога полягає в її акцентуванні на наданні психологічної підтримки іншим людям. Ця специфіка передбачає, що, окрім використання тестів і спеціальних психологічних методик, ключовим інструментом у роботі психолога є його власна особистість. Важливими аспектами цієї особистості є самооцінка, система цінностей, і уявлення про себе та світ навколо.

Якість та ефективність професійної діяльності психолога перш за все залежать від того, наскільки студент-психолог може створити власну модель професійної діяльності під час навчання. Ця модель повинна включати не лише знання і навички в сфері професійної діяльності, але й відображати особисті цінності, уявлення про роль у майбутній професії та власну ідентичність в цьому контексті. Оскільки робота психолога передбачає взаємозв'язок професійних та особистісних якостей, її спрямованість, ідеали, переконання, ціннісні орієнтації, мотиваційні прагнення та смисли, а також етичні переконання становлять важливу частину психологічного профілю

фахівця. Підготовку до такої діяльності можна здійснити тільки на індивідуальному рівні, через накопичення досвіду ціннісного розуміння подій та їх об'єктивного осмислення. Повна картина наукових досліджень показує, що розвиток особистості психолога під час навчання передбачає кілька основних напрямків: розвиток необхідних професійних здібностей; вдосконалення психічних процесів і збільшення досвіду; посилення почуття відповідальності та обов'язку перед професійною діяльністю; ідентифікація власної індивідуальності та унікальності в цій професійній ролі.

Впровадження психологічних методів активізації студентського професійного становлення є важливою складовою навчального процесу в вищих навчальних закладах. Ці методи включають в себе психодіагностику професійно важливих якостей, консультування та проведення соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток як професійних, так і особистісних компетенцій студентів.

Участь у тренінгових групах може значно поліпшити навички студентів у засвоєнні психологічних знань і сприяти розвитку їхнього самоусвідомлення та позитивного ставлення до власної особистості та життя. Це також сприяє їхній здатності аналізувати власну поведінку і співпраці у вирішенні міжособистісних конфліктів.

Отже, навчальний процес в ЗВО повинен включати активне використання психологічних методів для стимулювання професійного розвитку студентів та покращення їхньої особистісної готовності до майбутньої професійної діяльності [5].

Сучасні дослідники активно використовують різноманітні методи та форми соціально-психологічного тренінгу, але дотримуються спільних підходів. Перш за все, це включає орієнтацію на використання ефекту групового впливу для досягнення навчальних цілей. Також важливим є включення студентів у навчальний процес та виконання спеціальних вправ для активізації їхньої активності. У процесі роботи важливо створювати ситуації, в яких учасники групи мають можливість самостійно знаходити

рішення проблем. Крім того, тренінг повинен поєднувати інтелектуальний та емоційний вплив для досягнення максимального ефекту.

Сучасні заклади вищої освіти використовують комбінацію традиційних методів навчання, таких як лекції та семінари, та тренінгових занять. Подоланням ключової вимоги до успішного проведення тренінгових сесій є не лише активна мотивація учасників, але й інтеграція тренінгових занять з організованою навчальною діяльністю студентів. Ця інтеграція може включати елементи самодіагностики, зворотного зв'язку, психогімнастичних вправ, групових дискусій, рольових ігор і створення індивідуальних програм особистісного самовдосконалення. Психологічний тренінг допомагає створити образ майбутньої професійної діяльності для студентів, розуміти відповідність цьому образу, та надає можливість для професійного зростання [1].

Готовність психолога до виконання професійних завдань передбачає наявність не лише конкретних професійних навичок, необхідних для досягнення позитивних результатів в своїй роботі, але також включає індивідуальні аспекти особистості, такі як особистісні якості, ціннісні уявлення, мотивація, ставлення до праці, задоволення вибором професії та інші фактори. Для формування професіоналізму психолога важливо забезпечити системність та науковий універсалізм як у професійній, так і в особистісній підготовці [44].

Обрання професії психолога визначається, насамперед, бажанням розкрити власний внутрішній світ та використовувати набуті знання і навички для надання якісної допомоги людям у розв'язанні різних життєвих проблем [55]. Майбутній психолог повинен мати високий рівень психологічної культури, що включає в себе такі аспекти, як самопізнання, самооцінка, здатність розуміти інших людей, уміння керувати своєю поведінкою, емоціями та переживаннями. Професійний психолог має постійно розвивати самого себе і бути в стані допомагати іншим людям у вирішенні їхніх проблем. Особистісна психологічна досконалість є

необхідною умовою для професійного становлення майбутнього психолога і включає в себе здатність до самопізнання, усвідомлення та корекції власних невирішених проблем. Психолог має вміти працювати зі своєю власною психологічною сферою, щоб бути дієвим в спілкуванні з іншими та в професійній діяльності [59].

Перед тим як надавати кваліфіковану психологічну допомогу іншим, психолог повинен пройти процес психокорекції та розв'язати власні особистісні проблеми. Згідно з психодинамічною теорією, «особистісна проблема» це проблема, яку суб'єкт не здатен розв'язати самостійно через незнання або неусвідомленість її коренів та каузальних аспектів, пов'язаних зі стабілізованою внутрішньою суперечністю [62, с. 21]. Давайте визначимо ключові характеристики даного поняття: суть особистісної проблеми, яку зазвичай суб'єкт не усвідомлює повністю або розуміє частково; неможливість адекватного сприйняття проблеми особою через спотворене сприйняття; переважно людина не розуміє коренів особистісної проблеми, але спостерігає лише її наслідки, що виражаються у відчуттях тривоги, агресивності, пасивності тощо; каузальний аспект проблеми пов'язаний з подіями в житті суб'єкта, особливо в дитячому періоді.

Важливим аспектом в роботі майбутнього психолога є розуміння системи психологічних захистів. Згідно психодинамічної теорії, існують два типи таких захистів: ситуативні (пов'язані з адаптацією до соціуму) і базові (пов'язані з виявом у поведінці). Дія групової психокорекції сприяє зниженню використання ситуативних захистів у суб'єкта, відкриваючи можливість дослідження базових форм захисту, які виникають з інфантильно-значущого досвіду особистості. Важливими механізмами в груповій психокорекції є наслідування, ідентифікація, проєкція та катарсис, які сприяють самовідкриттю учасників групи, самопізнанню і призводять до особистісних змін, що є передумовою для власної психокорекції [44].

Підсумовуючи вищезазначене, важливо визначити основні складові професійного розвитку психолога. Серед них можна виділити наступне:

висока якість теоретичної і практичної підготовки, враховуючи також індивідуальні особливості особистості; розвиток психологічної культури, навичок конструктивного спілкування та саморегуляції; внутрішня мотивація та інтереси в професійній галузі; формування відповідних здібностей, умінь та навичок, що відбувається під час навчання і підготовки до кваліфікованої роботи; проходження психокорекційних груп, спрямованих на особистісний розвиток, включаючи розвиток емоційного інтелекту, що є передумовою покращення спілкування та співпереживання клієнтам.

1.2. Психологічні захисти майбутніх психологів як предмет дослідження

Під час неперервного розвитку особистості юнацький вік набуває важливого значення для кожної людини. Серед ключових психічних новоутворень виділяються рефлексія, розвиток самосвідомості, глибоке усвідомлення власної індивідуальності, формування світогляду та життєвих планів, професійний ріст та розширення сфери діяльності. Проте ці процеси не відбуваються одночасно і часто можуть спричиняти внутрішнє напруження та складнощі для особистості. Серед студентського контингенту конфлікт між ідеальним та реальним «Я» часто виражається у внутрішній невпевненості, що може викликати юнацьку зовнішню агресивність та непорозуміння.

Значущі зміни в особистому житті, пов'язані з новими умовами і вимогами навчання, психологічним навантаженням під час вступу до закладу вищої освіти, а також новим соціальним оточенням, з яким потрібно встановлювати контакти, і складною інтелектуальною діяльністю, часто можуть призводити до дезадаптації, високого рівня тривожності, розчарування та фрустрації [21].

Психосоціальні дослідження Е. Еріксона, видатного психолога, показали, що людина протягом свого життя переживає кілька універсальних стадій, кожна з яких супроводжується віковими кризами. Ці кризи виникають через досягнення певного рівня психологічної зрілості та відповідні соціальні вимоги, які ставляться перед індивідом на кожній стадії. Розв'язання цих конфліктів, на думку Е. Еріксона, є важливим моментом, який може визначити подальший розвиток або відсутність адаптації [66].

Юнацький вік має вирішальне значення для подальшого розвитку особистості і супроводжується кризою ідентичності. Проблема самовизначення стає центральною на цьому етапі, оскільки від неї залежить усвідомлення внутрішньої цілісності, впевненість у правильності вибору життєвого шляху, подолання апатії та, відповідно, перехід до дорослості та соціалізація молоді. Ідентичність, за визначенням вчених, є складовою Я-концепції, тобто цілісним образом власного «Я», який реалізований у різних аспектах і переважно є усвідомленою системою уявлень особистості про себе [17]. Згідно з поглядами О. Довгань, кризу ідентичності можна вважати результатом суперечностей між можливостями, якими володіє особистість, і її прагненнями та вимогами, які до неї пред'являє соціальне оточення [19].

Зусилля особистості в збереженні ідентичності, відновленні психічної рівноваги та підтримці рівня самооцінки часто супроводжуються застосуванням механізмів психологічного захисту. Природа цих механізмів є складною і суперечливою. Багато дослідників вважають, що механізми психологічного захисту розвиваються як конкретні засоби соціально-психологічної адаптації особистості і пов'язані з подоланням або попередженням дискомфортних когнітивних або емоційних станів. Психологічний захист розглядається більшістю дослідників як нормальний механізм людської свідомості, який щоденно функціонує [7].

Психологічні захисти – це стійкі способи сприйняття та переживання світу, які притаманні кожній особі. Ці способи включають у себе зміну та

спотворення окремих аспектів реальності з метою зробити їх більш прийнятними, сприятливими та менш загрозливими для особистості [22].

Захисні механізми – це стратегії, якими користується особистість для того, щоб впоратися з внутрішнім та зовнішнім стресом. Вони дозволяють відокремити себе від реальності (наприклад, заперечення), уникнути або відсторонити увагу від реальності (витіснення), переінтерпретувати реальність (раціоналізація), надавати інший сенс реальності (реактивне утворення). Захисні механізми дозволяють переносити внутрішні переживання на зовнішні об'єкти (проекція), розчленовувати реальність на окремі складові (ізоляція), допомагають відволіктися від реальності (регресія) та переосмислювати її (сублімація). Кожен з цих механізмів захисту відокремлює особистість від повноцінного сприйняття реальності світу і самої себе [29].

Поняття психологічного захисту відіграє важливу роль у різних галузях психології та психотерапії. Ця концепція є однією з ключових складових психоаналітичної теорії особистості та теорії психологічної адаптації. Люди постійно піддаються впливу психічного тиску ззовні, який справляють на них навколишні фактори. Механізми психологічного захисту допомагають знизити емоційне напруження та психічний стрес, який може виникнути внаслідок різних негативних ситуацій. Психологічний захист проявляється не лише в надзвичайних обставинах, але й у повсякденному житті, і є постійним механізмом психіки людини. Якщо з якої-небудь причини ці механізми не працюють належним чином, це може призвести до виникнення психічних порушень. Психологічний захист як важливий і неусвідомлюваний механізм регуляції людської поведінки та діяльності був предметом досліджень в численних вітчизняних та іноземних наукових роботах [64].

Розуміння психологічного захисту системно враховує кілька важливих аспектів. По перше, важливо, щоб захисні механізми були адекватними, тобто людина могла відновитися після їх застосування і розуміти їх пізніше. По друге, захист повинен бути гнучким, дозволяючи використовувати різні

види захисних реакцій у різних ситуаціях загрози. По третє, зрілість захисту означає використання більш інтелектуальних та зрілих механізмів захисту, таких як інтелектуалізація, сублимація, раціоналізація, заміщення, замість більш примітивних проєкції, заперечення та інтроекції.

З. Фройд був першим, хто використав термін «психологічний захист» в своїй роботі. У подальших роботах З. Фрейда та інших вчених, що досліджують механізми психологічного захисту, часто зазначається, що ті захисти, які є звичними для особистості в нормальних умовах, можуть закріплюватися та набувати фіксовану форму під впливом екстремальних, критичних і напружених ситуацій в житті.

Захисна діяльність, спрямована на зниження тривоги або підвищення самооцінки, ґрунтується на захисті «Я» через спотворення процесу відбору та перетворення інформації. Це допомагає підтримувати відповідність між уявленнями особи про навколишній світ, себе та інформацією, яка надходить ззовні. Незважаючи на те, що механізми психологічного захисту давно вважаються природними і важливими для психічного здоров'я кожної особистості, їх вивчення важливо також у контексті психотерапії, оскільки вони мають коріння в клінічній практиці. Наприклад, неофрейдистська психотерапія визнає, що психологічний захист є необхідним у випадках, коли у суб'єкта виникає почуття власної неповноцінності або загрози цінності та значущості особистості. Персоналістичні теорії розглядають психологічний захист як наслідок конфліктів у структурі «Я». Остаточною метою процесу захисту є досягнення гармонії між реальним сприйняттям та уявленнями особистості про себе та ідеєю «Я» [67].

Згідно з роботами В. Зливкова, сутність психологічного захисту полягає в захисті особистості від усвідомлення неприємних висновків. Одночасно, за думкою Т.С. Яценко, основною функцією психологічного захисту є запобігання свідомому усвідомленню людиною наявності негативних рис характеру в ній [9,с.282].

Д. Тітаренко визначає психологічний захист як систему механізмів, спрямованих на зниження негативних емоційних переживань, пов'язаних з конфліктами, що можуть загрожувати цілісності особистості. Ці конфлікти можуть виникати внаслідок протиріч у внутрішніх установах особистості або невідповідності між зовнішньою інформацією та уявленнями особистості про світ і саму себе. Психологічний захист спрямований на зменшення цих конфліктів та забезпечення психологічного комфорту [49].

Найпоширенішими різновидами психологічного захисту є: заперечення, раціоналізацію, витіснення, проекцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублімацію, катарсис і регресію [9, с. 775]. Н. Гошовська та Н. Мак-Вільямс використовують різні підходи до класифікації механізмів психологічного захисту особистості. Н. Гошовська базується на психоаналітичній діагностиці та структурі особистості в клінічному контексті для розрізнення типів механізмів психологічного захисту. Н. Мак-Вільямс, з іншого боку, розподіляє захисні механізми на два рівні в залежності від їх «примітивності». Первинні механізми є менш розвиненими і можуть значно заважати особистості адекватно сприймати реальність. Вторинні механізми вважаються більш розвинутими та менш впливовими на сприйняття реальності [15].

Первинні захисні механізми, які описані, є примітивними і характеризуються наступними особливостями:

Всемогутній контроль: Особистість сприймає себе як причину всього, що відбувається у світі.

Дисоціація: Відділення себе від своїх неприємних переживань.

Інтроекція, зокрема ідентифікація з агресором: Несвідоме включення у свій внутрішній світ сприйманих ззовні поглядів, мотивів, та настанов інших людей.

Заперечення: Повна відмова від усвідомлення неприємної інформації.

Примітивна ідеалізація: Сприйняття іншої людини як ідеальної та всемогутньої.

Примітивна ізоляція, зокрема захисне фантазування: Відхід від реальності в інший психічний стан.

Проектна ідентифікація: Коли людина нав'язує комусь роль, засновану на своїй проекції.

Проекція: Помилкове сприйняття своїх внутрішніх процесів як таких, що відбуваються ззовні.

Розщеплення Его: 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.

Соматизація або Конверсія: Тенденція переживати соматичний дистрес у відповідь на психологічний стрес і шукати медичну допомогу для таких соматичних проблем [26].

Ці механізми характеризуються автоматичним характером і відсутністю зв'язку з принципом реальності. Вони спрацьовують на рівні первинного процесу і не допускають у свідомість матеріал, проти якого вони спрямовані.

Примітивні захисні механізми відрізняються своєю специфікою:

– Автоматичний характер: Ці механізми спрацьовують автоматично та негайно без свідомого контролю особистості. Вони виникають практично миттєво в реакції на стресові ситуації чи неприємні події.

– Відсутність зв'язку з принципом реальності: Примітивні захисні механізми не враховують реальної ситуації чи принципу реальності. Вони спотворюють сприйняття та переживання, часто призводячи до відмови визнати неприємну інформацію.

– Першоджерело: Ці механізми працюють на рівні первинних психічних процесів, не включаючи в роботу вищий інтелектуальний аналіз чи обробку інформації. Вони виникають безпосередньо у реакції на стресори і не передбачають адекватного аналізу реальності.

Отже, основною рисою примітивних захисних механізмів є їхній спонтанний характер, відсутність об'єктивного вирішення проблеми, та неспроможність особистості визнати реальність [22].

Другорядні захисні механізми, які були розроблені Н. Мак-Вільямс, охоплюють наступні аспекти:

Анулювання або Відшкодування: цей механізм включає несвідому спробу «відмінити» негативні наслідки подій шляхом створення позитивних подій.

Витіснення, Пригнічення або Репресія: в побутовому розумінні цей механізм означає «забування» неприємної інформації.

Виміщення, Заміщення або Зміщення: цей механізм подібний до пошуку «козла відбувайла» в побутовому контексті.

Ігнорування або Уникнення: цей механізм включає контроль та обмеження інформації, що стосується джерел лякаючого психологічного впливу, або спотворене сприйняття цього впливу, його наявності та характеру.

Ідентифікація: цей механізм передбачає ототожнення себе з іншими людьми або групами людей.

Ізоляція афекту: цей механізм полягає в видаленні емоційних аспектів з свідомості.

Інтелектуалізація: цей механізм виражає неусвідомлене прагнення контролювати емоції та імпульси на основі раціональної інтерпретації ситуації.

Компенсація або гіперкомпенсація: цей механізм передбачає прикривання власних слабкостей шляхом підкреслення сильних сторін або компенсації фрустрації надмірним задоволенням в інших сферах.

Моралізація: цей механізм полягає в пошуку способу переконати себе в моральній необхідності того, що відбувається.

Відігравання, Відреагування зовні або Розрядка: цей механізм включає зняття емоційної напруги шляхом програвання ситуацій, що спричинили негативні емоційні переживання.

Поворот проти себе або аутоагресія: цей механізм передбачає переспрямування негативного афекту на самого себе.

Роздільне мислення: цей механізм включає поєднання взаємовиключних настановлень за допомогою неусвідомлення суперечностей між ними.

Раціоналізація: цей механізм означає пояснення власної поведінки так, щоб вона здавалася обґрунтованою та добре контрольованою.

Реактивне утворення: цей механізм включає захист від заборонених імпульсів за допомогою вираження в поведінці та думках протилежних спонукань.

Реверсія: цей механізм означає програвання життєвого сценарію зі зміною в місцях об'єкта та суб'єкта.

Регресія: цей механізм включає повернення до дитячих моделей поведінки.

Сексуалізація або Інстинктуалізація: цей механізм передбачає перетворення негативного на позитивне завдяки приписуванню йому сексуальної складової.

Сублімація: цей механізм включає переспрямування імпульсів у соціально прийнятну діяльність [26].

У своєму дослідженні механізмів психологічного захисту В. Шебанова визначає ефективність цих механізмів за їх здатністю ліквідувати тривогу та позбавляти особу від страху. Зазвичай психологічний захист поділяють на дві категорії: успішний та неуспішний. Успішний захист призводить до припинення імпульсів, що викликають тривогу, тоді як неуспішний захист не здатний досягти цієї мети і призводить до постійного повторення тривоги. Це поняття успішності захисних механізмів може розглядатися по-різному в різних авторів.

Психологічний захист допомагає знизити внутрішні особистісні конфлікти та регулює поведінку людини, що в результаті підвищує її пристосованість та врівноважує психіку. Важливо відзначити, що людина може виражати свої внутрішні конфлікти різними способами, включаючи психічні перетворення, фізичні порушення, такі як хронічні психосоматичні симптоми, або зміни у поведінці [56].

В. Шебанова [56] підкреслює, що психологічний захист не можна оцінювати як виключно корисний або шкідливий феномен, оскільки він має як позитивні, так і негативні наслідки. Позитивні наслідки психологічного захисту полягають у тому, що ці механізми несвідомо захищають психіку від травм та дозволяють зберегти стійкість особистості під час дестабілізуючих переживань. Вони сприяють більш-менш успішній адаптації особистості. Корисні аспекти психологічного захисту більш виділяються, коли конфлікт, що загрожує цілісності особистості, є відносно невеликим.

З іншого боку, негативні наслідки психологічного захисту включають те, що вони заважають особі усвідомлювати свої вади в характері та мотивації для поведінки, що ускладнює ефективне вирішення особистісних проблем. Захист може спотворювати сприйняття подій та переживань, щоб запобігти травмам психіки, що зменшує можливість особистості впливати активно на ситуацію та вирішувати джерело своїх переживань.

У випадку значущого конфлікту, який вимагає усунення його причин, психологічний захист, скоріше за все, грає негативну роль, оскільки приглушує конфлікт і зменшує його емоційну напругу та важливість для особистості. В таких ситуаціях альтернативою може бути реальне втручання в ситуацію та її трансформація, або самозміна, тобто адаптація до ситуації за рахунок змін самої особистості [56].

Психологічний захист функціонує на трьох рівнях: внутрішньоособистісному, міжособистісному та міжгруповому. На рівні «внутрішнього» захисту відбувається активування захисних механізмів в ситуаціях, коли загрожує індивідуальній ідентичності особи

(самоідентифікації) через внутрішній конфлікт або негативний досвід. На рівні «міжособистісного» захисту виникає активація захисних механізмів, коли існує загроза особистісній ідентичності суб'єкта через взаємодію з іншими особами. В цьому контексті передбачається, що взаємодія визначається індивідуальними відносинами та характеристиками осіб.

На рівні «міжгрупового» захисту активізуються захисні механізми, коли загрожує соціальна ідентичність індивіда в контексті його членства в певній соціальній групі під впливом інших груп. Такий захист передбачає актуалізацію захисних механізмів при загрозі соціальній ідентичності особи у взаємодії з іншими соціальними групами [33].

Психодинамічний підхід до проблеми психологічних захистів акцентує увагу на розкритті глибинно-психологічних витоків захисної системи особистості. Сучасні вітчизняні дослідники, які працюють в рамках психодинамічного підходу, такі як С. Аврамченко, Т. Горобець, І. Євтушенко, О. Максименко, О. Стасько, Н. Шавровська, Т. Яценко та інші, підкреслюють важливість розуміння несвідомої сфери психіки в єдності з свідомими аспектами. Це сприяє глибшому розумінню системності психологічних захистів і є однією з ключових принципів психокорекції. Результати їх досліджень свідчать про те, що глибинні детермінанти психологічних захистів проявляються у поведінкових реакціях, які пов'язані з особистісними проблемами.

Розуміння психологічних захистів отримує додатковий висвітлення завдяки концепції «Моделі внутрішньої динаміки психіки», запропонованій академіком НАПН України Т.С. Яценко. Ця модель передбачає існування двох сфер психіки, які не можуть бути досліджені окремо: свідомої і несвідомої сфери. Ці дві сфери мають протилежні спрямованості і гармонізуються між собою. Іншими словами, свідомі і несвідомі сфери психіки взаємодіють і взаємозалежні.

Ця модель стверджує, що чим менше у суб'єкта виникає автоматизованих психологічних захистів, тим швидше свідомі і несвідомі

сфери психіки гармонізуються на реалістичних засадах. На відміну від цього, чим більше виражені ці захисти, тим більше ускладнюються умови для гармонізації психіки на основі соціально-перцептивних викривлень (суб'єктивна інтеграція психіки).

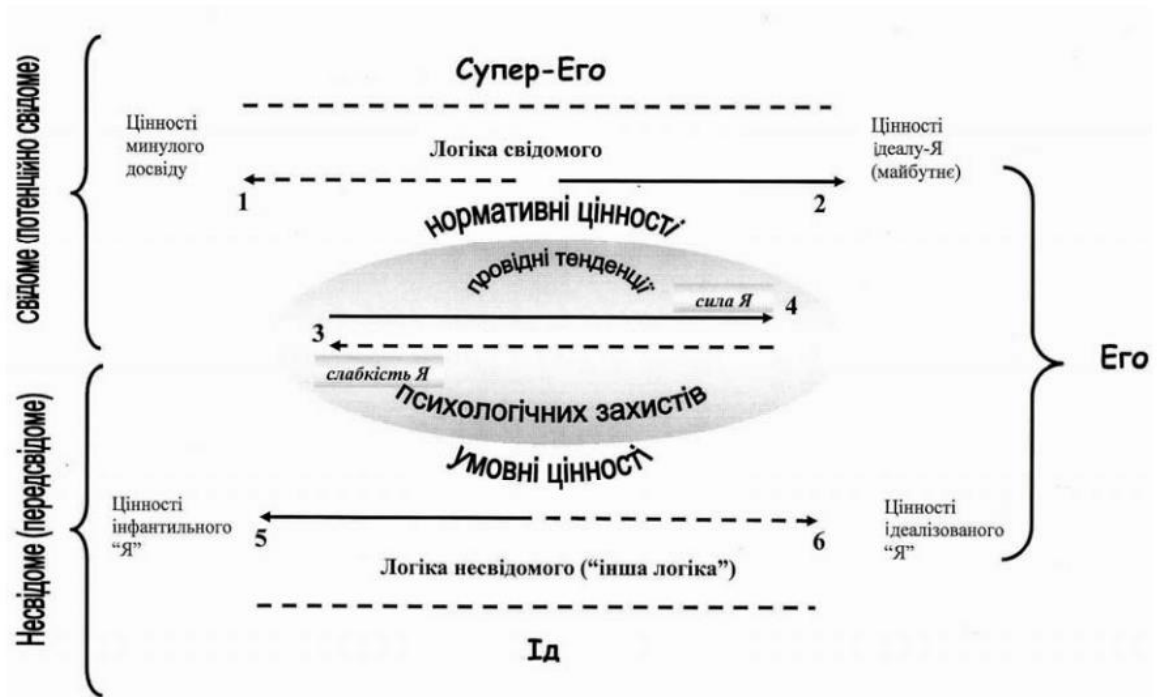


Рис.1.1. Модель внутрішньої динаміки психіки (Т.С. Яценко).

Т. Яценко вносить важливе уточнення у розуміння функціональних особливостей психологічних захистів, поділяючи їх на два види: базові та ситуативні. Ця розширена класифікація вказує на важливий зв'язок між соціальною адаптивністю і глибинно-психологічною (інфантильною) орієнтацією, яка виражається внутрішньою активністю психіки. Базові захисти відображають загальну орієнтацію особистості на власну адаптацію до соціального середовища, тоді як ситуативні захисти відображають реакції на конкретні життєві обставини та стресові ситуації. Такий підхід дає можливість краще розуміти функціональний контекст захистів і їх взаємодію з особистісним розвитком і адаптацією до соціального середовища [60].

Зрозуміння суті психологічних захистів можливе, аналізуючи логіку несвідомої сфери суб'єкта, яка відрізняється від логіки свідомого. Отже,

можна узагальнити, що ситуативні захисти відповідають логіці свідомого, тоді як базові захисти відповідають логіці несвідомого. Протиріччя між цими двома видами логіки вказує на вразливість «Я» суб'єкта. Якщо особиста проблема суб'єкта виявляється виразно, то ця вразливість стає домінуючою, поглиблюючи внутрішній конфлікт «Я». Суперечність цих двох логік обумовлює слабкість «Я» суб'єкта (стрілка 3). У випадку вираженої особистої проблеми стрілка 3 (див. рис. 1.1) стає суцільною, що означає її домінування над стрілкою 4 (пунктир пропадає, внутрішнє протиріччя «Я» загострюється) [62].

Отже, обидва види захисту намагаються зробити психіку більш сильною, використовуючи соціально-перцептивні спотворення. Проте ситуативні захисти, опираючись на логіку свідомості та реальні ситуації, підкоряються принципу реальності, тоді як базові захисти спрямовані на завершення «справ дитинства» і пов'язані з принципом задоволення. Ці позиції, описані в психодинамічному підході, вказують на те, що психологічні захисти мають різні стратегії для підсилення психіки залежно від того, чи вони спираються на логіку свідомості та реальність, чи на інфантильні цінності та принцип задоволення

За позиціями психодинамічної теорії, розробленої Т. Яценко, захисна система підпорядкована загальному механізму «від слабкості до сили», незалежно від конкретних видів захистів. Цей механізм визначає характер інтегративних функцій захистів на основі ілюзорності та відступу від реальності відповідно до інтересів ідеалізованого «Я». Тенденція «до сили» має просоціально орієнтований характер. У той же час, захисти, які базуються на відступах від реальності, породжують тенденцію «до слабкості», яка пов'язана з «незавершеними справами дитинства», що суперечать просоціальним цілям суб'єкта та знижують його активність [60.с.51].

Таким чином, позитивні відчуття під час захисних реакцій є ілюзорними завдяки взаємозв'язку психологічних захистів із ідеалізованим

«Я» суб'єкта. Навіть при невдачі залишається енергетичний заряд для майбутніх захисних дій, оскільки суб'єкт не розуміє об'єктивного змісту своїх дій і розвиває тенденцію дискредитувати гідність інших людей. При цьому суб'єкт продовжує вірити в успіх, що обумовлено потребами ідеалізованого «Я».

Для вивчення психологічних захистів у теорії та практиці психоаналітиків і представників гуманістичної психології та гештальтпсихології використовувалися такі методи: аналіз переносу, сновидінь, опорів, вільних асоціацій та інтерпретація під час психоаналітичної взаємодії (З. Фройд); аналіз актуальних переживань, мрій, сновидінь, малюнків, гри, переносу (А. Фройд); аналіз ранніх спогадів індивіда (А. Адлер); аналіз різниці між реальним (або можливим), ідеальним (або неможливим) та актуальним «Я» (К. Хорні); аналіз неконгруентності між концепцією «Я» і досвідом індивіда (К. Роджерс); аналіз дефіциту навичок мислення, неточності сприйняття, негативного ходу думок суб'єкта (Г. Салліван); техніки свідомого усвідомлення, виявлення фантазій, метод моделювання драми (Ф. Перлз) та інші.

На основі вищезгаданих теорій, в психологічній практиці розроблено різноманітні методи для дослідження захисної активності суб'єкта, які можна умовно розділити на тестові та проєктивні методи. Тестовий підхід спрямований на отримання психодіагностичних результатів і дозволяє об'єктивізувати лише окремі психологічні характеристики суб'єкта, але не надає інформації про глибинні психологічні передумови особистісних рис, оскільки тестові інтерпретації відділені від індивідуальної унікальності суб'єкта.

Проєктивні методи, на відміну від тестових, є менше стандартизованими. Вчені поки не мають загальної згоди щодо їхньої ефективності, але це не впливає на їхню варіативність та результативність. Проєктивні методи базуються на тому, що недостатньо структурований

стимулюючий матеріал спонукає до процесів фантазування та уяви, в яких розкриваються несвідомі аспекти психіки суб'єкта.

За думкою А. Конера, «проективні методики сприяють об'єктивізації матеріалу, який суб'єкт не може або не бажає представити у інших умовах». М. Ліндсей висловлює схожу думку, стверджуючи, що проективний метод є «інструментом, який виявляється більш чутливим до виявлення тих аспектів поведінки, які приховані або несвідомі» [27].

Проте, у використанні проективних методик також спостерігається певна передбачуваність, оскільки інтерпретація, яка базується на наявному матеріалі, може наближати підходи, характерні для тестового дослідження. Важливо підкреслити, що в дослідженні психологічних захистів недостатньо аналізувати їх окремо від інших, оскільки це позбавляє можливості вивчити системні аспекти психіки, включаючи як свідомі, так і несвідомі аспекти. Такий підхід не дозволяє досліджувати базові механізми захисту, і, отже, обмежує глибинний психологічний аналіз. Дослідження системності психологічних захистів має важливе значення для практичної психології, оскільки воно спрямоване на цілісне розуміння цих механізмів, а не на їх ранжування відокремлено один від одного [60, с.18].

Психодинамічна теорія вказує на важливість розробки адекватних методів для вивчення психологічних захистів, зосереджуючись на глибинно-психологічних причинах їх виникнення. Це вимагає процесуальної психодіагностики, яка відрізняється від традиційної психологічної діагностики не лише методично, але й за підходом до проведення. Процесуальна діагностика передбачає постійний зв'язок між діагностикою та корекцією, але характер цього взаємозв'язку може змінюватися на різних етапах групового розвитку, і ця взаємодія відрізняється від традиційного підходу до дослідження.

Чим більш постійно та однаково особа діє у груповій взаємодії, тим більше можливостей для вивчення глибинних визначників захисту. Процес спостереження з боку стороннього спостерігача сприяє об'єктивізації форм

захисної поведінки окремого учасника. Показником наявності захисної поведінки є розбіжність між намірами суб'єкта та його діями, що свідчить про наявність особистісних проблем.

Подивимось на «Модель внутрішньої динаміки психіки,» в якій представлений виключно структурний аспект. Функціональний аспект цієї моделі спостерігається лише під час глибокої психологічної роботи та пов'язаний з енергетичним аспектом. «Модель внутрішньої динаміки психіки» показує, що енергія, збережена з інфантильного періоду життя, може призвести до повторення в поведінці протягом усього життя завдяки застосуванню різних захисних механізмів, таких як заміщення, компенсація та сублимація. Ця динаміка є лінійною. Важливо звертати увагу на функціональні характеристики цих захисних механізмів та їх вплив на просоціальну поведінку суб'єкта в контексті прагнення до «сили» та тенденції до «повернення в дитинство.» Зазначене вище вказує на те, що розвинуті захисні механізми живляться енергією, яка фіксується під час інфантильного розвитку суб'єкта. Це впливає на емоційну сферу суб'єкта, і спонтанні вияви емоцій можуть бути першими та надійними ознаками суті несвідомого [60].

Базові особові захисти коріняться в «логіці несвідомого», яка формується поза свідомим досвідом і виражається в синтезі індивідуального досвіду суб'єкта та тенденцій до задоволення його інфантильних потреб. Цей процес відбувається поза межами свідомості та не піддається раціональному пізнанню. Однак важливо зауважити, що свідомі та несвідомі сфери психіки тісно пов'язані і діють взаємосприяючи. Тому розуміння несвідомого вимагає встановлення взаємозв'язків між свідомим і несвідомим [60].

Аналіз теоретичних джерел дозволив окреслити основні аспекти психодинамічного підходу до розуміння психологічних захистів та їх значення у психологічній практиці. Виокремлено два основних види захистів: базові і ситуативні. Вони об'єднуються у систему, яка допомагає людині адаптуватися до реальності. Важливим аспектом є взаємозв'язок між

свідомим і несвідомим в психіці суб'єкта, а також вплив захисних механізмів на емоційну сферу. Розуміння цих аспектів психології захистів є важливим для фахівців у галузі психології та психотерапії. Знання про базові та ситуативні захисти, а також їх взаємозв'язок, допомагає розкрити глибинні механізми психіки людини та сприяє більш якісній роботі з клієнтами. Також було зазначено важливість процесуальної психодіагностики у роботі з психологічними захистами, що дозволяє об'єктивно вивчати ці аспекти та сприяє їх подальшій корекції.

1.3. Особливості психологічних захистів майбутніх психологів у процесі фахового становлення

Впроваджені європейські стандарти забезпечення якості вищої освіти в Україні встановили вимоги до особистісних і професійних якостей випускників вищих навчальних закладів на вищому рівні. Однак, успішному професійному розвитку студентів можуть заважати нерозв'язані навчальні проблеми, що супроводжуються індивідуалізованими захисними ілюзіями. Ці ілюзії включають у себе суб'єктивні спотворення реальності і можуть призводити до необ'єктивного сприйняття студентами вимог академічного середовища. Це може обмежувати їхню самореалізацію.

Психологи мають професійний обов'язок допомагати студентам усвідомити та знайти шляхи подолання їхніх психологічних проблем, включаючи ті, які виникають внаслідок неконструктивних механізмів психологічного захисту. Розуміння ілюзорних аспектів у сприйнятті реальності сприяє розширенню самосвідомості і досягненню психічної цілісності, незалежно від автономії сфер свідомого і несвідомого. Це, без сумніву, сприяє особистісному і професійному зростанню. Ключовим у взаємодії з психологом є формування у майбутніх фахівців професійної

рефлексії та позитивного самоствалення, що сприяє становленню зрілої особистості.

Механізми психологічного захисту є предметом вивчення у психології та вже отримали значний обсяг досліджень. Вони відрізняються двоїстою природою, оскільки можуть виявлятися як у свідомому, так і у несвідомому рівнях. Ці механізми важливі для підтримання внутрішньої рівноваги особистості, але, водночас, можуть гальмувати її конструктивний розвиток, викликати психопатологічні прояви та властивості. Неконструктивні та психопатологічні аспекти пов'язані, насамперед, із несвідомими механізмами психологічного захисту, які спотворюють сприйняття реальності з метою забезпечення внутрішнього комфорту особистості.

У сучасному світі, де психологічний стрес, емоційне напруження та складність міжособистісних відносин надзвичайно поширені, роль психологічної допомоги стає все більш важливою. Майбутні психологи не лише повинні розуміти основні психологічні теорії та методи, але й набути глибокого інсайту щодо психологічних захистів, які впливають на їхню власну діяльність і сприйняття світу. Серед українських дослідників вагомий внесок у вивченні психологічних захистів належить Б. Іваненко., Т. Кириленко, Т. Кирпенко, Л. Левицькій, І. Мрочко, Т. Рисинець, Л. Степаненко, Д. Тітаренко, В. Шебановій, Т. Яценко. На сьогоднішній день, більшість дослідників розглядають психологічні захисні механізми як спосіб, яким особистість адаптується до впливу негативних подразників шляхом несвідомого перероблення інформації. В цих процесах беруть участь різні психічні функції, такі як сприйняття, пам'ять, увага, уява, мислення та емоції. Проте кожен раз, коли майбутній психолог стикається з негативними переживаннями, одна з цих функцій приймає на себе основну роль в подоланні стресу (наприклад, перерозподіл уваги при запереченні, забування при пригніченні, логічне мислення при раціоналізації). У ситуаціях психотравмуючого досвіду захисні механізми діють як бар'єри, що перешкоджають проникненню інформації. Як результат, інформація, що

спричиняє тривогу, може бути ігнорованою, спотвореною або перекрученою. Це призводить до формування специфічного стану свідомості, що допомагає особистості зберегти гармонію та рівновагу своєї внутрішньої структури. Такий захисний механізм внутрішньої адаптації розглядається як спеціальна форма пристосування особистості до навколишнього середовища. Аналіз сучасних наукових публікацій дозволив визначити основні функції психологічних захистів:

- впорядкування емоцій: Вони можуть допомагати регулювати і керувати емоціями, щоб уникнути негативних наслідків від їх неконструктивного вираження;

- уникнення болючих думок і відчуттів: Психологічні захисти можуть допомагати уникати або зменшувати негативні думки, відчуття або спогади;

- захист від стресу і тривожності: Вони служать як спосіб зменшення стресу та тривожності, що може виникнути в результаті надмірного навантаження або неприємних подій;

- захист самооцінки і самоцінності: Психологічні захисти можуть допомагати уникнути ситуацій, які можуть загрожувати самоповазі та самоцінності;

- уникнення конфліктів і неприємностей: Вони можуть бути використані для уникнення конфліктів та неприємних ситуацій, надаючи можливість відкласти неприємності на другий план;

- допомога у розкритті внутрішніх ресурсів: Психологічні захисти можуть надати людині час та простір для збору своїх думок та ресурсів для подальшого рішення проблем;

- підтримка психологічної стійкості: Вони можуть служити як інструмент для збереження психічної стійкості в умовах стресу чи травматичних подій;

- забезпечення самозахисту: Деякі захисти можуть бути корисними для запобігання шкоди чи травмам внаслідок надмірного навантаження або стресу [40].

Для фахівців у галузі психології, а також для тих, хто працює в професіях, пов'язаних із міжособистісними відносинами і допомогою іншим людям, розуміння механізмів психологічного захисту, а також їх власних захисних механізмів, має велике значення. Це допомагає не лише розвинути власну професійну компетентність, але й здатність надавати ефективну підтримку і допомогу іншим людям. Однак, важливо відзначити, що еволюція механізмів психологічного захисту у студентів-психологів і їх підготовка до професійної діяльності залишається мало вивченим та не вичерпно дослідженим питанням [13].

Успіх у професійній діяльності психологів значною мірою залежить від їхнього професіоналізму, особистісних якостей, навичок і вмінь. Тому важливо визначити готовність студентів-психологів до подальшої професійної діяльності та оцінити рівень зрілості їхніх захистів.

Період навчання у закладі вищої освіти є важливим і переломним етапом в житті кожної людини. Цей перехід відзначається новими викликами та соціальними умовами, які можуть мати як позитивні, так і негативні аспекти. Адаптація до цього нового середовища визначається, серед інших чинників, ефективністю вироблення психологічних захистів. Негативні стани та стреси, які супроводжують цей період, можуть бути полегшені та подолані за допомогою використання різних механізмів психологічного захисту.

Під час вивчення особистості студента важливо враховувати, що вік від 18 до 20 років є періодом інтенсивного розвитку моральних і естетичних почуттів, а також процесу формування і стабілізації характеру. Особливу вагу має стадія оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини, включаючи громадянські та професійно-трудова функції. Цей період також відзначається початком самостійної виробничої діяльності, з початком трудової біографії та створенням власної сім'ї [42].

Протягом періоду навчання в молодих людей відбувається важливий процес вироблення та трансформації їх власної системи життєвих поглядів та ціннісних орієнтацій. Цей період також характеризується формуванням

життєвого ідеалу та переживанням різних нормативних і ненормативних криз. Молоді особистості адаптуються до нових умов життєдіяльності та розвивають нові стратегії адаптації. Крім того, цей період супроводжується інтенсивним розвитком самосвідомості, самосприйняття та абстрактно-логічного мислення. Зазначено, що під час такого інтенсивного розвитку особистості, також еволюціонують її механізми психологічного захисту. Ідеально, цей процес повинен спрямовуватися на формування більш зрілих та конструктивних захисних механізмів, які б сприяли успішній самореалізації особистості, замість блокування цього процесу, що може траплятися за використання примітивних механізмів захисту [3].

Студенти-психологи перебувають у специфічному положенні, оскільки навчання в даній професійній галузі вимагає від них засвоєння психологічних знань та практичних навичок. У процесі навчання студенти проходять різноманітні тренінги та консультації, спрямовані на розвиток їхньої особистості, самосвідомості та мотивації. Вони також набувають практичний досвід, працюючи з викладачами та практичними психологами.

Цей процес навчання та саморозвитку може впливати на динаміку змін у використанні механізмів психологічного захисту у студентів-психологів. Досягнення глибокого розуміння психологічних аспектів може сприяти зростанню самосвідомості та більш зрілому використанню захисних механізмів. У свою чергу, це може позитивно позначитися на їхній готовності до подальшої професійної діяльності як психологів [13].

Загальною характеристикою психологічного захисту є той факт, що він є неусвідомлюваним психічним процесом, спрямованим на зменшення негативних переживань у ситуаціях стресу, які можуть погрожувати «психологічній безпеці» особистості. Проте, оскільки він працює на рівні підсвідомості та створює відчуття безпеки, він може спотворювати реальність і заважати особистісному та професійному розвитку.

У сучасному нестабільному світі, який важко передбачити та сповнений негативних несподіванок, втрат, проблем і ризиків, існують

ситуації та події, які особа найбільше прагне виключити зі свого досвіду чи навіть уникнути, якщо це можливо. Проте, факт існування таких обставин є беззаперечним, і повернення у часі назад є неможливим завдяки природі життя. В такому контексті особі залишається єдиний доступний засіб для відновлення психічного спокою – змінити сприйняття та ставлення до цих ситуацій. Саме в таких обставинах механізми психологічного захисту та стратегії подолання можуть стати корисними засобами для відновлення психічної рівноваги та адаптації до психологічно травмівних умов життя.

О. Феніхель проаналізував роль психічних захистів і визначив, що вони не лише призначені для захисту Его від негативних почуттів, таких як тривога, провина, огида і сором, але й сприяють збереженню стабільної самооцінки людини. У ситуаціях стресу, люди активізують два типи адаптаційних механізмів, які впливають на успішну чи неуспішну адаптацію до стресу: психологічний захист і копінг, спрямований на подолання стресу. Питання взаємозв'язку між поняттями «захисні механізми» і «копінг-механізми» є об'єктом дискусії.

Р. Лазарус розглядає захисні механізми як форми пасивного подолання стресу, спрямовані на зниження емоційної напруги, і вони застосовуються до ситуації до того, як вона зміниться. Він назвав це «пасивною копінгповедінкою». Р. Лазарус відрізняє непродуктивні методи психологічного захисту і пропонує параметри класифікації копінг-механізмів:

– Часова спрямованість: відноситься до того, чи спрямовані механізми на поточну ситуацію «тут і тепер» або на майбутні перспективи.

– Інструментальна спрямованість: вказує на те, чи адресовані механізми на власне психічне благополуччя чи на взаємодію з оточенням.

– Функціонально-цільова значущість: визначає, чи спрямовані механізми на подолання ситуації індивідом, відновлення порушених відносин з оточенням або регуляцію емоційного стану.

– Модус подолання: вказує на спосіб, яким індивід реагує на стрес – чи це пошук інформації, активні дії або бездіяльність.

С. Корсун висловлює думку, що використання захисних механізмів індивідом спрямоване на збереження стійкої системи своїх переконань і самооцінки. Захисні механізми служать засобом психологічного захисту, що допомагає людині уникнути негативних емоційних реакцій та психологічних труднощів. Натомість, копінг-стратегії використовуються з метою зміни цієї системи переконань та самооцінки, порушення її стабільності з метою переходу на новий, більш високий рівень функціонування.

Копінг-стратегії допомагають індивіду вирішувати труднощі та адаптуватися до нових умов, розширюючи їхні можливості для подолання життєвих викликів. П. Крамер запропонував концепцію «адаптаційного процесу», яка об'єднує «психічні захисти і копінг-поведінку» як механізми, спрямовані на задоволення індивідуальних потреб у адаптації до реальності. Ця концепція вказує на те, що людина використовує різні психологічні стратегії, які включають в себе і механізми захисту (приховування або зменшення тривоги та негативних емоцій) і стратегії подолання труднощів (активні дії для адаптації до ситуації) [65].

Психологічні захисти та копінг можуть бути розглянуті як взаємодоповнюючі явища, які разом утворюють певну цілісність. Захист орієнтований на внутрішній світ і покликаний допомогти людині зберегти її психологічний стан та стабільність у важкі моменти. З іншого боку, копінг орієнтований на зовнішні дії та стратегії, які допомагають індивіду адаптуватися до змін в навколишньому середовищі. Об'єднуючи ці два аспекти, людина може краще реагувати на стресові ситуації та змінювати свою психологічну реакцію відповідно до умов, що допомагає забезпечити психологічний баланс та ефективність адаптації [39].

Практикуючий психолог, який часто використовує різноманітні «захисні механізми», може перешкоджати адекватній оцінці змін у соціальному і професійному середовищі або власному внутрішньому світі.

Він може виявитися не готовим взяти на себе відповідальність за результати своєї роботи. Адаптувати однакошу стратегію використання одного і того ж захисного механізму в інтенсивному режимі в різних професійних ситуаціях може призвести до спотворення характеру фахівця і розвитку негативних емоційних станів. Гармонійна Я-концепція практичного психолога представляє собою потенційний захисний механізм від порушень психологічного здоров'я та цілісності особистості. Вона виконує постійну інтрапсихічну профілактичну та корекційну функції, дозволяючи своєчасно виявляти негативні установки завдяки постійному самоаналізу та рефлексії психологом власного «Я» і змін, що відбуваються в ньому [36].

Під час аналізу літературних джерел стало очевидним, що механізми психологічного захисту, з одного боку, сприяють адаптації особистості до існуючих умов і регулюють її психічну рівновагу, але, з іншого боку, настає психічне напруження і вимагає великих енергетичних витрат. Цей фактор має негативний вплив на професійну діяльність психологів. Висока напруженість захисних механізмів підвищує внутрішню напругу, сприяючи розвитку хронічного стресу, психічної жорсткості і формуванню негативних особистісних змін, таких як професійні деформації, акцентуація характеру та професійне вигорання.

Професійні деформації – це сукупність негативних трансформацій, що відбуваються з особистістю як результат тривалої професійної діяльності. Ці зміни порушують цілісність особистості, загальну адаптованість, продуктивність та ефективність у професійному виконанні обов'язків. Важливим аспектом є формування стереотипів поведінки та спілкування, які переносяться з професійної сфери в інші аспекти життя [53].

Серед умов, що сприяють формуванню професійних деформацій, особливо важливими є періоди професійних криз. Під час таких криз особа стикається з складними, напруженими ситуаціями, які вимагають вирішення. Повторюючи такі ситуації, розвиваються подібні реакції, які укорінюються в певних стереотипах поведінки. Це, в свою чергу, сприяє формуванню

акцентуацій характеру, які впливають на професійне середовище, створюючи умови для виявлення таких рис.

Утворення професійних деформацій має багато аспектів, включаючи онтогенетичні перетворення, специфіку професійної діяльності, вікові зміни, соціокультурне оточення, важливі події у житті, стаж роботи та інші фактори. Серед них важливими є психологічні та фізіологічні зміни, професійні стереотипи поведінки, застій у професійному розвитку, акцентуація характеру та специфіка використання механізмів психологічного захисту.

Професійні деформації можуть проявлятися різними способами, як епізодичні явища, стійкі та поверхневі, і впливати на різні аспекти життя, включаючи манеру поведінки, зовнішній вигляд і спосіб використання професійної термінології.

Зарубіжні класифікації часто визначають професійні деформації як синдром «вигорання» («burnout»), і базуються на цьому підході для класифікації ознак деформацій. У цьому контексті, структурні компоненти синдрому «вигорання» розглядаються як окремі види професійних деформацій [53].

У ситуаціях дестабілізації в діяльності або в негативних сценаріях, які порушують «психологічну безпеку» фахівця, психологи можуть виявляти активність психологічних захистів. Це непродуктивні стратегії поведінки, які використовуються відповідно до чинників стресу в професійному середовищі. З часом ці «захисні» стратегії можуть суттєво впливати на індивідуальні методи дій та загальний стиль діяльності.

Деструктивна професійна поведінка психолога проявляється в обранні «оптимальної» (за думкою фахівця) стратегії поведінки, але ця стратегія не відповідає реальній ситуації. Вона характеризується відтворенням стійких поведінкових установок і стереотипів соціальної комунікації. Іншими словами, часте та стійке використання різних видів психологічного захисту практичним психологом пов'язане з дезадаптивними стереотипами мислення,

переживаннями та поведінкою, які не сприяють досягненню цілей саморозвитку і призводять до неефективного вирішення проблемних ситуацій [53]. Дослідники, такі як Т. Яценко та інші, відзначили, що деформація особистості може відбуватися задовго до самого початку професійної діяльності, ще до безпосередньої взаємодії з обраною професією.

До факторів соціально-психологічного походження професійної деформації відносяться якості та особливості особистості, які мають глибинно-психологічну основу. Наприклад, згідно з теорією К. Роджерса, для збереження концепції власної особистості (Я-концепції) важливо, щоб сприйняття себе було узгодженим з можливими переживаннями. Коли ці переживання не відповідають самосприйняттю, може виникнути загроза збереженню Я-концепції. У таких випадках організм активує механізми захисту, такі як викривлення сприйняття та заперечення, які можуть стати основою для появи деформацій у особистості.

Деформація сприйняття відбувається, коли небажана інформація проникає в свідомість, але перетворюється настільки, що не суперечить попередньому уявленню про себе і не впливає на Я-концепцію. Наприклад, студент, який отримав погану оцінку, може пояснити це несправедливістю вчителя, а не власними недоліками. Цей процес розглядається як раціоналізація в психологічних термінах. Заперечення, як фактор, що викликає деформацію сприйняття, полягає у відмові сприймати реально існуючі негативні події, які підривають власну Я-концепцію. Крайньою формою заперечення є не лише виникнення деформації особистості, але і поява психопатології [45].

Аналізуючи праці Ф. Перлза, можна виділити захисні механізми, які, на думку дослідника, викликають труднощі у диференціації себе та інших і призводять до змішання себе та інших. Викривлення особистості, за Ф. Перлзом, виникає через нездатність індивіда підтримувати свою рівновагу у середовищі, тобто рівновагу між собою та світом. Зазвичай у порушенні рівноваги беруть участь такі механізми, як інтродекція, проєкція, злиття та

ретрофлексія. Головним механізмом і проявом деформованої поведінки за Ф. Перлзом можна визначити ритуалізацію поведінки. Важливо відзначити, що усім людям характерна певна ритуалізація, проте їх поведінка змінюється в залежності від ситуації, тоді як деформована особа є ригідною, адаптивно незмінною, вірною своїм ритуалам [6].

На думку Т. Яценко, завдання всіх захистів може розглядатися як прагнення з одного боку зберегти незмінними та задовольнити інфантильні інтереси «Я», а з іншого боку забезпечити захист «Я» в його ідеалізованих надбудовах [61]. Так, психологічний захист виконує не лише позитивну функцію, таку як вирішення конфлікту між свідомим та несвідомим, зниження емоційної напруги та інші позитивні аспекти, але також може мати негативний вплив і призводити до стійких викривлень в особистості. Розуміння А. Маслоу дефіцитарної любові є актуальним для пояснення причин виникнення деформації особистості. Вчений вважає, що такий вид любові є самозадоволеною та егоїстичною, спрямованою на компенсацію недоліків у психологічному захисті, повазі до себе та самосприйнятті. Ця дефіцитарна любов може викликати стійкі викривлення в особистості.

Деформація особистості внаслідок стереотипної дії захисної системи може призводити до таких наслідків, як:

– Максимізація значимості об'єктивно-предметної діяльності може призвести до ігнорування особистістю самої себе як реальності. Ця ситуація може виникнути, коли особа ставить об'єктивну діяльність на перше місце, і це може призвести до порушення принципу рівності й партнерства у спілкуванні.

– Неусвідомлене почуття меншовартості може призвести до тенденції гіперболізувати власні переваги. Особа може намагатися компенсувати своє почуття меншовартості, перебільшуючи свої досягнення та переваги.

– «Ефект мегаломанії» проявляється в впевненості особистості, що вона більш значима ніж інші, і знає більше, ніж інші. Це може призвести до

деперсоналізації інших людей, коли особа ставить себе вище інших та дотримує зверхнього ставлення до них.

– Маскування суб'єктивного почуття неспроможності у професійній діяльності може призвести до спрощення розуміння професійних аспектів та понять. Особа може намагатися компенсувати свої недоліки шляхом спрощення реалістичного розуміння професійних аспектів.

У психоаналізі існує термін «дефект Его», який вказує на відсутність функції Его. Це може пов'язуватися з порушеннями сприйняття реальності, коли втрачається адекватність оцінювання зовнішніх явищ та міжособистісних взаємин, і може утворити дисгармонійну організацію особистості [61, с. 37].

До ознак особистісної деформації можна віднести наступні дисгармонії особистості:

– Ефективне функціонування суб'єкта лише в звичних для нього умовах, серед адаптованих до його психологічних особливостей людей.

– Страх зміни ситуації спілкування, вільного функціонування та самореалізації.

– Закритість для нового досвіду та пізнання сутності власної психіки.

– Непослідовність поведінки, невідповідність намірів реальним діям для їх досягнення.

– Суперечливість цінностей і життєвих позицій.

– Різкі зміни настрою, невдоволеність собою та іншими людьми.

– Агресивність, вияви вербальної агресії.

– Пропуски соціально-перцептивної інформації, викривлення у сприйнятті реальності та в її інтерпретації, що може виявлятися за участю зовнішнього спостерігача.

– Будь-які деформації гальмують адаптацію особистості до актуальної ситуації, обмежуючи її здатність адекватно реагувати на нові умови і виклики [28].

Отже, в рамках психодинамічного підходу виникнення викривленої соціально-перцептивної реальності в сприйнятті дійсності розглядається як результат особистісної проблеми суб'єкта. Якщо у людини існує особистісна проблема, яку їй важко самостійно вирішити через невпізнаваність її глибинних коренів, тоді пріоритетними стають дезінтеграційні психічні процеси. Як результат, захисна система роз'єднує інтелектуально-раціональний аспект від чуттєво-емоційного пізнання, що створює передумови для виникнення соціально-перцептивних викривлень.

Якщо особистість несвідомо ігнорує власні викривлення, це може призвести до її соціальної неадаптованості та психологічної незахищеності. Ця ситуація спонукає особистість витратити додаткову енергію на подолання відчуття нереальності, що, в свою чергу, призводить до відступів від реальності під час взаємодії з іншими. При цьому неуспіхи та негаразди сприймаються як наслідок несприятливих обставин або дійсної протидії з боку інших людей. Зазначена закономірність полягає в тому, що чим більше розрив між уявленням особи про себе («який я є») і її бажаннями («яким я хочу бути»), тим частіше та інтенсивніше психіка відступає від реальності, призводячи до нових викривлень.

Поняття механізмів психологічного захисту є складним і досить проблемним в сучасній психології, оскільки не існує єдиного визначення цього поняття, а також стандартизованого підходу до класифікації та розуміння механізмів психологічного захисту. Вони становлять невід'ємну частину нашого життя, і можуть бути як менш конструктивними, які спрямовані на відведення травматичної інформації від свідомості, так і більш конструктивними, які включають в себе переробку та переоцінку інформації. Поруч з цим, важливо відмежовувати паталогічне використання захисних механізмів від нормального, які завжди присутні в житті людини. З погляду нормальності, механізми психологічного захисту є системою технік та способів, спрямованих на зменшення почуття тривоги та негативних переживань, що виникають у результаті конфліктів чи загрози особистості.

Еволюція механізмів психологічного захисту у майбутніх психологів відображає їхню готовність до подальшої професійної діяльності та здатність допомагати як собі, так і іншим особам. Проте цей процес залишається мало дослідженим та мало опрацьованим.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОГО СТАНОВЛЕННЯ

2.1. Психодіагностичні методики, хід та організація дослідження особливостей професійних психологічних захистів майбутніх психологів

Для досягнення поставлених завдань, було проведено аналіз наукової літератури, використовуючи теоретичні методи, такі як аналіз, синтез, порівняння та узагальнення. Після чого було проведено емпіричне дослідження на базі кафедри психології Уманського державного університету імені Павла Тичини. У дослідженні брали участь 50 студентів першого(25 осіб) та четвертого(25 осіб) курсів спеціальності 053 Психологія, віком від 17 до 20 років. Середній віковий показник в цій вибірці становив 18,5 років. Докладні соціально-демографічні дані про учасників дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Соціально-демографічні показники досліджуваної вибірки (n = 50)

Критерії	Вік				Стать	
	17	18	19	20	Чоловіки	Жінки
Респоденти (абс. Ч.)	17	8	5	20	9	41
У відсотках	34	16	10	40	18	82

Використання методики Плутчика-Келлермана-Конте учасникам емпіричного дослідження надало можливість розглянути структуру механізмів психологічного захисту [34]. Зокрема, за допомогою цього інструменту було проведено оцінку рівня розвитку наступних механізмів:

- Заперечення: інфантильна підміна уваги оточуючих, де будь-які негативні аспекти цієї уваги блокуються на стадії сприйняття.
- Витіснення (пригнічення): неприємні емоції блокуються через забування реального стимулу та всіх об'єктів і обставин, пов'язаних з ним.
- Регресія: повернення до більш незрілих патернів поведінки та задоволення власних потреб у стресовій ситуації.
- Компенсація: спроба виправлення або заміни об'єкта, що викликає почуття неповноцінності, нестачі або втрати (реальної чи уявної).
- Проекція: приписування оточуючим різних негативних якостей як раціональна основа для неприйняття їх і самоприйняття на цьому фоні.
- Заміщення: перенос агресії з більш сильного і значущого суб'єкта (стосовно якого виникає гнів) на більш слабкий об'єкт або на самого себе для зняття напруги.
- Інтелектуалізація: довільна схематизація та тлумачення подій для розвитку почуття суб'єктивного контролю над ситуацією.
- Реактивне утворення: створення та підкреслення соціально схвалюваної поведінки на основі «вищих соціальних цінностей».
- Загальний рівень захистів: загальний рівень представленості всіх механізмів захисту в порівнянні з максимальним рівнем, який можна виявити за допомогою цієї методики.

В даній діагностичній методиці кожній шкалі відповідає різна кількість пунктів опитувальника, тому максимальна кількість балів за кожною шкалою є різною. Це ускладнює пряме порівняння показників, отриманих від досліджуваних осіб за допомогою цих шкал, з метою визначення, які механізми психологічного захисту більше або менше представлені у конкретної особи. Для подолання цього ускладнення автор методики взяв абсолютні показники, отримані за шкалами, і конвертував їх у відносні значення, виразивши їх у одиницях стобальної шкали. Після цього він поділив ці відносні значення на три рівні: низький (0-40), середній (41-60) та високий (61-100).

Багато дослідників вказують на взаємозв'язок між механізмами психологічного захисту та стратегіями копіngu [31]. Деякі науковці стверджують, що психологічний захист є «механізмом подолання внутрішньої тривоги» або «інтрапсихічним копіngом», тоді як інші дослідники розглядають копіng як зовнішній прояв поведінкових механізмів психологічного захисту [12]. З цього приводу, ми вбачаємо необхідність дослідження психологічного захисту та стратегій подолання проблемних життєвих ситуацій як взаємозалежних аспектів.

В складних ситуаціях, які перевищують можливості особистості щодо вирішення проблем, відбуваються зміни в думках та діях людини, спрямовані на подолання труднощів. Розв'язання таких важливих ситуацій зазвичай здійснюється через такі дії:

- Подолання труднощів.
- Мінімізація негативних наслідків.
- Ухилення від проблеми.
- Переживання труднощів та здатність до їх терпіння.

Здатність подолання стресу визначається свідомими стратегіями. Вибір конкретних поведінкових реакцій залежить від особистісних характеристик та характеру ситуації. Індивіди можуть адаптувати події до себе або адаптуватися до подій.

Не існує однозначної «найкращої» чи «найгіршої» копіng-стратегії. Ефективність конкретних дій у різних ситуаціях та для різних людей може відрізнятися. Проте існують індивіди, які зазвичай краще адаптуються до труднощів, і ця адаптивність може залежати від контексту соціального оточення та рівня соціальної підтримки [68].

Методика копіng-стратегій Р. Лазаруса нараховує 8 основних типів реакцій на стрес:

- конфронтація;
- дистанціювання;
- самоконтроль;

- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- уникнення;
- планування розв'язання проблеми;
- позитивна переоцінка.

Досліджуваним пропонувалось оцінити, наскільки часто вони виявляють певні види поведінки у важких життєвих ситуаціях, відповідаючи на 50 тверджень. Кожному варіанту поведінки відповідало чотири оцінки за такою шкалою: «ніколи» (0 балів), «рідко» (1 бал), «іноді» (2 бали) і «часто» (3 бали). Далі бали з кожної субшкали сумувалися, і сумарний бал визначався для кожного досліджуваного. Він міг попадати в одну з трьох категорій: 0-6 балів, що вказувало на низький рівень напруженості і свідчило про адаптивну копінг-стратегію; 7-12 балів, що вказувало на середній рівень напруженості та адаптивний потенціал у прикордонних ситуаціях; 13-18 балів, що вказувало на високий рівень напруженості та дезадаптацію.

За поглядами Я. Гошовського, психологічна афективно-когнітивна дисгармонія і невпевненість людини перш за все відображають загально низький рівень саморегуляції, здатності до адекватного рефлексування, повноцінного самоприйняття та самооцінювання. Це призводить до надмірного використання психологічних механізмів захисту та інтенсивного залучення захисної рефлексії, яка супроводжується високим рівнем тривожності [14].

Більшість існуючих методів вимірювання тривожності обмежені оцінкою або особистісної тривожності, або конкретних реакцій на тривожні ситуації. Однак існує одна методика, яка надає можливість провести роздільне вимірювання тривожності, розглядаючи її як особистісну властивість та стан. Ця методика була розроблена Ч. Спілбергером та адаптована Ю. Ханіним, і отримала назву «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна».

Ця шкала включає 20 висловлювань, які характеризують тривожність як стан (тобто реакцію на конкретні ситуації) і 20 висловлювань, що описують тривожність як особистісну рису (диспозицію). За описом Ч. Спілбергера, тривожність – це «стан тривожності, який включає в себе суб'єктивні свідомо відчуті почуття загрози та напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або порушенням автономної нервової системи» [48].

Н. Чепелева наголошує на конкретних якостях, які є важливими для професійного психолога. Серед них емпатійність, сенситивність, орієнтація на іншу особу як рівноправного учасника спілкування, вміння встановлювати зв'язок з людьми та здатність проводити професійні діалоги, спрямовані на створення відносин «суб'єкт-суб'єкт». Згідно з її поглядами, всі ці якості мають лягти в основу моделі особистості психолога [54].

Для перевірки рівня емоційного вигорання, як показника професійної деформації зумовленої ірраціональними установками, а саме психологічними захистами, нами була проведена діагностика студентів з високим рівнем тривожності обох вибірок. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» розроблена В. Бойко. Ця методика дозволяє провести системний та докладний аналіз ступеня вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. До цих компонентів і симптомів відносяться наступні 3 фази:

Перший компонент – «Напруження»: переживання психотравмуючих обставин; незадоволеність собою; «загнаність у кут»; тривога і депресія.

Другий компонент – «Резистенція»: неадекватне вибіркоче емоційне реагування; емоційно-моральна дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; редукція професійних обов'язків.

Третій компонент – «Виснаження»: емоційний дефіцит; емоційне відчуження; особистісне відчуження (деперсоналізація); психосоматичні та психовегетативні порушення. Досліджуваним пропонується відповісти на 84 тверджень «так» або «ні».

2.2. Психологічний аналіз особливостей психологічних захистів майбутніх психологів у процесі фахового становлення

Результати аналізу, проведеного за допомогою методики «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, показують, що існують відмінності в показниках використання механізмів психологічного захисту студентами на різних етапах їх фахової підготовки. Це важливе дослідження вказує на те, що студенти I курсу психологічного факультету частіше використовують певні механізми психологічного захисту порівняно зі студентами IV курсу (табл.2.2.).

Таблиця 2.2.

Порівняльний аналіз захисних механізмів майбутніх психологів (%)

№	Шкали	I курс (n=25)	IV курс (n=25)
1.	Заперечення	84	80
2.	Витіснення	40	40
3.	Регресія	80	40
4.	Компенсація	76	64
5.	Проекція	60	36
6.	Заміщення	64	64
7.	Інтелектуалізація	44	28
8.	Реактивне утворення	76	60
9.	Інтегральні показники захистів	65,5	51,5

Зокрема, серед студентів I курсу найбільше поширені механізми включають заперечення, регресію, компенсацію та гіперактивні утворення. З іншого боку, студенти IV курсу менше вдаються до використання цих механізмів, і їх показники використання нижчі. Це може свідчити про те, що зі зростанням рівня професійної підготовки та досвіду студенти навчаються

краще впоратися зі стресом та психологічними труднощами без використання механізмів психологічного захисту.

Методика Копінгтесту Р. Лазаруса була використана для аналізу способів подолання труднощів у різних сферах життя (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Порівняльний аналіз захисних копінг-стратегій майбутніх психологів (%)

№	Шкали	I курс (n=25)			IV курс (n=25)		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький
1.	Конфронтація	32	48	20	16	48	64
2.	Дистанціювання	12	28	60	8	60	32
3.	Самоконтроль	12	32	56	24	56	20
4.	Пошук соціальної підтримки	16	72	12	8	72	20
5.	Прийняття відповідальності	4	20	76	20	32	48
6.	Уникнення	20	28	52	8	68	24
7.	Планування розв'язання проблеми	8	52	40	16	32	52
8.	Позитивна переоцінка	4	32	64	4	32	64

На основі отриманих результатів, отриманих під час діагностичного обстеження студентів першого курсу (табл. 2.3.), порівнюючи виявлення високого рівня копіngu, спостерігається переважання конфронтального копіngu. Конфронтальний копінг характеризується здатністю захищати власні інтереси, однак спосіб вирішення проблеми не завжди є адаптивним і може мати агресивний характер – 32%. Використання стратегії копіngu «уникнення» було виявлено у 5 досліджуваних, що становить 20% від загальної кількості учасників дослідження. Цей підхід відзначається тим, що проблема розв'язується шляхом зменшення її важливості для особистості.

Такий спосіб вирішення проблеми заснований на переключенні уваги на інший об'єкт.

За результатами діагностики було виявлено високий рівень самоконтролю при вирішенні життєвих труднощів у 3 досліджуваних, що становить 12% від загальної кількості учасників дослідження. Ця характеристика відзначається правильним сприйняттям ситуації, контролем над своєю поведінкою і свідомим вибором стратегії поведінки відповідно до ситуації. Прагнення до пошуку соціальної підтримки від оточуючих як засобу вирішення проблеми було виявлено у 4 досліджуваних, що становить 16% від загальної кількості учасників дослідження. Найменш розповсюдженими стратегіями в цій групі є прийняття відповідальності, яке було виявлено у 1 досліджуваного, що складає 4% від загальної кількості учасників дослідження. Також позитивна переоцінка була виявлена у 1 досліджуваного, що становить також 4% від загальної кількості учасників дослідження.

Таким чином, серед студентів першого курсу, які взяли участь у дослідженні, спостерігається високий рівень використання різних стратегій копінг-поведінки. Зокрема, конфронтальний копінг, вибір стратегії поведінки в складних ситуаціях, пошук соціальної підтримки та уникнення ситуації є основними підходами до розв'язання проблем.

Результати дослідження серед студентів четвертого курсу показали використання різних копінг-стратегій для подолання життєвих труднощів. Зокрема, виявлено, що 6 досліджуваних (24% від загальної кількості учасників) виявилися активними в самоконтролі у важких життєвих ситуаціях. Ще 5 досліджуваних (20%) обрали стратегію прийняття відповідальності за власні рішення, в той час як 4 досліджуваних (16%) віддали перевагу стратегії копіngu через планування вирішення проблеми, яка включає аналіз ситуації та вибір найбільш ефективного шляху її вирішення.

У даній групі студентів найменш поширеними є копінг-стратегії, що включають дистанціювання, соціальну підтримку та уникнення. З цього випливає, що серед респондентів даної групи переважає використання вищих рівнів копінг-поведінки, зокрема самоконтроль та прийняття відповідальності як способів розв'язання життєвих ситуацій.

За допомогою методики «Спілберга-Ханіна для оцінки ситуативної (реактивної) тривожності» було отримано такі результати (див. табл. 2.4): на початковому етапі навчання, тобто на першому курсі, ситуативна та особистісна тривожність проявляють виражений середній рівень (ситуативна – 40%, особистісна – 52%). Ці результати свідчать про чітку паралельність переживань студентів у контексті хвилювання при вступі на перший курс.

Таблиця 2.4.

Порівняльний аналіз тривожності майбутніх психологів (%)

Критерії	Рівні					
	I курс (n=25)			IVкурс (n=25)		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Ситуативна тривожність	48	40	12	4	52	44
Особистісна тривожність	28	52	20	16	48	40

На четвертому курсі, що є завершальним етапом навчання на бакалаврському рівні вищої освіти, що дозволяє студентам працювати у практичному спрямуванні психології, спостерігається тенденція до збільшення рівня тривожності. Ситуативна тривожність досягає 44% на високому рівні, а особистісна тривожність – 40% на високому рівні. Показники ситуативної та особистісної тривожності майже збігаються, оскільки існує тривожність щодо майбутнього, невизначеності та невідомості, які можуть підвищити рівень особистісної тривожності. Студенти часто задумуються про швидкі зміни у своєму житті та про процес

складання державних іспитів, що може збільшити рівень ситуативної тривожності. Зазначено, що лише 4% респондентів мали низькі показники ситуативної тривожності у цьому контексті.

У результаті емпіричної частини дослідження можна визначити, що більшість випускників мають помірний рівень тривожності, який проявляється у надмірній тривозі щодо очікуваних труднощів та результатів, низькій самооцінці, неврівноваженості та самозадоволеності. Цей показник тривожності має багато причин, включаючи стани, пов'язані з навчальною діяльністю майбутніх фахівців (наприклад, навантаження матеріалами, розчарування у професійному виборі, труднощі у працевлаштуванні та інші), а також особисті проблеми, сімейні конфлікти, втрата близьких осіб, фінансові труднощі та інші. Ці чинники негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я студентів.

Дослідження емоційного вигорання дозволило на прийти до висновку, що серед студентів з високим рівнем тривожності (I курс (n=5) та IV курс (n=10)), що у 50% студентів IV курсу та 60 % студентів I курсу спостерігається виражений компонент напруження в структурі їх емоційного вигорання (табл.2.5.). Ці студенти виявляють незадоволеність власною особистістю, мають досвід негативних емоцій під час навчання та професійної підготовки. У певних ситуаціях навчання вони відчують себе «загнаними у кут» і розглядають такі моменти як психотравмуючі. Крім того, ці студенти часто виявляють ознаки тривоги та депресії, обумовлені неможливістю або небажанням пристосовуватися до умов навчання та оволодіння професією.

Для 20% учасників обох курсів дослідження характерний відсутній компонент напруження в структурі емоційного вигорання. Ці студенти в основному відчують позитивні емоції, розглядають навчання як корисний досвід і сприймають його у контексті особистісного та професійного зростання, без проявів психологічного вигорання.

Таблиця 2.5.

Порівняльний аналіз емоційного вигорання студентів з високим рівнем тривожності (%)

Критерії	I курс (n=5)			IVкурс (n=10)		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
напруження	20	20	60	20	30	50
резистенція	20	40	40	20	50	30
виснаження	60	20	20	60	30	10

Додатково, ми встановили, що у що у 30% студентів IV курсу та 40 % студентів I курсу спостерігається виражена резистенція як складова емоційного вигорання. Ці особи в основному виявляють тенденцію до надмірно реактивного емоційного відгуку та емоційно-моральної дезорієнтації. Це проявляється у їхньому негативізмі до майбутньої професії та виникненні негативних емоційних переживань у різних навчальних ситуаціях. Внаслідок цього у таких студентів відзначається розширення обсягу емоційної економії, що має компенсаторний характер і спрямоване на зменшення психологічної напруги від емоційного вигорання під час професійного зростання. Також, результати дослідження показують зменшення міжособистісних зв'язків у навчальному колективі, що свідчить про соціально-психологічні труднощі у пристосуванні їх до професійного навчання.

У 20% студентів обох курсів, не виявлено фази резистенції як частини емоційного вигорання під час професійного навчання. Ці студенти позитивно сприймають навчання та завдання, реагують на них адекватно і відзначаються відкритістю у вираженні своїх емоцій та розширенням соціальних та професійних контактів.

Додатково, згідно з результатами нашого дослідження, визначено, що виснаження, як компонент емоційного вигорання у процесі професійної підготовки, практично відсутнє серед студентів. Більшість досліджених

(60%) позитивно ставляться до навчання і мають бажання розвивати свої професійно важливі навички і знання, не відчуваючи при цьому емоційного відчуження.

Лише 10% студентів IV курсу та 20 % студентів I курсу демонструють емоційне та особистісне виснаження під час професійної підготовки. Ці особи характеризуються вираженим емоційним дефіцитом та негативною модальністю емоційних переживань, що свідчить про несформованість їхнього бажання займатися професійною підготовкою та вказує на проблеми у навчальній діяльності і взаємодії з оточуючими людьми.

Згідно з отриманими результатами дослідження встановлено, що найбільш вираженим компонентом емоційного вигорання серед студентів з високим рівнем тривожності є напруження, тоді як виснаження виявилось найменш вираженим. Для більшості майбутніх психологів характерно високий рівень напруження як частини емоційного вигорання, що виявляється в їхньому незадоволенні собою та переживанні негативних емоцій під час навчання та професійної підготовки.

Додатково, одна третина досліджених відзначається вираженою емоційною резистенцією, проявляючи тенденцію до неадекватного вибору емоційної реакції та емоційно-моральної дезорієнтації. Це відображається у їхньому негативному ставленні до майбутньої професії та виникненні емоційних переживань в неадекватних навчальних ситуаціях. Такі об'єкти дослідження характеризуються також зменшенням міжособистісних зв'язків у навчальному колективі, свідчаючи про соціально-психологічні труднощі в їх адаптації до професійного навчання.

Зазначено, що практично відсутнє виснаження серед студентів як компонента емоційного вигорання у професійній підготовці. Більшість досліджених мають бажання розвивати свої професійно важливі навички та знання, не відчуваючи емоційного відчуження.

2.3. Методичні рекомендації щодо подолання професійних деформацій майбутніх психологів зумовлених деструктивними психологічними захистами

Проведене дослідження проблеми психологічних захистів майбутніх психологів у процесі фахового становлення підтверджує наявність деструктивних аспектів і умов у навчально-професійній діяльності. Стресогенний характер та емоційна напруженість, пов'язані з цією роботою, можуть призвести до зниження стійкості психічних функцій особистості, розвитку небажаних професійних якостей та професійної дезадаптації фахівців, а також виникнення професійної втоми та психологічних бар'єрів. Це, в свою чергу, може призвести до зниження загальної працездатності та стати основою для розвитку професійних деформацій. Тому одним із пріоритетних напрямків неперервної освіти практичних психологів є попередження виникнення та подолання професійних деформацій. Це включає в себе створення умов для гармонійного професійного та особистісного розвитку, активізацію рефлексивних механізмів, поліпшення процесів саморозвитку та професійного самовдосконалення.

На нашу думку, для подолання професійних деформацій майбутнього психолога важливим є впровадження у процес освіти таких форм навчання, які сприятимуть усвідомленню психологом власного «Я» з метою визначення потенційних або актуальних ознак професійних деформацій. Це дозволить здійснювати профілактику та первинну корекцію цих психологічних утворень.

Серед організаційних форм навчання в системі вищої освіти відзначаються такі, що можуть сприяти реалізації механізму об'єктивації загальних деструктивних установок. З одного боку, до цих форм відносяться традиційні методи навчання, такі як лекції та практичні заняття, проте для їх успішного впровадження потрібно розширити їх зміст і внести нові складові. З іншого боку, існують організаційні форми, що характерні для системи

післядипломної освіти, такі як тематичні дискусії, спеціалізовані курси, «круглі столи», тренінги, групи професійної взаємодопомоги, конференції для обміну досвідом, створення проектів тощо. Реалізація гуманістичного підходу у вищій освіті означає, з одного боку, набуття майбутніми психологами загальних наукових, методологічних та спеціальних знань, а з іншого боку, сприяє розвитку та усвідомленню у психологів внутрішньої потреби досягнення самоідентичності, ознак психологічного здоров'я, подолання професійних негативних тенденцій, які можуть виникати внаслідок тривалого виконання професійних обов'язків.

Отже, для того щоб майбутні психологи зрозуміли сутність власного професійного розвитку, особливості професійних деформацій, активізували механізми професійної саморегуляції та підвищили ефективність процесів саморозвитку та самореалізації, у системі вищої освіти важливо виконувати наступні кроки [18; 52].

1. Потрібно вносити зміни до навчальних планів та програм курсів підвищення кваліфікації, враховуючи особливості професійного розвитку практикуючих психологів та їх професійну діяльність. Важливо впроваджувати активні методи навчання, тренінгові технології та групи професійної взаємодопомоги для стимулювання розвитку психологів [18].

Для створення рефлексивного середовища під час навчання майбутніх психологів важливо враховувати наступні аспекти:

а) Організація рефлексії професійної діяльності, що передбачає співвіднесення процесу навчання з реальною професійною практикою. Це сприяє максимально ефективній професійній самореалізації через перенесення навченого рефлексивного досвіду з освітньої сфери в професійну.

б) Нівелювання статусних бар'єрів між викладачем і слухачами для створення відкритого середовища, де всі учасники можуть генерувати нові інноваційні ідеї, обговорювати професійні труднощі та проблеми.

в) Створення простору для саморозвитку в сфері особистісної комунікації та професійної кооперації слухачів. Це сприяє глибокому сприйняттю та прийняттю ідей інших учасників, а також розвитку здатності акумулювати досвід та досягнення групи.

г) Систематична активізація та розвиток рефлексії у її різних видах, таких як інтелектуальна, особистісна, перспективна, ретроспективна, кооперативна та комунікативна [18].

3. Забезпечення можливості практичним психологам отримувати професійну консультативну допомогу від суміжних фахівців (наприклад, психотерапевтів, неврологів, психіатрів) та колег-психологів є важливою ініціативою. Ця можливість дозволяє психологам вчасно вирішувати свої професійні та особистісні проблеми шляхом отримання якісної консультації та підтримки.

Отже, важливо перенаправити увагу майбутніх психологів з оперативних і технічних аспектів їх професійної діяльності на мотиваційно-ціннісні та когнітивно-регулятивні компоненти. Цей підхід допоможе фахівцям не лише виконувати професійні завдання, але і активно впливати на ситуацію пошуку, навчить їх вирішувати протиріччя, подолати труднощі професійної діяльності, здійснювати свідомий вибір, нести відповідальність за прийняті рішення та їх результати, і бути суб'єктом професійної діяльності в найширшому розумінні.

Однією з актуальних проблем у підготовці майбутніх практичних психологів є необхідність здійснення особистісної психокорекції. Цей аспект можна розв'язати шляхом впровадження відповідних методів, спрямованих на глибинне вивчення психіки. Це завдання має велике значення і відрізняється від підходів, що існували раніше у психології, орієнтованій на феномен діяльності та соціальну адаптацію.

Розвиток практичної психології вимагає застосування належного методичного інструментарію. Використання методів активного соціально-психологічного навчання забезпечує нівелювання деструктивних та

агресивних проявів студентів, розкриття творчого потенціалу і підвищення їх адаптованості до професійної діяльності.

Розроблений Т. Яценко та її послідовниками метод активного соціально-психологічного навчання – інтегрує глибиннопсихологічні знання. Це сприяє особистісній психокорекції майбутніх психологів і одночасно вивченню інструментарію практичної психокорекції. Глибоке пізнання психіки за цим методом передбачає розкриття функціональних особливостей несвідомої сфери в їх взаємодії зі свідомою сферою. Такий підхід дозволяє виявити резерви для психокорекції особистісних проблем майбутніх психологів, що входять в завдання психокорекційного впливу за допомогою активного соціально-психологічного навчання у контексті їх професійної підготовки.

Аналіз літературних джерел вказує на те, що в науковій літературі здійснюється важливий розгляд професійних аспектів підготовки майбутніх психологів і висувається проблема формування необхідного інструментарію для їх роботи. Переважно акцентується на необхідності вдосконалення особистісних якостей майбутніх психологів, зокрема розвитку психологічної культури, здатності до конструктивного діалогічного спілкування, стійкості до фрустрації, емоційної стабільності та умінню керувати власною поведінкою. Проте важливо зауважити, що деякі аспекти глибинних феноменів психіки, таких як внутрішні суперечності, психологічні захисти та системні упорядкування, а також деформації психіки, які можуть виявитися у викривленнях соціально-перцептивної інформації, не отримують належної уваги в літературі.

Використання соціально-психологічного тренінгу (СПТ) у ролі методу психокорекції обмежується в основному соціально-перцептивним рівнем, спрямованим на вдосконалення зовнішніх форм спілкування та реагування на емоційний стан, не надаючи належного важелю глибокого розуміння психіки. У таких формах психокорекційної практики акцент робиться на

поліпшенні навичок поведінки, і вони не враховують глибинних аспектів особистісної динаміки.

Спостерігається, що психотерапевтичні групи зорієнтовані на зняття психологічного напруження, проте їм властивий певний рівень орієнтації на цілісний підхід до зв'язку минулого досвіду та актуальних станів суб'єкта. Втім, ці групи не приділяють належної уваги оптимізації особистісних характеристик та нівелюванню деструктивних наслідків дій психологічних захистів в їх диспозиційній організації.

Дослідження явищ у групах СПТ, як правило, не передбачається, і не враховується, що саме захисна система може породжувати деструктивні аспекти поведінки, які виявляються у соціально-перцептивних викривленнях. Таким чином, можна зробити висновок, що тренінгові групи СПТ обмежуються засобами «косметики» у вихованні зовнішнього прояву поведінки, і вони не здатні виправити деформації особистості, породжені глибинно-психологічними чинниками, що започатковані на етапі інфантильного розвитку суб'єкта [10].

Майбутнім практичним психологам важливо пройти глибиннопсихологічну корекцію внутрішньої суперечливості психіки, обумовленої Едіповою ситуацією. Це порушення стосується не лише семантичного аспекту самоусвідомлення, але й емоційного забарвлення рефлексії. Ефективність цілісності психіки піддається впливу відступів від реальності як на етапі сприйняття соціально-перцептивної інформації (через селекціонування зворотного зв'язку), так і на етапі внутрішнього оброблення та інтерпретації отриманої інформації.

У практичній психології це може призвести до створення ілюзії цілісності особистості, відомої як суб'єктивна інтеграція психіки. На зовнішньому рівні (науковому) така поведінка суб'єкта може демонструвати ознаки об'єктивної дезінтеграції психіки. Усе це проявляється в розриві між намірами (цілями) та засобами їх досягнення. В разі некоригованості такого стану особа може неправильно сприймати причини розбіжностей через

викривлення, такі як проекція, перенесення, раціоналізація, виміщення та інші. Це може призвести до порушення стосунків з іншими людьми. У професійно-психологічній діяльності наявність таких деструктивних тенденцій може шкодити, порушуючи можливості об'єктивного сприйняття проблем інших людей та призводячи до упередженого ставлення до тих, хто потребує допомоги. Деструкції психіки, пов'язані з її внутрішньою суперечливістю, є небажаними в контексті професій, що базуються на ефективному спілкуванні і можуть виступати інструментом професійної взаємодії [10].

Викривлення соціально-перцептивного сприймання зворотної інформації та рефлексивного мислення, спричинені системою психологічних захистів, визначаються індивідуальними особливостями, що коріняться в інфантильному досвіді взаємин під час Едіпової ситуації. Суспільні «табу» впливають на формування умовних цінностей, що становлять основу когнітивного рівня психологічних захистів. Ці захисти призводять до неусвідомлюваних регресій, таких як дискредитація гідності інших осіб, утвердження неперевершеності «Я», тенденції до психологічної імпотенції та психологічної смерті (спрямованих як на себе, так і на інших), а також прояви агресії, заздрощів, депресії та інших, що не відповідає професійним вимогам до особистісних характеристик практичного психолога.

У випадку окремих професій (таких як оператор, водій тощо) попередня психокорекція може не бути обов'язковою, але для фахівця в галузі психології, навпаки, передбачає розвиток здібностей до спілкування на партнерських засадах. Таке спілкування вимагає нейтралізації емоційно-спонтанних факторів, які можуть внести деструкцію в процес міжособистісної взаємодії через ідеалізацію «Я». Ця ідеалізація, крім ілюзорного підтвердження гідності «Я», може зробити суб'єкта закритим для нового досвіду [10].

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових джерел щодо фахового становлення майбутнього психолога дозволив відзначити основні його складові. Серед них можна виділити наступне: висока якість теоретичної і практичної підготовки, враховуючи також індивідуальні особливості особистості; розвиток психологічної культури, навичок конструктивного спілкування та саморегуляції; внутрішня мотивація та інтереси в професійній галузі; формування відповідних здібностей, умінь та навичок, що відбувається під час навчання і підготовки до кваліфікованої роботи; проходження психокорекційних груп, спрямованих на особистісний розвиток, включаючи розвиток емоційного інтелекту, що є передумовою покращення спілкування та співпереживання клієнтам.

2. Поняття механізмів психологічного захисту є складним і досить проблемним в сучасній психології, оскільки не існує єдиного визначення цього поняття, а також стандартизованого підходу до класифікації та розуміння механізмів психологічного захисту. Вони становлять невід'ємну частину нашого життя, і можуть бути як менш конструктивними, які спрямовані на відведення травматичної інформації від свідомості, так і більш конструктивними, які включають в себе переробку та переоцінку інформації. Поруч з цим, важливо відмежовувати паталогічне використання захисних механізмів від нормального, які завжди присутні в житті людини. З погляду нормальності, механізми психологічного захисту є системою заходів та способів, спрямованих на зменшення почуття тривоги та негативних переживань, що виникають у результаті конфліктів чи загрози особистості. Еволюція механізмів психологічного захисту у студентів-психологів відображає їхню готовність до подальшої професійної діяльності та здатність допомагати як собі, так і іншим особам.

3. Емпіричне дослідження вказує на те, що студенти I курсу психологічного факультету частіше використовують певні механізми психологічного захисту порівняно зі студентами IV курсу. Зокрема, серед

студентів I курсу найбільше використовують примітивні механізми заперечення, регресію, компенсацію та реактивне утворення. З іншого боку, студенти IV курсу менше вдаються до використання цих механізмів, і їх показники використання нижчі. Це може свідчити про те, що зі зростанням рівня професійної підготовки та досвіду студенти навчаються краще впоратися зі стресом та психологічними труднощами використовуючи більш складні психологічні захисти.

Студенти першого курсу у своїй більшості використовують конфронтаційні та уникаючі стратегії копіngu, а у здобувачів четвертого курсу превалює більш зріла копіng-поведінка – самоконтроль, прийняття відповідальності та планування розв'язання проблем. На четвертому курсі, що є завершальним етапом навчання на бакалаврському рівні вищої освіти, що дозволяє студентам працювати у практичному спрямуванні психології, спостерігається тенденція до збільшення рівня тривожності. Загалом більшість випускників мають помірний рівень тривожності, який проявляється у надмірній тривозі щодо очікуваних труднощів та результатів. Рівень тривожності має багато причин, включаючи стани, пов'язані з навчальною діяльністю майбутніх фахівців (наприклад, навантаження матеріалами, розчарування у професійному виборі, труднощі у працевлаштуванні та інші), а також особисті проблеми, сімейні конфлікти, втрата близьких осіб, фінансові труднощі та інші. Ці чинники негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я студентів.

Згідно з отриманими результатами дослідження встановлено, що найбільш вираженим компонентом емоційного вигорання серед студентів з високим рівнем тривожності є напруження, тоді як виснаження виявилось найменш вираженим. Для більшості майбутніх психологів характерно високий рівень напруження як частини емоційного вигорання, що виявляється в їхньому незадоволенні собою та переживанні негативних емоцій під час навчання та професійної підготовки.

Додатково, одна третина досліджених відзначається вираженою емоційною резистенцією, проявляючи тенденцію до неадекватного вибору емоційної реакції та емоційно-моральної дезорієнтації. Це відображається у їхньому негативному ставленні до майбутньої професії та виникненні емоційних переживань в неадекватних навчальних ситуаціях. Такі об'єкти дослідження характеризуються також зменшенням міжособистісних зв'язків у навчальному колективі, свідчачи про соціально-психологічні труднощі в їх адаптації до професійного навчання. Однак, практично відсутнє виснаження серед студентів як компонента емоційного вигорання у професійній підготовці. Більшість досліджених мають бажання розвивати свої професійно важливі навички та знання, не відчуваючи емоційного відчуження.

4. Розроблені методичні рекомендації роблять акцент на те, що необхідно перенаправити увагу майбутніх психологів з оперативних і технічних аспектів їх професійної діяльності на мотиваційно-ціннісні та когнітивно-регулятивні компоненти. Цей підхід допоможе фахівцям не лише виконувати професійні завдання, але і активно впливати на ситуацію пошуку, навчить їх вирішувати протиріччя, подолати труднощі професійної діяльності, здійснювати свідомий вибір, нести відповідальність за прийняті рішення та їх результати, і бути суб'єктом професійної діяльності в найширшому розумінні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Психолого-педагогічна система гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2002. Том IV. Ч.3. С.14–20.
2. Афанасьєва Н. Є. Особливості взаємозв'язку самооцінки та психологічних захистів у здобувачів вищої освіти. Габітус: науковий журнал з соціології та психології. 2022. Вип. 39. С. 140–144.
3. Балл Г.А. Поняття адаптації та його значення для психології особистості. *Вопросы психологии*. 1989. №1. С.92–100.
4. Барчі Б., Митровці В. Психологічний самозахист в кризових ситуаціях. *Professional personality formation in the post COVID space: a collection of abstracts based on reports of the International Scientific and Practical Conference materials*. Mukachevo: MSU Publishing House, 2022. С. 93–95.
5. Барчій М. С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України* 3 (46). 2015.С.14–19.
6. Березка С. В. Психологічні витоки деформацій особистості. *Молодий вчений*. 2015. № 9(2). С. 120–123.
7. Богач О. В., Кіршо С. М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2018. (152 (2)), 36–39.
8. Бондаренко І. І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів-початківців: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004. 19 с.
9. Варій М.Й. Загальна психологія. К. : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

10. Вахоцька І. О. (2016). Психокорекція майбутнього практичного психолога засобами URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5955/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80%202016.pdf>
11. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2018, (40), 33–49.
12. Гаврилькевич В. К. Структура механізмів психологічного захисту у студентів-психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020;1,1: 161–165.
13. Гончаренко Є. Еволюція механізмів психологічного захисту у студентів-психологів протягом навчання. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. Вип. 9. С. 28–38. URL: <http://ena.lp.edu.ua/bitstream/ntb/42360/1/28-38.pdf>
14. Гошовська Д., Гошовський Я. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*, 2022. Вип. 39, 2022, С. 56–68
15. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування : теоретико-емпіричний ракурс. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. 24, ч. 6. С. 112–119.
16. Грабовська С., Єсип М. Я. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.
17. Гуменюк О. Е. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
18. Гура Т. Є. Основні напрямки реалізації психологічного супроводу професіогенезу психологів у системі післядипломної освіти. *Розвиток професійної компетентності психолога у системі післядипломної освіти:*

- науково-методичний супровід: монографія.. Запоріжжя : Просвіта, 2011. 138 с.
19. Довгань О. М. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2004. № 2. С. 144–150.
20. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 Київ, 2018. 460 с.
21. Жигайло Н. І. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. *Молодь і ринок*. № 3(86). С. 26–31.
22. Каліна Н. Ф. Психотерапія : [підручник]. К. : Академвидав, 2010. 286 с.
23. Кириленко Т. С., Іваненко Б. Б. Психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах карантину. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2020. Том 31 (70) № 4. С. 65–72.
24. Кирпенко Т. М. Особливості механізмів психологічного самозахисту підлітків. PhD Thesis. Східноукраїнський нац. ун-т імені Володимира Даля. Київ, 2015, с. 26.
25. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
26. Кондратюк С. М. Сердечна Л. А. Теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. № 11. С. 115–118.
27. Кононова М. М. (2015). До проблеми пізнання психологічних захистів у контексті психодинамічної теорії. *Психологія і особистість*, 2015. (1), 109–119.
28. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовки психолога-практика: Навч. посіб. Т.С. Яценко, Б.Б. Іваненко, С.М. Авраменко та ін.; К.: Вища шк., 2008. 342 с.
29. Копець Л. В. Психологія особистості : [навч. посіб.] Нац. ун-т «Києво-Могилян. акад». К., 2007. 460 с.

30. Крикля К. П. Психологічні особливості професійного становлення майбутнього психолога в умовах сучасного суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. серія психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 409–417.
31. Ляшенко В, Портна І, Гаврилова Н. Провідні механізми психологічного захисту у спортсменів різної статі. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). К. 2018; 3:65–68.
32. Макаров С. Ю., Панчук О. Ю., Сергета І. В. Навчально-обумовлений стрес і механізми психологічного захисту студентської молоді: проблемні питання, фізіолого-гігієнічні аспекти. *Журнал клінічних та експериментальних медичних досліджень*. 2017. Т. 5, № 4. С. 1096–1105.
33. Мрочко І. О., Левицька Л. В. Теоретичний аналіз сучасних підходів у дослідженні механізмів психологічного захисту. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, 2017, (14), 232–235.
34. Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте. «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI). URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/14.html>.
35. Панок В. Реформування змісту, форм і методів підготовки практикуючих психологів як нагальна вимога суспільної практики. *Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах*. К.: Ніка-Центр, 2002. С.18–28.
36. Пилипенко, Н. Психологічні захисти та самоставлення особистості. *Актуальні проблеми психології*, Том V. Випуск 16 С. 136–144. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/17.pdf>
37. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 6 7. С. 3–6.
38. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці. 2008. PhD Thesis. К., 2008. 201 с.

39. Попова К.А. Котраверсійний підхід у розумінні психологічних захистів як стратегії адаптації. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика*: збірник матеріалів XII-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, 2023, Умань. С.109–112.
40. Попова К. А. Функції психологічних захистів у становленні майбутніх психологів. *Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки*: матеріали IV Всеукраїнської студентської наукової конференції, Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023. С.141–142.
41. Процик Л. С. Особливості реалізації механізмів психологічного захисту інтелектуально обдарованими підлітками. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2016. Вип. 3. С. 153–160.
42. Резнікова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: Автореф. дисертації канд. псих. наук, Харків, 2010.
43. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. Випуск 1'2012. С.119–123.
44. Сірик І. В. Особливості професійного становлення психолога-практика. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2014. Вип. 45. С. 24–30.
45. Словник-довідник. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. : Рута, 2001. 320 с.
46. Становська З. Актуальні проблеми професійного становлення особистості майбутніх практичних психологів. *Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вузах*. К. ; Т. : Нікацентр, 2002. С. 49–52.
47. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку механізмів психологічного захисту особистості з емоційними характеристиками. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 5(1). С. 124–129.

48. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. *Психологія і суспільство*. 2016. Вип. 4. С. 128–145
49. Титаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. Проблеми екстремальної та кризової Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки психології, 2009, (6), 182–192.
50. Фінів О. Я. Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, 2016, (1), С. 258–268.
51. Чаплак Я., Андрєєва Я., Чуйко Г. Психічний захист і копінг-стратегії як складова системи соціально-психологічної адаптації особистості. *Psychological journal*. Volume 6 Issue 8 2020. С. 36–56.
52. Чемодурова Ю. М. Особливості професійного розвитку практичних психологів у системі післядипломної освіти. Педагогічні науки та освіта: 225 збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Вип. XIII. Запоріжжя: Акцент Інвест-Трейд, 2014. 236 с. С. 204–211
53. Чемодурова Ю. М. Проблема визначення та формування професійно важливих особистісних якостей практичного психолога. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: зб. наук. праць. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. №25. С. 233–239.
54. Чепелева Н.В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія : Збірник наукових праць*. Вип. 3. К. : НПУ ім. Драгоманова, 1998. С. 35–41.
55. Чепелева Н. В. Проблеми особистісної підготовки психолога-практика в умовах ВУЗа. *Матеріали міжнародної конференції «Актуальні проблеми психологічної служби: Теорія і практика»*. Одеса, 1992. С. 111–113.

- 56.Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 2012, (37), С. 246–249.
- 57.Шевченко Н. Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти: автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2006. 32 с.
- 58.Шиліна А. А., Борисенко Г. В. Особливості психологічного захисту у працівників органів внутрішніх справ з різним рівнем стресостійкості. *Право і Безпека*, 2012, (4), 355–358.
- 59.Яценко Т. С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися. К. : Освіта, 1993. 208 с.
- 60.Яценко Т. С. Методологія професійної підготовки практичного психолога Ялта : Республіканський вищий навчальний заклад «КГУ», 2014. 148 с.
- 61.Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. К: Вища шк., 2006. 382 с.С.39
- 62.Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. Посібник. К. : Либідь, 1996. 264 с.
- 63.Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. К.: Вища шк., 2004. 679 с
- 64.Яценко Т.С. Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика: науково-методичний журнал*. 2002. Вип.4 (8). С. 99–110.
- 65.Cramer P. Understanding Defense Mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry*,2015, 43(4), 523–552.
- 66.Erikson E. Identity: Youth and crisis. New York : Norton 336 p.
67. Mykhalska Y.A. The peculiarities of mechanisms of personality psychological protection. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute*

of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine
Issue 30. Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. P. 417–427.

68. Plutchik R, Kellerman H, Conte HR. A Structural theory' of ego defenses and emotions. Emotions in personality and psychopathology. N.Y.: Plenum, 1979:229/257.