

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА  
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8.0539-з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Авдєєва Олена Григорівна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Халік О.О.  
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри  
психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

\_\_\_\_\_ Авдєєвій Олені Григорівні \_\_\_\_\_

1. Тема роботи Особливості психологічного захисту та копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх навчальних закладів

керівник роботи Халік О.О. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 4031-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо психологічного захисту та копінг-стратегій особистості; з'ясувати особливості психологічних захистів та копінг-стратегій в професійній діяльності вчителя; емпірично дослідити особливості психологічного захисту та копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх навчальних закладів; розробити та апробувати програму тренінгу з оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів.

5. Перелік графічного матеріалу: 21 рисунок, 13 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Халік О.О., доцент		
Розділ 1	Халік О.О., доцент		
Розділ 2	Халік О.О., доцент		
Розділ 3	Халік О.О., доцент		
Висновки	Халік О.О., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2020 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ О.Г. Авдєєва

Керівник роботи \_\_\_\_\_ О.О. Халік

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 99 сторінок, 13 таблиць, 21 рисунок, 61 джерело, 7 додатків.

Об'єкт дослідження – психологічний захист та копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічного захисту та копінг-стратегій вчителів загальноосвітніх шкіл.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психологічного захисту та копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх навчальних закладів, розробити та апробувати програму з оптимізації використання психологічних захистів вчителів та розвитку копінг-стратегій.

Гіпотеза дослідження: використання тренінгової програми сприяє оптимізації використання психологічних захистів вчителів та розвитку копінг-стратегій.

Методи дослідження: теоретичні методи: теоретико-методологічний аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні: тестування, анкетування, констатувальний та формувальний експерименти; методи математичної обробки даних.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що уточнено особливості психологічного захисту та копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх навчальних закладів, розроблено програму тренінгу з оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи, центри післядипломної освіти.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ,  
СТРЕС, ВЧИТЕЛІ, ПЕДАГОГИ.

## SUMMARY

Avdeeva O.G. Features of psychological protection and coping strategies of secondary school teachers.

The qualification work consists of an introduction, 3 chapters, conclusion, reference (61 items, including 13 of foreign origin), 7 appendices at 14 pages. Qualification volume of work – 99 pages. The work contains 13 tables and 21 illustrations.

The master's thesis consists of 3 chapters, each deals with various aspects of the study of methods of psychological protection, coping strategies of secondary school teachers.

The object of the research: psychological protection and coping strategies of the individual.

The subject of the research: features of psychological protection and coping strategies of secondary school teachers.

The purpose: to theoretically substantiate and experimentally investigate the features of psychological protection and coping strategies of secondary school teachers, to develop and test the program of optimization of the use of psychological protections of teachers and the development of coping strategies.

Taking into account the purpose of the research work, the following tasks were formulated:

- to carry out a theoretical analysis of the psychological literature on psychological protection and coping strategies of the individual;
- to find out the features of psychological protections and coping strategies in the professional activity of a teacher;
- to empirically investigate the features of psychological protection and coping strategies of secondary school teachers;
- develop and test a training program for optimizing the use of psychological protections and the development of coping strategies of teachers.

Research methods. Theoretical methods: theoretical and methodological analysis of psychological literature on the researched problem, generalization and systematization of scientific sources; empirical: testing, questionnaires, ascertaining and formative experiments; methods of mathematical data processing.

Chapter 1 “Theoretical foundations of the study of psychological protection and coping strategies of secondary school teachers” provides a theoretical analysis of the study of mechanisms of psychological protection and coping strategies in national and foreign literature.

Chapter 2 “Empirical study of the features of psychological protection and coping strategies of secondary school teachers” presents the results of ascertaining experiment of studying the features of coping strategies and psychological protections of secondary school teachers.

Chapter 3 “Ways of optimizing the use of psychological protections and development of coping strategies of teachers” reveals the methodological basis for optimizing the use of psychological protection and development of coping strategies of teachers and presents the results of testing the effectiveness of the training program in optimizing the use of psychological protection and coping strategies of teachers.

Conclusions: Based on our research, we can say that the developed training program for optimizing the use of psychological protections and development of coping strategies for secondary school teachers is effective, and the hypothesis - the use of training program facilitates the optimal use of psychological protections of teachers and coping strategies – has been proved.

Key words: coping strategies, mechanisms of psychological protection, stress, teachers, educators.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	10
1.1. Психологічний захист та його механізми у вітчизняній та зарубіжній психології.....	10
1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій в психологічній літературі.....	20
1.3. Психологічні захисти та копінг-стратегії в професійній діяльності вчителя.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	37
2.1. Опис процедури, методів та методик дослідження.....	37
2.2. Експериментальне вивчення особливостей копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх шкіл.....	42
2.3. Діагностика особливостей психологічних захистів у вчителів загальноосвітніх шкіл.....	49
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ТА РОЗВИТКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ.....	65
3.1. Методологічні основи оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів.....	65
3.2. Програма тренінгу з оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій педагогів.....	68
3.3. Аналіз результатів формувального та контрольного експериментів.....	75
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ.....	100

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Зростаючі темпи сучасного життя, суттєві економічні й соціально-політичні перетворення і потрясіння значно збільшують кількість потенційних стресорів, небезпечних для психологічного здоров'я людини. Ефективна діяльність за подібних умов значною мірою залежить від наявності необхідних особистісних ресурсів для регулювання ставлення до життєвих ситуацій, які швидко змінюються, та вміння долати негативні переживання за допомогою певних стратегій опановуючої поведінки. Вчителі за специфікою своєї професійної діяльності працюють в умовах підвищеної психоемоційної напруги. Уміння ефективно впоратись із стресовими ситуаціями визначає ефективність їх роботи і скорочує вірогідність професійних деструктивних змін. Одним із засобів подолання складних життєвих ситуацій є механізми психологічного захисту та копінг-поведінка особистості, тому особливої значущості набуває дослідження стратегій копінг-поведінки та психозахисної поведінки вчителів загальноосвітніх навчальних закладів.

Проблема копіngu активно досліджується в сучасній психології. Серед зарубіжних авторів вивченням цієї проблеми займаються А.Білінгс, Р.Лазарус, А.Райт, С.Фолкман, та ін. На пострадянському просторі вивчення проблеми копінг-поведінки розпочалося у 90-ті роки та представлено багатьма працями, авторами яких є: Л.І.Анциферова, В.І.Голованевська, Р.І.Грановська, К.Муздибаєв, І.М.Нікольська, С.К. Нартова-Бочавер тощо. В українській психологічній науці дослідження копінг-поведінки стало відбуватися нещодавно. В психологічних наукових працях О.І. Склень, З.А.Сивогракової підкреслюється роль формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності. Аналіз українських досліджень дав можливість виділити роботи в межах загальної та педагогічної психології, що стосуються саморегуляції педагогів у складних умовах їхньої професійної діяльності (Л.Н. Марковець,



І.В.Сергеева, О.С.Третьяк) та її формування в майбутніх учителів (С.В. Малазонія, Н.І. Сидоренко).

Розробка теоретичних та практичних аспектів проблеми психологічних захисних механізмів знайшла відображення у працях українських (І. Антоненко, Т. Горобець, Є. Карпенко, М. Кононова, В. Логвиненко, Л. Процик, Т. Яценко та ін.) та зарубіжних вчених (Ж. Бержере, Е. Берн, Х. Келлерман, Х. Конте, Ж. Лапланш, Р. Плутчік, А. Фрейд, З. Фрейд та ін.). Останнім часом проблема набула особливої актуальності у дослідженнях науковців із близького зарубіжжя (Л. Анциферова, Т. Арістова, Ф. Бассін, М. Бурлакова, В. Волков, Р. Грановська, Л. Гребенніков, Ю. Кузіна, Р. Набіулліна, А. Налчаджян, І. Нікольська, А. Соловійова, Л. Субботіна, І. Тухтарова та ін.).

Найважливішими характеристиками праці вчителя є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що зумовлює її стресогенність. Учитель, що перебуває в постійному стресовому стані не може виконувати повноцінно свої функції. Педагоги є представниками стресонебезпечної професії, яка також належить до сфери стосунків “людина-людина”, тому особливо важливим є формування та розвиток копінг-стратегій, зокрема, і в межах професійної діяльності. Результатами тривалих стресових станів може стати формування синдрому емоційного вигорання. Специфіка професії педагогів вимагає ефективного використання механізмів адаптації та саморегуляції у складних життєвих та педагогічних ситуаціях, тобто копінг-поведінки.

Об'єкт дослідження: психологічний захист та копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження: особливості психологічного захисту та копінг-стратегії вчителів загальноосвітніх шкіл.

Мета: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психологічного захисту та копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх навчальних закладів, розробити та апробувати програму з

оптимізації використання психологічних захистів вчителів та розвитку копінг-стратегій.

Гіпотеза: застосування тренінгової програми сприяє оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів.

Враховуючи мету дослідження, були сформульовані наступні завдання:

1) Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо психологічного захисту та копінг-стратегій особистості.

2) З'ясувати особливості психологічних захистів та копінг-стратегій в професійній діяльності вчителя.

3) Емпірично дослідити особливості психологічного захисту та копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх навчальних закладів

4) Розробити та апробувати програму тренінгу з оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів.

Методи дослідження. Теоретичні методи: теоретико-методологічний аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні: тестування, анкетування, констатувальний та формувальний експерименти; методи математичної обробки даних.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що уточнено особливості психологічного захисту та копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх навчальних закладів, розроблено програму тренінгу з оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів.

Практичне значення роботи визначається тим, що розроблена і апробована програма тренінгу з оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів, яка може бути використана практичними психологами, психотерапевтами в консультативній практиці.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, поєднанням кількісного та

якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю складу експериментальної та контрольної груп, застосуванням сучасних методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дослідження особливостей психологічного захисту та копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх навчальних закладів були викладені в тезах, опублікованих у матеріалах Всеукраїнської науково-практичної конференції „Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку”, яка була проведена 15-16 жовтня 2020 року на базі Запорізького національного університету.

Структура кваліфікаційної роботи магістра: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 61 найменування), 7 додатків на 14 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 99 сторінок. Робота містить 13 таблиць, 21 рисунок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

### 1.1. Психологічний захист та його механізми у вітчизняній та зарубіжній психології

Суспільство розвивається та змінюється надто швидко. Відповідно, змінюється соціум, що впливає на розвиток та формування особистості. Всі ці чинники призводять до збільшення «тиску» на психіку людини. Надмірна кількість інформації вимагає інтенсивного розвитку в особистості тих структур, які відповідають за ефективне пристосування до оточення. Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист, який визначає суб'єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях.

Термін „психологічний захист” вперше з'явився в роботі З. Фрейда „Захисні нейропсихози” у 1894 р. Вчений вважав, що захист – це узагальнена назва для будь-яких технік, які Его може застосовувати під час конфліктів.

У сучасній психологічній літературі зустрічаються різні тлумачення поняття «психологічного захисту». Зокрема, є декілька підходів щодо розуміння психологічного захисту:

- неусвідомлений психічний процес, спрямований на мінімізацію негативних переживань [51].
- способи репрезентації спотвореного сенсу (В. Н. Цапкін) [13];
- крайній засіб збереження суб'єктом душевної рівноваги [8];
- в онтогенезі стратегія несвідомого викривлення афективних і когнітивних аспектів тих ситуацій, які несуть загрозу сформованої картини світу (О. В. Чумакова) [47];

– сукупність мимовільних та усвідомлених психічних процесів і способів розумової діяльності, практичних дій щодо трансформації й оптимізації відображення захисної та руйнівної дії об'єктивної реальності у межах відповідності суспільного буття інтересам людини, що проявляється у душевних переживаннях та перманентно впливає на внутрішню силу, яка спонукає до дій (О. О. Ілляк) [16];

– це нормальна реакція, яка повсякденно працює механізмом людської свідомості [3].

Ф.В. Бассін зазначає, що метою психологічного захисту є розвантаження центральної нервової системи від надмірних і (або) застійних потреб і підкріплення збудження, підтримання гомеостазу психіки [4].

При цьому Ф. В. Бассін зазначає про надзвичайне значення захисту для зняття різного роду напружень у житті особистості. На думку автора, захист має можливість запобігти дезорганізації поведінки людини, що настає не тільки під час зіткненні свідомого й несвідомого, а й у разі «протистояння» між цілком свідомими установками. Ф.В.Бассін вважає, що основним у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямованих на усунення надмірного емоційного напруження і запобігає дезорганізації поведінки [41].

Такі дослідники як, Ф. Ю. Василюк, Е.І. Кіршбаум, В. С. Ротенберг, В. А. Ташликов та інші вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення конфлікту між внутрішнім і зовнішнім середовищем. Серед вищеназваних вчених популярною є ідея про те, що захисні механізми обмежують розвиток особистості, її так звану «особистісну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регулювання та взаємодії зі світом» [17].

Тож можна сказати, що проблема психологічного захисту розглядається багатьма вченими і є системою механізмів, спрямованих на зменшення негативних переживань, що пов'язані з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості. Подібні конфлікти можуть бути спровоковані як суперечливими установками в самій особистості, так і неузгодженістю

зовнішньої інформації й образу Я та світу, які уже сформовані в свідомості людини.

Як ми бачимо, існує значна кількість варіантів визначення психологічного захисту через видові або функціональні характеристики, такі як: мета, результат, пізнавальні процеси, афекти, діяльність, регуляція тощо. У зв'язку з цим визначним є той факт, що серед авторів немає єдиної думки відносно того. Відсутня єдина думка й щодо кількості механізмів психологічного захисту особистості. На перший погляд, цей факт не шкодить розвитку науки в цьому напрямку, але це лише на перший погляд. Через відсутність єдиної загальної класифікації механізмів захисту дослідники так і не можуть дійти згоди щодо їх кількості та змістовного наповнення. Як наслідок, різні дослідники один й той же захист називають по-різному, а інколи – декілька різних зводять до одного.

Наприклад, в роботі Анни Фрейд описано 15 механізмів захисту. Ж. С. Колеман пропонує визначати 17 захисних механізмів. У словнику-довіднику психіатричних термінів подано 23 механізми захисту [38].

Тому є сенс вивчати це явище більш детально, з урахуванням всіх можливих зовнішніх факторів.

Розглянемо найбільш, на мою думку, вагомий й змістовний класифікації.

Проблемою класифікації механізмів психологічного захисту займались Є. Л. Доценко, Р. Лазарус, В. М. Мельников, Р. Плутчик, Л. Ю. Субботіна, їх варіанти поділу пропонуються далі [40, 52, 59].

Історично першим дослідником, що створив досить струнку теорію захисних механізмів “Я”, був відомий австрійський психоаналітик З.Фрейд. Створену ним частину теорії й практики психоаналізу, сприйняли з розумінням ті вчені, що досліджують області медицини, суміжні із психоаналізом, а саме: психіатрію та психологію. Незабаром ця теорія була розвинена багатьма психологами, хоча не всі вони розділяли психоаналітичний погляд на природу захисних механізмів. Несвідомими є основні й загальні риси для різних видів захисних механізмів, як вважали З. Фрейд і його послідовники, тобто людина

не усвідомлює причин і мотивів, ні цілей, ні самого факту своєї захисної поведінки стосовно певного явища або об'єкта. Захисні механізми завжди спотворюють, фальсифікують або підмінюють реальність.

Використовуючи свою відому трикомпонентну структурну модель психіки (“воно”, “Я” і понад “Я” або “Ід”, “Его” і супер “Его”), З. Фрейд висловлював припущення про те, що деякі захисні механізми з'являються у найперші моменти життя людини, що пізніше було підтверджено численними експериментальними дослідженнями й клінічними спостереженнями за дітьми [45].

Найбільш повна концепція механізмів психологічного захисту, з позиції класичного психоаналітичного підходу, була представлена в 1936 р. А. Фрейд, в монографії «Психологія «Я» і захисні механізми», в якій вона детально описала, узагальнила й систематизувала знання про механізми психологічного захисту: витіснення, регресію, реактивне утворення, ізоляцію, проєкцію, інтроекція, сублімацію [43].

Охарактеризуємо коротко основні з них:

**Витіснення.** Це процес мимовільного усунення в несвідоме неприйнятних думок, мотивів чи почуттів. З. Фрейд докладно описав захисний механізм мотивованого забування. Він відіграє істотну роль у формуванні симптомів. Коли цього механізму для зменшення тривожності виявляється недостатньо, підключаються інші захисні механізми, що дозволяють витісненому матеріалу усвідомлюватися у викривленому вигляді [3].

**Проєкція.** Це механізм віднесення до іншої особи або об'єкта думок, почуттів, мотивів і бажань, які на свідомому рівні особистість у себе відкидає. Нечіткі форми проєкції виявляються в повсякденному житті. Багато хто з нас абсолютно є некритичним до своїх недоліків і з легкістю помічає їх тільки у інших. Ми схильні звинувачувати оточуючих у власних бідах. Проєкція буває і шкідливою, тому що призводить до помилкової інтерпретації реальності. Цей механізм часто спрацьовує у незрілих особистостей. У випадках патології

проекція призводить до галюцинацій і марення, коли втрачається здатність відрізнити фантазії від реальності [43].

Заміщення - захисний механізм, за допомогою якого прояв інстинктивного імпульсу переадресується від загрозовішого об'єкту або особи до менш загрозовішого. Наприклад, зсув агресивних почуттів від керівника на членів сім'ї або інші об'єкти. Заміщення також проявляється в підвищеній чутливості дорослих до дратівливих моментів. Менш поширена форма заміщення, коли воно спрямоване проти себе самого: ворожі імпульси, адресовані іншим, переадресуються собі, що викликає відчуття пригніченості або засудження самого себе.

Раціоналізація. Це захисний механізм, що виправдовує думки, почуття, поведінку, які насправді є неприйнятними. Раціоналізація – найпоширеніший механізм психологічного захисту, тому що наша поведінка визначається безліччю факторів, і тому раціоналізуючи, ми пояснюємо її найбільш прийнятними для себе мотивами. Несвідомий механізм раціоналізації не слід плутати з навмисною брехнею, обманом. Раціоналізація допомагає зберігати самоповагу, уникнути відповідальності та провини. У будь-якій раціоналізації є хоча б мінімальна кількість правди, проте в ній більше самообману, тому вона і небезпечна.

Реактивне утворення. Цей захисний механізм підмінює неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Захист носить двоступеневий характер. Спочатку витісняється неприйнятне бажання, а потім посилюється його антитеза [21]. Наприклад, перебільшена опіка може маскувати почуття відторгнення, перебільшена солодка і ввічлива поведінка може приховувати ворожість тощо.

Регресія. За допомогою цього механізму здійснюється неусвідомлене сходження на більш ранній рівень пристосування, що дозволяє задовольняти бажання. Регресія може бути частковою, повною або символічною. Більшість емоційних проблем мають регресивні риси. У нормі регресія виявляється в іграх, в реакціях на неприємні події (наприклад, при народженні другої дитини



малюк – первісток перестає користуватися туалетом, починає просити соску тощо), в ситуаціях підвищеної відповідальності, при захворюваннях (хворий вимагає підвищеної уваги та піклування). У патологічних формах регресія виявляється при психічних хворобах, особливо при шизофренії [17].

Сублімація є захисним механізмом, що дає можливість людині в цілях адаптації змінити свої імпульси так, щоб їх можна було виражати за допомогою соціально прийнятних думок або дій. Сублімація розглядається як єдино здорова, конструктивна стратегія приборкування небажаних імпульсів, тому що вона дозволяє Его змінити мету або об'єкт імпульсів без стримування їх прояву. Енергія інстинктів виводиться через інші канали вираження – ті, які суспільство вважає прийнятними. З. Фрейд стверджував, що сублімація сексуальних інстинктів послужила головним поштовхом для великих досягнень в західній науці і культурі [44].

Заперечення. Це механізм відкидання думок, почуттів, бажань, потреб або реальності, які є неприйнятними на свідомому рівні. Людська поведінка показує, що ніби проблеми не існує. Такий примітивний механізм заперечення в більшості випадків характерний для дітей (якщо заховати голову під ковдрою, то реальність перестане існувати). Дорослі часто використовують заперечення під час кризових ситуацій: невиліковна хвороба, наближення смерті, втрата близької людини тощо.

Р. Лазарус створив класифікацію психозахисних технік, виділивши в одну групу симптоматичні техніки (вживання алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин) і в іншу групу так звані внутрішньопсихічні техніки когнітивного захисту (проекцію, інтроекцію, заперечення, ідентифікація тощо) [56].

Р. Плутчик зробив спробу визначити рівень розвитку «Я», що є в кожному механізмі захисту. Було виділено базовий захист: заперечення, регресія, проекція, заміна, придушення, реактивне утворення, інтелектуалізація, компенсація. Провівши аналіз досліджень, було встановлено, що заперечення, регресія і проекція належать до примітивних механізмів захисту, а

інтелектуалізація і компенсація представляють вищі рівні особистісного розвитку [59].

У гештальт-психології механізми захисту ототожнюються з невротичними механізмами, які пов'язані з порушенням меж у контакті індивідуума з середовищем, або меж «Я».

Ірвін та Меріал Польстери класифікували п'ять основних способів опору, захисту, які може використовувати людина, коли не отримує бажаного результату під час взаємодії з навколишнім середовищем.

Інтроекція – це дуже поширений спосіб взаємодії між особистістю і довкіллям. У перші місяці дитина беззастережно приймає все, що отримує із зовні, не відразу відчуваючи можливі згубні наслідки. Поки не з'явилися зуби, а з ними і навички пережовувати їжу, вона довірливо ковтає те, що їй дають. Так само вона "ковтає" і враження про світ.

Інтроекція грає важливу роль в процесі формування сумління, уподобань, особливо в дитинстві. Маленькі діти вбирають в себе погляди, мотиви, особливості поведінки й емоційних реакцій значущих для них людей задовго до того, як свідомо вирішують «стати (або не ставати) схожими» на них.

Людина, яка мимовільно поглинула усі цінності своїх батьків, школи, середовища, очікує, що в житті й далі буде так, як було. Коли оточуюча реальність навколо неї змінюється, індивід легко лякається і починає захищатися. Свою енергію він використовує так, щоб підтримувати інтроекційовані цінності. У той же час усіма можливими способами намагається інтегрувати свою поведінку й отримане від інших уявлення про те, що правильно, а що ні [36].

Проекція – процес, що відноситься до механізмів психологічного захисту, в результаті якого внутрішнє помилково сприймається як таке, що приходить ззовні. Людина вдається до проєкції, коли не може прийняти свої почуття й вчинки, тому що вони є неприйнятними в суспільстві й особистість не повинна відчувати або чинити так. Вона не визнає власні проступки, а приписує їх іншим. У результаті виникають протиріччя між її справжніми рисами характеру

й тим, що людина знає про них. З іншого боку, особистість всюди починає знаходити ці риси в інших людях.

При ретрофлексії людина подібна до гермафродита – вона направляє проти себе те, що хотіла б зробити іншому, або робить сама для себе те, що хотіла би отримати від іншого. При ретрофлексії людина здатна розділяти себе на спостерігача й піддослідного або на творця і його справу. Ця здатність має різні прояви. Людина може розмовляти сама з собою. Почуття гумору теж свідчить про це розщеплення, тому що вона може подивитися на себе з боку й побачити безглуздість й абсурдність своєї поведінки. Почуття сорому або зніяковіння – теж прояви самоспостереження і самооцінки.

Коли ретрофлексія повторюється, людина починає пригнічувати власні реакції на зовнішній світ. Головна проблема нормального існування полягає в тому, щоб навчитися своєчасно стримувати себе у відповідності до ситуації, а не назавжди відмовлятися від того, що вимагало лише тимчасового обмеження [36].

Дифлексія, або ухилення – це маневр для того, щоб відійти від прямого контакту з іншою людиною. Це спосіб зняття напруження актуального контакту. Інтенсивність контакту зменшується від довгих розмов, висміювання, уникання прямого погляду на співрозмовника. Людина абстрагується від ситуації, говорить репліки не по суті, вимовляє банальності або загальні фрази, проявляє мінімум емоційних реакцій замість живої участі.

Проте дифлексія в інших випадках може бути варіантом виходу із неприємних ситуацій, що незмінно викликають занадто велике загострення пристрастей, яких слід уникати.

Конфлюенція (злиття) – захисний механізм психіки, що проявляється в неможливості розрізнити власні потреби чи бажання. Одна із проблем злиття – відсутність стабільності в стосунках. Злиття – це свого роду гра, в якій партнери умовно уклали угоду не сперечатися. Це негласний договір з прихованими правилами, що є відомими тільки одному партнеру. Хтось може бути залучений в стосунки злиття навіть без свого відома, хтось іде на таку

угоду через лінощі й байдужість. Конфліктні стосунки часто існують між чоловіком і дружиною, батьками і дитиною, начальником і підлеглими – коли ледве відчутні відмінності між партнерами не прориваються назовні [36].

В.М. Мельников, спираючись на дані вивчення особливостей поведінки особистості працівника органів внутрішніх справ в екстремальних умовах діяльності, виділив наступні три групи психологічних прийомів в опануванні ситуаціями крайнього ризику [30].

Когнітивна сфера: перевага філософії «стоїцизму», прагнення не показувати свого стану іншим, зважений підхід до ситуації, ігнорування свого стану, порівняння з поведінкою інших людей, відволікання або переведення уваги, стійкість віри, релігійність, надання ситуації особливого сенсу, зайва самовпевненість у поведінці, жарти над іншими співробітниками, прийняття неминучого як належного, пошук власного вирішення проблеми, усвідомлення себе як особливої цінності.

Емоційна сфера: переживання протесту (незгоди), обурення майбутніми діями, емоційна розрядка (реагування), ізоляція як придушення своїх почуттів, збереження самовладання, самоконтролю, співпраця (довіру, покірність, самозвинувачення, злість, роздратування, капітуляція, фаталізм, перекладання провини).

Поведінкова сфера: відволікання, уникнення обговорення дій або завдання, конструктивна активність, співпраця, альтруїзм, усамітнення, пошук емоційної підтримки [30].

Ще одну класифікацію запропонував Є. Л. Доценко. Він намагався класифікувати механізми психологічного захисту, виходячи з кінцевого результату їх дії, остаточної поведінкової стратегії. Ним було виділено чотири групи захисних механізмів:

– до першої групи входять механізми, які обумовлюють недопущення в свідомість неприємних відчуттів, бажань та думок (витіснення, перцептивний захист, придушення, блокування, заперечення);

– до другої групи належать механізми, які забезпечують перетворення та спотворення неприємних відчуттів, бажань, тощо (раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, реактивне утворення, зсув, проекція, ідентифікація);

– до третьої групи входять механізми, які забезпечують розрядку негативної напруги (реалізація у дії, соматизація, сублімація);

– до четвертої групи належать механізми, що обумовлюють можливість маніпуляції (регресія, фантазування, відхід у хворобу). Усі запропоновані механізми у цій класифікації не суперечать, а швидше за все доповнюють один одного [11].

Л. Ю. Субботіна говорить про необхідність системного підходу до класифікації механізмів захисту. Так, авторка запропонувала виділення невеликої кількості «базових» або «первинних» механізмів психологічного захисту і безліч можливих їх варіацій, модифікацій, які вирішують більш складні ситуації та реалізують комплексні моделі поведінки. Вона запропонувала виділяти наступні базові механізми захисту: витіснення, регресія, проекція, ідентифікація, заміна, реактивне утворення, ізоляція, заперечення, придушення, інтроекція, інтелектуалізація, раціоналізація, агресія, сублімація. На її думку, всі інші механізми захисту є похідними від базових і, незважаючи на свої особливості функціонування, за характером дії в кінцевому результаті можуть бути зведені до базових [40].

Отже, захист – це необхідна умова збереження стабільності особистісної структури в умовах постійного патогенного конфлікту між різними рівнями самосвідомості. Іншими словами – це будь-який спосіб, за допомогою якого особистість вберігається від впливу, що загрожує напруженістю й веде до дезінтеграції особистості. Підсумувавши та узагальнивши запропоновані визначення терміну «психологічного захисту», пропонуємо розглядати його як неусвідомлений психічний процес, який допомагає психіці людини усунути чи послабити негативні емоційні впливи оточуючого середовища.

Класифікація механізмів психологічного захисту може мати безліч підстав. Як результат, виділено й велику кількість самих видів психологічного захисту. На нашу думку, механізми психологічного захисту найбільш повно виявлені й розкриті в класичному психоаналізі, де вони більш наближені до фізіології та глибинних аспектів психології людини.

Таким чином, у процесі здійснення соціального впливу й процесах міжособистісної взаємодії особистість часто використовує механізми психологічного захисту, що відбувається через витіснення негативного. Людина завжди обмінюється діями, думками, вчинками, тому її психіка вберігає себе від несприятливих зовнішніх та внутрішніх факторів. Використовуючи психологічні захисти, людина захищає свою особистість, протистоїть чужому впливу, оберігає психіку від негативних думок і стресів.

Механізми захисту певною мірою проявляються в поведінці людини завжди, оскільки їх загальною метою та функціями є послаблення почуття страху й тривоги, збереження самооцінки. Інакше кажучи, захист підсилює самоповагу людини й захищає її від небезпеки, що насувається, загрозливих переживань, зберігаючи при цьому цілісність “Я” – структури.

## **1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій в психологічній літературі**

Життя й діяльність людини в умовах нинішнього суспільства тісно пов'язані з періодичним, а інколи досить тривалим і потужним впливом несприятливих соціальних, професійних та інших факторів, що викликають сильні негативні переживання, перенапругу фізичних і психічних функцій. Особливо виражені наслідки такого впливу на психіку людини при природних та техногенних аваріях, катастрофах, соціальних і професійних конфліктах, коли людина виконує складні й небезпечні завдання на роботі. Наслідками такого впливу є погіршення функціонального стану, зміни особистісного

статусу, погіршення ефективності праці, розвитку психосоматичних та інших захворювань.

Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних факторів життєдіяльності, є психологічний стрес. Як самостійний науковий феномен він став предметом спеціальних досліджень усього три-чотири десятиліття тому. Вчені, досліджуючи такі психічні стани, як емоційний стрес, стомлюваність (перевтома), психічна (нервово-психічна) напруга та інші, зробили істотний внесок у розвиток даної проблеми [7].

У 1977 році Дж. Кохен (J.Cohen) і Р. Лазарус розділили стресори: фізичні, хімічні й психологічні навантаження, які може відчувати організм, на три різні групи:

- великі життєві зміни, які стосуються великої кількості людей,
- великі життєві зміни, які стосуються однієї людини або декількох,
- щоденні неприємності, труднощі [52].

Щодня особистість піддається стресогенним впливам і будь-яка зміна в нашому житті є стресором, оскільки вимагає від нас певної дії, реакції, опанування нової ситуації. Існує велика кількість причин виникнення стресу, які умовно можна поділити на дві групи: суб'єктивні та об'єктивні причини. До суб'єктивних причин виникнення стресу відносять:

- невідповідність генетичних програм сучасним умовам;
- втілення негативних батьківських програм;
- когнітивний дисонанс;
- неправильні установки та переконання особистості;
- неможливість здійснення актуальної потреби;
- неадекватна комунікація;
- невміння використовувати час.

До об'єктивних причин виникнення стресу відносимо:

- умови життя та роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія);

- людей, з якими взаємодіємо (суворий керівник, непривітні сусіди, недобросовісні підлеглі);
- соціальні чинники середовища (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки);
- незвичайні обставини (природні й техногенні катастрофи, хвороби й травми) [34].

Перші роботи, присвячені поняттю «стресу», з'явилися у другій половині двадцятого століття в зарубіжній психології (Н. Ендлер, Р. Лазарус, Р. Мус, Дж. Паркер, М. Перрез, М. Райчертз, С. Фолкман). А з початку 90-х років дослідженням даного феномена зацікавилися російські вчені, які вивчали стратегії психологічного подолання складних життєвих ситуацій, сімейний стрес і копінг у здорових сім'ях, людей груп ризику та осіб з хронічними захворюваннями (Л. Анциферова, Р. Грановська, Т. Крюкова, Н. Михайлова, І. Нікольська, В. Ялтонский та ін.). Протягом останніх років проблематика стресу почала активно розглядатися й українськими дослідниками. Зокрема, здійснені дослідження, які стосуються особливостей вияву професійного стресу та синдрому «професійного вигорання» у керівників та працівників освітніх організацій, медичних установ, комерційних, правоохоронних, спортивних організацій, психологічних служб (О. Бондарчук, М. Білова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, В. Корольчук, К. Малишева, С. Максименко, В. Паньковець, Я. Плужник, О. Склень, О. Тімченко, Л. Тищук та ін.) [10, 39, 50, 53].

Поняття «coping» у перекладі з англійської мови означає опановувати, долати (від англ. «to cope»). Для російської та вітчизняної психологічної думки є більш вживаним поняття опановуючої поведінки, яке вказує на позитивний зміст та наслідки використання копінгу. Так, російський психолог Т.Л. Крюкова, повторюючи думку американських психологів Д.Брайта та Ф.Джонса, зазначає, що копінг буває продуктивним (функціональним) і непродуктивним (дисфункціональним). Для продуктивного копінгу типовими є позитивні наслідки для суб'єкта стресової ситуації. Відповідно, саме продуктивний копінг



вище означений психолог інтерпретує як опановуючу поведінку. За словами Т.Л. Крюкової, опановуюча поведінка – це вмотивована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту розв'язати складну життєву ситуацію (чи стрес) способами, які відповідають особистісним особливостям і ситуації через осмислені стратегії дій [23].

У якості синонімічної термінології «копінг» у літературі виступають: «система регуляції стресу» (В. Бодров), деякі складові «субсиндрому стресу» (Л. Китаєв-Смик), «патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій» (Л. Дика), «життєві стратегії» (К. Альбуханова-Славська), «типи переживань» (Ф. Василюк), «техніки існування або реакції на проблемні моменти життя» (Л. Анциферова). У нашій роботі в якості робочих термінів надалі будуть використовуватися такі: «психологічне подолання», «копінг», «копінг-поведінка» як ідентичні [1, 7].

Вперше термін «coping» був використаний Л. Мерфі у 1962 році у дослідженнях способів подолання дітьми вимог, які виникають під час криз розвитку. До них відносилися активні зусилля особистості, що спрямовані на оволодіння складною ситуацією або рішення проблеми. Виходячи зі своїх спостережень над поведінкою дітей дошкільного віку, Л. Мерфі дає визначення терміну «копінг» як «деяку спробу створити нову ситуацію, навіть якщо вона загрозна і ставить у незручне становище або радісна і сприятлива». Термін «копінг» при цьому розтлумачується як прагнення індивіда розв'язати певну проблему, яка, з одного боку, є вродженою манерою поведінки (рефлекс, інстинкт), а з іншого – здобутою, класифікованою її формою (опанування себе, стриманість, схильність до чогось) [57].

Термін «копінг», «психологічне подолання» досить розповсюджений. Його насущність пов'язана з тим, що він успішно існує на перетині двох виражених напрямів сучасної психології особистості. З одного боку, це переміщення уваги з суб'єкта на цілісну ситуацію, в якій він діє. З іншого, це підхід, орієнтований не на загальне і постійне в особистості, а на особливе і те, що змінюється й властиве конкретній людині в певних умовах.

Прибічником такого підходу є Л. Анциферова, у працях якої міститься теоретико-методологічний аналіз проблем психологічного подолання життєвих труднощів. «Слід особливо зазначити, що психологічне подолання – це процес, в якому на різних етапах суб'єкт використовує різні стратегії, іноді навіть поєднуючи їх. При цьому не існує таких стратегій, які були б ефективними у всіх важких ситуаціях» [1]. Одні й ті самі ситуації можуть сприйматися різними людьми як різні за діапазоном складності. І навпаки, різні ситуації можуть мати суб'єктивно однакову міру складності для людини. Так, емоційна експресивність щодо прояву почуттів або емоційна стриманість можуть бути прикладом гарного копіngu й комунікативної компетентності в одних випадках, але й прикладом відсутності психологічного подолання і комунікативної безпомічності – в інших. Тобто, успішність використання будь-якої стратегії в одній конкретній ситуації, що несе в собі стрес, не гарантує її ефективності в інших, оскільки це залежить не лише від реального скрутного становища, але і від його когнітивної оцінки суб'єктом. З огляду на це, питання про складність ситуації, яка вимагає копіngu, все більше заміняється питанням про ті ресурси, які підсилюються для її подолання [22].

Теорія «копіngu» є найбільш розробленою в концепції Р. Лазаруса. В останній роботі, яка вийшла у 1998 році, він узагальнює зроблену ним роботу за останні 50 років і тлумачить «копінг» як засоби, психологічні захисти, які виробляє людина від психотравмуючих ситуацій, і як поведінку, яка впливає на ситуацію [54].

Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють дві основні функції копіnga. Перша зосереджена на проблемі і спрямована на руйнування стресового зв'язку особистості та середовища. Друга сконцентрована на емоціях і спрямована на керування емоційним стресом. Під час подолання стресової ситуації мають місце обидві функції, які зазначені [55].

Незважаючи на відмінності в роз'ясненні й розумінні механізмів і специфіки копінг-поведінки закордонними авторами, найбільш визнаним у зарубіжній літературі є її визначення, запропоноване Р. Лазарус і

С. Фолкман, згідно з яким, психологічне подолання життєвих труднощів – це комплекс когнітивних і поведінкових дій, вчинків людини, які виникають як реакція на певну проблемну ситуацію, що викликає стурбованість. Це індивідуальний спосіб подолання суб'єктом складної ситуації у відповідності до її значущості у житті індивіда і його особистісно-середовищними ресурсами, які у значній мірі визначають поведінку людини [52].

Дж. Кохен і Р. Лазарус, узагальнивши дані багатьох досліджень, виділили п'ять основних завдань копінга:

- зменшення негативного впливу обставин та підвищення відновлення психічних та фізичних ресурсів;
- терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій;
- підтримання позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах;
- збереження емоційної рівноваги;
- підтримання, тісних взаємозв'язків з іншими людьми [52].

Успішність подолання залежить від перерахованих завдань.

Копінг-поведінка оцінюється як успішна, якщо вона:

- знімає фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруги;
- дає особистості можливість відновити активність, яка була до стресової ситуації;
- оберігає індивіда від психічного знесилення, іншими словами – попереджає дистрес [53].

У результаті теоретичних й експериментальних досліджень було встановлено, що в процесі подолання стресу кожна людина застосовує власні копінг-стратегії на основі наявного у неї особистісного досвіду. Саме через це копінг-поведінку почали вивчати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виділяють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання» [33].

Розглянемо детальніше кожен з них.

Базисна копінг-стратегія «розв'язання проблем» – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола варіативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає доцільні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Дана копінг-стратегія передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою її здійснення є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

А. Неру та Г. Роман зазначають, що найчастіше в стресовій ситуації поведінка та дії людини невідповідні та дезорганізовані. Така реакція на дію чинників, що викликають стрес вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та, по-друге, усунення або зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації. Вона спрямовує зусилля на формування розуміння складної ситуації, що виникла, її розгляд з різних аспектів, пошук розумного рішення шляхом аналізу можливих варіантів, а також планування та поетапне опанування існуючих перешкод. Значно підвищує конструктивність та ефективність подолання стресової ситуації саме застосування практичних кроків, що спрямовані на її розв'язання [58].

Розглянемо наступну базисну копінг-стратегію – «пошук соціальної підтримки». Вона орієнтована на розв'язання складної життєвої ситуації за допомогою інших людей. Її умовою є прагнення людини до активної взаємодії з оточуючими, щоб отримати від них підтримку. Ця копінг - стратегія передбачає пошук емоційної підтримки друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах, не змінюючи себе чи ситуації, що склалася. Дана копінг-стратегія реалізується через «спілкування», «пошук підтримки», «створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Соціальну підтримку можна поділити на 2 категорії. З одного боку – сім'я, друзі, колеги та інші особи формують поведінку людини, а з іншого – підтримують її у важкі моменти.

С. Кобб стверджує, що соціальна підтримка – це той захист людини, який чинить перешкоди захворюванню в період кризи та ситуаціях стресу і приводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, поважають, про нього турбуються і що він є членом соціальної групи й має з нею взаємні обов'язки [49].

Стратегія «пошук соціальної підтримки» дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових й емоційних відповідей. Дана копінг-стратегія пом'якшує вплив стресорів на організм і, тим самим, зберігає здоров'я й благополуччя людини та формує її поведінку. Попередні невдалі спроби її отримати у подальшому пригнічують прагнення її пошуку. Особливої ролі «соціальна підтримка» набуває в критичній стадії підліткового віку й у період ранньої зрілості. Надзвичайно важлива родинна соціальна підтримка в період підліткового періоді [60].

Проте соціальне оточення може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив. По-перше, сім'я, групи ровесників, сусіди й групи колег допомагають успішно попередити вплив стресорів на людей. А по-друге, мають місце ситуації, коли соціальне оточення створює й поглиблює конфлікти зі всіма негативними наслідками. Для людей, які відчувають тяжку кризу або страждають від тривалих проблем, соціальна підтримка відіграє важливу захисну роль.

Негативний ефект соціальної підтримки пов'язаний також з недоречним її наданням, що може призвести до втрати почуття контролю й до безпомічності. В. Ялтонський у своєму дослідженні на прикладі хворих на наркоманію показав, що постійні конфліктні стосунки з оточуючими призводять до зменшення кількості соціальних зв'язків і можливості соціальної підтримки [48].

Для особистості досить важливим є ефективне сприйняття соціальної підтримки, що реалізується через її потребу в підтримці, інформації та зворотному зв'язку. Саме соціальна підтримка є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розказати про свої біди людям, які спроможні допомогти.

Якщо говорити про дану копінг-стратегію в процесі професійної діяльності, то у цьому випадку вона розглядається як визнання в суспільстві важливості певної професії, а також втілення соціальної цінності кожного професіонала, керуючись їх моральними, матеріальними та іншими факторами. Соціальна підтримка – це схвалення, позитивна оцінка, в першу чергу, колег-професіоналів, в оточенні яких надається допомога й визнання. Тобто, це певне позитивне підкріплення, схвалення, приємні наслідки виконання суб'єктом професійної діяльності, що спонукає особистість до виконання цієї діяльності в майбутньому.

#### Базисна копінг-стратегія «уникання»

Копінг-стратегія «уникання» орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з проблемою, що існує. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу [50].

Зазвичай, це проявляється в прагненнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, у намаганнях перенестися з неприємної реальності до більш благополучного часу, забутися за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується незрілою оцінкою того, що відбувається, і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту, а тому неконструктивним шляхом рішення складної життєвої ситуації.

Інший варіант цієї ж стратегії, це коли людина може намагатися змиритися із ситуацією через неможливість її розв'язання. В такому випадку особистість приймає її як неминучу, вчиться співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об'єктивно, приймає їх як частину свого

життя. У психологічній практиці подібна поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати, наприклад, смерть когось з близьких, втрата здоров'я тощо. У таких випадках людина спрямовує свої зусилля на зміну власного ставлення до ситуації з врахуванням негативних обставин, що оцінюються нею як незворотні.

Якщо особистість активно використовує копінг-стратегію «уникання», то дану ситуацію можна розглядати як домінування в поведінці мотивації уникання невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньо-особистісного конфлікту. Якщо панівною є мотивація досягнення успіху над мотивацією уникання, то така ситуація сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки. Проте, як зазначає Ф. Березін, дана закономірність не носить універсального характеру. Деякі види професійної діяльності уже містять внутрішньо-особистісний конфлікт. Так, прагнення до успіху й адаптації в однаковій мірі можна прослідкувати як у хірургів, так і в підривників, що є частиною професійної компетентності, спрямованої на уникнення невдач [5].

Отже, копінг-стратегія «уникання» має на меті регулювання емоцій і підтримання емоційної рівноваги, що пом'якшує вплив тих ситуацій, які викликають стрес і розв'язання яких вимагає відстроченої дії. Вона створює ілюзію вирішення проблеми й оманливого контролю над ситуацією. Чим нижча інтенсивність використання стратегії «уникання», тим більш конструктивно проходить пристосування.

Копінг-ресурси – це ресурси копінг-поведінки кожної особистості або внутрішні психологічні чинники її формування й розвитку. Це все те, що індивід застосовує для подолання стресу. До них належать характеристики особистості й соціального середовища, які полегшують або роблять можливою пристосування до стресів, які часто трапляються у житті, сприяють розвитку засобів їх подолання. Це структури особистості, які допомагають людині впоратися із обставинами, що є загрозливими, полегшуючи адаптацію. Насамперед, це – здоров'я і його важливий компонент – особистісний

енергетичний потенціал, який необхідний для розв'язання конкретної проблеми.

За висновками Ш.Тейлор найпоширенішими видами копінг-ресурсів є наступні: фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, мораль, оптимізм) – і такі властивості особистості, як: стійкість, витривалість, які роблять людину міцною. Крім цього, до них належать соціальні ресурси (індивідуальні соціальні зв'язки та інші соціально-підтримуючі системи) [61].

Таким чином, «копінг» – це індивідуальний спосіб взаємодії з певною ситуацією відповідно до її власної цінності, логіки, важливості в житті особистості та її психологічних можливостей. Це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби справлятися зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини, це засоби, за допомогою яких особистість здійснює контроль над загрозливими ситуаціями.

### **1.3. Психологічні захисти та копінг-стратегії в професійній діяльності вчителя**

У сучасних умовах професійна діяльність вчителів є соціально-відповідальною й ставить педагога в щоденне стресове напруження. Праця вчителя вимагає високої відповідальності, наявності широкого кола обов'язків, що призводить до стресогенності педагогів. Учитель, перебуваючи в безперервному стресовому стані не може виконувати повноцінно свої обов'язки.

Як зазначає О. Л. Марковець, педагоги потребують захисту, тому що є представниками стресонебезпечної професії [29].



Результатами тривалих стресових станів може стати формування синдрому емоційного вигорання. Специфіка професії педагогів вимагає ефективного використання механізмів адаптації та саморегуляції у складних життєвих та педагогічних ситуаціях, тобто копінг-поведінки. Тому в професійній діяльності вчителя постає проблема застосування індивідуальних психологічних особливостей подолання стресу.

Уже кілька десятиліть проблема копінг-поведінки в умовах складних життєвих ситуацій є предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології.

В українській психологічній науці дослідженням копінг-поведінки та ролі формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності займалися такі дослідники, як З.А. Сивогракова та О.І. Склень [39].

Перші дослідження з проблеми життєдіяльності людини під впливом стресу проводилися такими російськими науковцями, як: Л.І. Анциферова, В.С. Мерлін, К.К.Платонов, Б.М.Теплов, Л.І.Уманський тощо. Дослідження переживань та поведінки людей у стресових ситуаціях проводилося в галузі психології праці. Увага зосереджувалась на вивченні впливу стресових факторів на працездатність та поведінку людини в екстремальних умовах, що пов'язані з професійною діяльністю [1].

З.А.Сивогракова та О.І.Склень провели цікаві дослідження, в яких підкреслюється роль формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності. Зокрема, О.І.Склень у дослідженні копінг-стратегій фахівців стресонебезпечних професій встановив взаємозв'язок між ефективністю копінг-поведінки та рядом індивідуально-психологічних особливостей. Зазначено, що адаптивну форму копіngu в переважній більшості визначають стаж роботи фахівця, його інтелектуальний рівень та вольові якості особистості. Автором зазначено, що вирішальна роль у забезпеченні ефективності подолання стресу відводиться комунікативній складовій особистості, до якої належить вміння працювати в команді, здатність встановлювати та підтримувати контакти тощо [39].

С.В.Малазонія було доведено необхідність формування здатності до регуляції поведінки як фактора підвищення ефективності професійно-педагогічної діяльності. Автор стверджує, що наслідком вибору конструктивних способів поведінки є розвиток її регуляції, що призводить до активації внутрішніх механізмів особистості [27].

Копінг-поведінка вчителя як особистості реалізується на базі його копінг-ресурсів, що визначають характеристики взаємодії особистості та соціального середовища. Саме копінг-ресурси полегшують або роблять можливою успішну адаптацію до життєвих ситуацій, що виникають в педагогічній діяльності. Змістовно-структурна модель копінг-поведінки включає в себе особистісно-середовищні копінг-ресурси: комунікативні (емпатія, комунікабельність), когнітивні (увага, пам'ять, мислення) та особистісні (впевненість, емоційна стійкість). До неї також входять копінг-стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникання» [42].

Подолання стресу забезпечується мобілізацією ресурсів особистості, які виявляються в певних формах – копінг- стратегіях поведінки. Характер цих стратегій значною мірою залежить від особливостей індивіда, його життєвого досвіду та тих психологічних факторів, які встановлюють особистісний стиль подолання процесу. У даному випадку ресурсами виступають особистісно-професійні якості педагогів [18].

Педагогічна праця – той вид діяльності, в якому необхідність виявлення й обліку особистісних особливостей педагога відіграє значущу роль. Педагог є вагомим фігурою навчально-виховного процесу і тому його психологічне та фізичне благополуччя має первинне значення. Професійно-особистісні зміни, які виникають в процесі діяльності, знижують якість викладання, невротизують учнів, заважають проявленню професійно вагомих якостей особистості вчителя та інших учасників педагогічного процесу. Ресурсні можливості людини залишаються нерозкритими та невикористаними. Підвищується ризик

психосоматичних розладів, зростають стани напруження, роздратування, внутрішньої невпевненості [19].

Досягненню комфортного психологічного стану та психофізіологічного здоров'я педагогів сприяє ефективна копінг-поведінка вчителів. Вона визначається їх професійно-особистісними якостями: рівнем рефлексивності, рівнями самоактуалізації та емпатії, педагогічним стилем їх керівництва. Підвищення та розвиток даних якостей активними соціально-психологічними методами навчання сприятиме більшому функціонуванню ефективних копінг-стратегій педагогів.

Ефективність копінг-поведінки визначається своєрідністю ситуації, яка трапляється в кожному конкретному випадку. Серед факторів впливу на професіоналізацію є специфічність діяльності педагога та педагогічного колективу. Вона впливає на результативність професійної діяльності кожного освітянина з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей вибору ними копінг-стратегій.

О.Ю. Цепков, досліджуючи копінг-стратегії педагога, визначає три групи різновидів :

- конструктивно-перетворюючі,
- конструктивно-приспосувальні,
- неконструктивні.

До конструктивних автор відносить активні зміни життєвих ситуацій. Якщо використовуються неконструктивні копінг-стратегії – суб'єкт залишається пасивним і вважає негативні події нездоланими.

Крім того, дослідник розглядає особливості копінг-стратегій вчителів залежно від наявного педагогічного досвіду:

- на початку педагогічної діяльності не надається перевага жодній із груп стратегій;
- з часом спостерігається поступовий безперервний поділ на окремі позиції та групи стратегій;

- із збільшенням стажу на перші позиції виходять продуктивні стратегії, а роль непродуктивних падає;
- до 15-го року діяльності вчитель формує 3-4 способи поведінки в конфлікті, де стратегії мають конструктивний характер спрямованості на ситуацію;
- за умови стажу понад 20 років спостерігається практично повне витіснення неконструктивних стратегій з арсеналу стратегій у педагога;
- вершини норма використання стратегій досягає 30-ти років стажу і надалі зміни практично не спостерігаються [46].

Вивчаючи особливості використання копінг-стратегій педагогів в умовах професійного стресу, В.Байдик дійшла висновку, що з часом частота обрання виборів копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» збільшується. В умовах професійного стресу першочергово визначаються такі копінг-стратегії вчителів:

- на початку професійної педагогічної діяльності зі стажем роботи 8-15 років домінує використання «уникнення»;
- зі стажем 16-30 років переважно обирається «соціальна підтримка», «розв'язання проблем»;
- після 30 років професійної діяльності вибір межує між «самоконтролем» «прийняттям відповідальності» та «позитивною переоцінкою» [2].

Професійна діяльність педагога пов'язана з пошуком, збереженням й адекватним використанням ресурсів, що допомагають йому у подоланні негативних наслідків складних життєвих ситуацій. Застосування копінг-ресурсів залежать від рівня емоційного комфорту. Ресурси роблять неможливим активування негативних стресових факторів та впливають на рівень професійної компетенції педагога.

Дослідження копінг-поведінки проводяться в різних напрямках. В даний час не існує конструктивної моделі і єдиного механізму вимірювання, які б формували, розвивали ефективну копінг-поведінку педагога.

Вміння опанувати професійний стрес педагога не можливе без поглибленого науково-психологічного опрацювання копінг-поведінки. Це, в свою чергу, дасть змогу легко виходити із суперечливих негативних ситуацій, швидко опанувати стрес-фактори, професійно пристосовуватися до складних ситуацій та володіти здатністю до ефективного міжособистісного спілкування.

Важливість обґрунтування копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічного працівника є необхідним для професійно-особистісних якостей педагога, які формують основні механізми самореалізації та самоконтролю. Успішність чи неуспішність цих якостей залежить від конструктивної та неконструктивної копінг-поведінки.

Психічне і фізичне самопочуття вчителя залежить від вибору ним стратегій поведінки у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією. Використання активних чи пасивних поведінкових стратегій подолання залежить від гендерних, вікових, міжкультурних характеристик, сфери діяльності та значущості життєвої події для людини

Аналіз впливу стресу на діяльність педагога свідчить, що професійні стреси педагогів за відсутності знань та досвіду ефективного використання копінгу породжують психологічні проблеми та професійні деформації. Тому копінг-поведінка педагога в освітньому процесі є одним із ключових критеріїв у професійній діяльності і становленні вчителя як професіонала.

### **Висновки до розділу 1**

Аналіз наукової літератури з проблеми психозахисної поведінки та копінг-стратегій особистості вчителя дозволив сформулювати наступні узагальнення:

– механізми психологічного захисту – це система регуляторних механізмів, які необхідні для усунення або зведення до мінімуму негативних, психотравмуючих особистість переживань. Вони забезпечують спрямованість поведінки, зменшують тривогу і емоційну напругу.

– основними механізмами психологічного захисту вчителів з різним стажем роботи в загальноосвітніх навчальних закладах виступають такі, як: раціоналізація, заперечення, проєкція. Вони допомагають знизити тривогу та не сприймати серйозно інформацію, що загрожує самозбереженню, самоповазі.

– копінг-поведінка спрямована на вирішення життєвих проблем. Копінг допомагає людям підтримувати психосоціальне пристосування під час стресу. У порівнянні з механізмами психологічного захисту копінг є активною формою опановуючої поведінки, що характеризується усвідомленою конструктивною активністю особистості, спрямованою на переживання події, а не уникнення неприємностей від стресової ситуації.

– у складних життєвих ситуаціях для подолання труднощів вчителями використовуються такі копінг-стратегії, як: «активне розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

#### 2.1. Опис процедури, методів та методик дослідження

Проблема психологічного стану вчителів, робота яких пов'язана з повсякденними стресовими ситуаціями, надзвичайно актуальна, оскільки несприятливі психічні наслідки можуть спостерігатися і поза школою. Тому особливу практичну важливість мають дослідження різних аспектів подолання особистістю вчителя стресового впливу. При цьому акцент в сучасних роботах зміщується з дослідження неусвідомлюваних механізмів психологічного захисту на вивчення активної і цілеспрямованої поведінки особистості у зв'язку з проблемними та кризовими ситуаціями.

В основу експериментального дослідження були покладені результати попереднього аналізу психолого-педагогічної літератури.

Експериментальне дослідження включало 3 етапи:

- констатувальний експеримент, який мав за мету вивчення психологічних захистів та копінг-стратегій вчителів загальноосвітніх навчальних закладів;
- формувальний експеримент, метою якого є оптимізація використання способів психологічного захисту та розвитку копінг-стратегій педагогів;
- контрольний (виявлення змін в особливостях психологічних захистів та копінг-стратегій педагогів після формувального експерименту).

Завданнями констатувального експерименту є:

- методологічний аналіз психологічної літератури щодо діагностики психологічних захистів та копінг-стратегій особистості;

– емпіричне вивчення особливостей психологічного захисту та копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх навчальних закладів.

Інтерес до проблеми подолання стресу призвів до того, що за останні роки збільшилася кількість робіт, автори яких намагалися не тільки теоретично вивчити, але й емпірично виміряти копінг-поведінку, створюючи для цієї мети спеціальні опитувальники. У дослідженнях автори найчастіше розроблюють свої особисті методи діагностування і вивчення копінг – поведінки, які мають вигляд багатошкальних опитувальників, відкритих чи напівструктурованих інтерв'ю.

Автори опитувальників найчастіше досліджували:

- окремі конкретні ситуативні копінг-стратегії;
- стратегії розділені за основними сферами психічної діяльності (когнітивні, емоційні, поведінкові);
- базові стратегії копінг-поведінки, що включають когнітивні, поведінкові та емоційні варіанти реагування на стрес, які утворилися шляхом об'єднання окремих ситуативно-специфічних копінг-стратегій за принципом активності-пасивності подолання стресу;
- окремі ситуативно-специфічні копінг-стратегії і базові копінг-стратегії, для чого в опитувальники включалися шкали, спрямовані на вивчення тих і інших типів стратегій [28].

Розглянемо групи методик, спрямованих на діагностику копінг-стратегій, і зосередимося на їх характеристиці.

У 1978 році Л. Перлін і К. Шулер уперше використали метод інтерв'ю для вимірювання копінг-поведінки дорослих. Ці вчені виділили три копінг-стили, які відповідають основним сферам психічної діяльності: копінг-стили, спрямовані на змінення самої ситуації; копінг-стили, спрямовані на змінення значення ситуації; копінг-стили, спрямовані на контроль негативних емоцій [29].

Р. Лазарус і С. Фолкман створили опитувальний лист "Способи копінгу" (1980), що складається із 118 пунктів, який у різних модифікаціях став одним з



найбільш популярних інструментів вимірювання копінг-поведінки. Методика визначає 8 видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій: конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, відхід-уникнення, планове вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності [25].

У наступні роки були розроблені різні варіанти опитувальників для вивчення копінг-поведінки. Так, А. Біллінгс і Р. Моос створили опитувальник, за допомогою якого можна виміряти три види копінгу: спрямованого на оцінку, спрямованого на проблему, спрямованого на емоції [25, 29].

Ще однією методикою для вивчення копінг-стратегій є методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма. Вона складається із 26 тверджень, які розділені на три групи: когнітивну, емоційну та поведінкову. До першої групи входить 10 тверджень, а до двох інших по 8. Серед всіх тверджень досліджуваному 22 пропонується обрати лише по одному з кожної групи, яке найбільш відображає поведінкову стратегію досліджуваного в стресовій ситуації [32].

З метою дослідження стратегії подолання конфліктної ситуації можна скористатися тестову методикою Томаса-Кілмана «Стратегії поведінки в конфліктній ситуації». Методика розроблена Кеннетом Томасом і Ральфом Кілманом (Kenneth W. Thomas, Ralph H. Kilmann) в 1974 році. Російськомовна адаптація зроблена Н. В. Гришиною. Опитувальник призначений для вивчення схильності особистості до конфліктної поведінки, виявлення певних стилів вирішення конфліктної ситуації. Методика застосовується для вивчення адаптаційних і комунікативних особливостей особистості, які переважають у конфліктній ситуації і дозволяє виявляти схильність до використання п'яти основних стратегій поведінки в конфліктній ситуації [15].

Для діагностики типових способів подолання кризових ситуацій застосовується тестова методика «Подолання важких життєвих ситуацій ПТЖС/SVF120». Це опитувальник, який призначений для виявлення копінг-стратегій за 20 шкалами. Оригінальна методика «SVF – 120» розроблена німецькими психологами Вільгельмом Янке і Гізелою Ердманн (Wilhelm Janke,

Gisela Erdmann) в 1985 році, переклад російською мовою і адаптація зроблена Н. Є. Водопьяновою [9].

Наступною методикою для вивчення копінг-стратегій є методика «Способи опановуючої поведінки Лазаруса.» Опитувальник "Способи опановуючої поведінки" розроблений Річардом Лазарусом і Сьюзан Фолкман (Richard Lazarus, Susan Folkman) в 1988 році. Методика призначена для визначення копінг-механізмів, тобто способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Російськомовна адаптація зроблена Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою в 2004 році, додатково стандартизована в НДПНІ ім. Бехтерева під керівництвом Л. І. Вассермана [31].

У 1989 році була створена шкала копінг-поведінки, яка включає дві форми копінг-поведінки: характерологічну і ситуативну [26].

У 1990 році з'явився багатовимірний опитувальник, що визначає три види копінгу: орієнтованого на завдання, орієнтованого на емоції, орієнтованого на уникання [28].

Методика «Індикатор копінг-стратегій» розроблена Д.Амірхан, 1990 р., в адаптації Н.Сироти та В.Ялтонського, передбачає визначення домінуючих копінг-стратегій особистості [14].

Дана методика створена виключно емпіричним шляхом. Перелік тверджень методики сформовано з використанням анкети, де досліджувані зазначили, які засоби вони використовують задля того, щоб впоратися зі стресовими ситуаціями. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи. Стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблем. Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми

звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших [12].

Враховуючи мету і завдання констатувального експерименту, постає необхідність аналізу методик, спрямованих на вивчення способів психологічного захисту. Зупинимось на їх характеристиках. Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) розроблений в 1979 році Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Р. Конте (R. Plutchik, H. Kellerman & HR Conte) Методика дозволяє діагностувати систему механізмів психологічного захисту, виявити як основні механізми, так і оцінити міру напруженості кожного. Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 97 твердження, що вимагають відповіді за типом «вірно - невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсацію, реактивне утворення, проекцію, інтелектуалізацію (раціоналізацію) і регресію. Російськомовна адаптація зроблена Л. І. Вассерманом з колегами з НППНІ ім. Бехтерева [37].

Для діагностики особливостей психологічних захистів і реакції досліджуваних на стресову ситуацію можна використовувати проективну методику «Людина під дощем» (О.В.Романова, Т.І.Ситько). Вона передбачає діагностику адаптивних можливостей і стійкості людини до впливу стресових факторів, оскільки «дощ» символічно позначає стресову ситуацію. Методика дозволяє оцінити характер поведінки людини в несприятливих умовах, її здатність долати несприятливі ситуації, протистояти їм. Як людина справляється з труднощами, які захисні механізми застосовує і виявити приховані ресурси протистояння несприятливим впливам [41].

Крім того, нами була розроблена анкета, яка дозволяє отримати загальні відомості щодо віку, стажу, профілю вчителя, міри виснаженості в кінці робочого дня, міри задоволеності від роботи, стиль взаємодії з оточуючими та рівень емпатії педагога.

Враховуючи цілі дослідження, нами було обрано наступні діагностичні методики:

- Індекс життєвого стилю LSI,
- методика «Індикатор копінг-стратегій»,
- проєктивна методика «Людина під дощем»
- анкета.

Перейдемо до аналізу результатів констатувального експерименту.

## **2.2. Експериментальне вивчення особливостей копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх шкіл**

Експериментальне дослідження проводилося серед 20 вчителів Криворізького навчально-виховного комплексу №129 «Гімназія-ліцей академічного спрямування» та 11 вчителів Криворізької гімназії №91 м. Кривий Ріг. Загальна кількість вибірки становить – 31 респондент.

Констатувальний експеримент серед респондентів проводився у березні 2020 року. Апробація розробленої тренінгової програми відбулася у травні та червні поточного року: заняття проводилися один раз на тиждень протягом 2-х місяців. Тривалість кожного заняття становила 2,5-3 години.

Розглянемо результати діагностики вчителів щодо їх особливостей копінг-стратегій, які вивчалися за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій». З метою отримання інформації щодо віку, педагогічного стажу, профілю викладання, способу взаємодії з колективом учнів та вчителів також була використана авторська анкета. Отримані результати були занесені до таблиці А.1 «Результати методики Індикатор копінг-стратегій та даних анкети» наведену у додатку А.

Розглянемо особливості середньогрупових показників за видами копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх шкіл (табл.2.1).

Якщо проаналізувати середні показники вчителів за видами копінг-стратегій, то можна спостерігати наступну тенденцію: середньогруповий показник копінг-стратегій «Розв'язання проблем» належить до середнього рівня

вияву, показник «Пошук соціальної підтримки» – до низького рівня вияву, а показник «Уникання проблем» – до дуже низького рівня вияву (табл.2.1).

Таблиця 2.1

### Середньогрупові показники копінг-стратегій вчителів

	Види копінг-стратегій		
	«Розв’язання проблем»	«Пошук соціальної підтримки»	«Уникання проблем»
Середнє значення	24,5	21,5	16,8
Стандартне відхилення	3,4	4,17	3,3

Проаналізуємо детальніше особливості вияву різних видів копінг-стратегій вчителів. Копінг-стратегія «Розв’язання проблем» – найважливіша складова копінг-поведінки. Досліджувана група вчителів має наступні результати діагностики копінг-стратегії «Розв’язання проблем» (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

### Особливості копінг-стратегії «Розв’язання проблем» у вчителів

Рівень	Результати у %	Кількість респондентів
Дуже низький	–	–
Низький	19,36%	6
Середній	77,42%	24
Високий	3,22%	1

Аналіз відповідей учителів показав, що більшість з них (77,42 %) при зіткненні з проблемною ситуацією схильні вирішувати її через аналіз труднощів, що виникають та можливих шляхів їх вирішення, підвищення самоконтролю, використовуючи копінг-поведінку «Розв’язання проблем»,

метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації.

Більшість вчителів для вирішення проблем використовують активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. 19,36% вчителів мають низький рівень прояву, це свідчить про те, що вчителі не використовують дану копінг-стратегію у своїй роботі. Жоден із вчителів не демонстрував дуже низького вияву копінг-стратегії «Розв'язання проблем». І лише 3,22% вчителів мають високий рівень прояву даної копінг-стратегії. Це означає, що вони ефективно використовують копінг-стратегію «Розв'язання проблем», що позитивно відображається на взаємодії з іншими людьми.

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Проаналізуємо відповіді педагогів (табл. 2.3).

**Таблиця 2.3**

**Особливості копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки»  
у вчителів**

Рівень	Результати у %	Кількість респондентів
Дуже низький	3,22%	1
Низький	22,59%	7
Середній	70,97%	22
Високий	3,22%	1

70,97% вчителів демонструють впевнену поведінку у вирішенні будь-якої, навіть найскладнішої ситуації, коли вони звертаються до найближчого соціального середовища: друзів, рідних, родичів або самі допомагають людям у подоланні труднощів. 3,22% вчителів мають високий рівень прояву даної копінг-стратегії, що говорить про високу ефективність використання соціальної

підтримки у вирішенні труднощів у роботі, у подоланні складних життєвих ситуацій. Низький рівень прояву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» спостерігається у 22,59% досліджуваних. Це свідчить про те, що для вирішення незрозумілих ситуацій вчителі майже не звертаються до колег, друзів, родини за порадою. Слід відзначити, що 3,22% вчителів взагалі не використовують дану копінг-стратегію (табл. 2.3).

Копінг-стратегія «Уникання проблем» орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу, забутися за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Проаналізуємо отримані дані (табл.2.4).

**Таблиця 2.4**

**Особливості копінг-стратегії «Уникання проблем» у вчителів**

Рівень	Результати у %	Кількість респондентів
Дуже низький	41,94%	13
Низький	54,84%	17
Середній	–	–
Високий	3,22%	1

Серед результатів досліджуваних вчителів спостерігається низький рівень «Уникання від проблеми» (54,84%), що вказує на емоційну стабільність. 41,94% вчителів практично не користуються копінг-стратегією «Уникання проблем», це свідчить про те, що вчителі мають ресурси для вирішення проблемних ситуацій. Проте 3,22% вчителів використовують досить часто дану копінг-

стратегію у складних ситуаціях, підтверджуючи те, що вони мають високий рівень емоційної напруги.

Проаналізувавши результати дослідження, можна сказати, що більшість вчителів мають великий відсоток середнього рівня вияву копінг-стратегії «Розв'язання проблем», що свідчить про використання активної розумової діяльності для вирішення проблемних ситуацій. «Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей: рідних, друзів, колег по роботі. І серед досліджуваної групи вчителів переважна більшість звертаються за порадою до колег, друзів, членів родини у невизначених ситуаціях. Копінг-стратегії «Уникання» у вчителів представлена на низькому і дуже низькому рівнях, що свідчить про вміння опанувати свою поведінку в стресових ситуаціях.

Крім того, нами був виконаний кореляційний аналіз за критерієм Ч. Спірмена між шкалами видів копінг-стратегій, віком педагогів, їх стажем, профілем викладання, типом їх міжособистісної взаємодії, рівнем емпатії.

Був виявлений статистично достовірний позитивний взаємозв'язок між між шкалою копінг-стратегій «Розв'язання проблем» і віком ( 0,39 при рівні значимості  $p \leq 0,03$ ) (табл.2.5).

**Таблиця 2.5**

**Рівні вияву копінг-стратегії «Розв'язання проблем» вчителів  
залежно від їх віку**

Рівень	Вік		
	до 30 років	30-40 років	більше 40 років
Дуже низький	–	–	–
Низький	20%(2)	44,45%(4)	–
Середній	80%( 8)	55,55%(5)	91,67%(11)
Високий	–	–	8,33%(1)



Аналізуючи середній рівень прояву копінг-стратегії «Розв’язання проблем», бачимо зростання відсотку показника копінг-стратегії з віком. Це означає, що чим старший вчитель, тим частіше він використовує дану копінг-стратегію, тим вищий рівень її застосування. Високий рівень прояву даної копінг-стратегії спостерігається у вчителів з віком за 40 років(8,33%), це свідчить про те, що життєвий досвід допомагає у розв’язанні складних життєвих ситуацій.

Щодо низького рівня прояву копінг-стратегії, то у віці за 40 років дана копінг-стратегія не використовується вчителями досліджуваної групи. Низький рівень прояву спостерігається у вчителів, яким до 30 років (20%) та у вчителів, які мають вік від 30 до 40 років (44,45%). Розв’язанню проблем вчителі навчаються з віком. Жоден з вчителів не демонстрував дуже низький рівень прояву копінг-стратегії «Розв’язання проблем», що свідчить про вміння вчителів аналізувати і вирішувати труднощі.

В результаті кореляційного аналізу був виявлений статистично достовірний позитивний взаємозв’язок між шкалами копінг-стратегій «Пошук соціальної підтримки» та стажем роботи вчителів ( 0,42 при рівні значимості 0,02) (табл.2.6).

**Таблиця 2.6**

**Взаємозв’язок між шкалою копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» і стажем роботи**

Рівень	Стаж роботи		
	до 5 років	6 -15років	більше16 років
Дуже низький	–	–	–
Низький	–	7,69%(1)	–
Середній	77,78%(7)	84,62%(11)	77,78%(7)
Високий	22,22%(2)	7,69%(1)	22,22%(2)

Аналізуючи отримані дані, було встановлено, що жоден із респондентів не показав дуже низького рівня прояву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», що вказує на спроможність вчителя самостійно впоратися із кризовими ситуаціями. Низький рівень прояву копінг-стратегії показали 7.69% вчителів із стажем роботи від 6 до 15 років. Це означає, що вчителі вчаться застосуванню копінг- стратегій у своїй роботі. Якщо проаналізувати тенденцію змін середнього і високого рівня прояву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», то бачимо наступну залежність: середній рівень прояву переважає у вчителів з будь-яким стажем роботи.

Високий рівень прояву характерний для вчителів теж з будь-яким стажем роботи. Це означає, що із збільшенням досвіду вчителі більше звертаються до порад колег, друзів при вирішенні певних суперечливих ситуацій.

В результаті кореляційного аналізу були виявлені зв'язки між вибором копінг-стратегій «Уникання проблем» та стилем взаємодії. Був виявлений статистично достовірний позитивний взаємозв'язок між шкалами копінг-стратегії і стилем взаємодії( 0,36 при рівні значимості  $p \leq 0,05$ ). Це означає, що ліберальний стиль взаємодії дає можливість уникнути конфліктних ситуацій.

Був виявлений статистично достовірний обернений взаємозв'язок між шкалою стиль взаємодії з оточуючими і рівнем емпатії( -0,055 при рівні значимості  $p \leq 0,001$ ). При ліберальному стилі взаємодії спостерігається низький рівень емпатії.

В результаті кореляційного аналізу була встановлена лише тенденція до взаємозв'язку між профілем і рівнем емпатії.

В ході дослідження було виявлено , що рівень емпатії корелюється зі стажем роботи (0,36 при рівні значимості  $p \leq 0,05$ ). Це означає, що, чим вище стаж роботи вчителя, тим вищий рівень емпатії.

За результатами кореляційного аналізу рівень виснаженості в кінці робочого дня і задоволеність від роботи не мають статистично достовірного зв'язку з копінг-стратегіями.

Аналіз результатів експериментального дослідження на даному етапі показав наступну залежність: чим вищі показники віку і стажу педагогів, тим вищий рівень вияву копінг-стратегій «Розв'язання проблем» та «Пошук соціальної підтримки», чим старший вчитель за віком та має більший стаж роботи, тим активніше використовує у своїй роботі продуктивні копінг-стратегії.

### **2.3. Діагностика особливостей психологічних захистів у вчителів загальноосвітніх шкіл**

Для вивчення особливостей психологічного захисту у вчителів була використана методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) розроблений в 1979 році Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Р. Конте (R. Plutchik, H. Kellerman & HR Conte). Російськомовна адаптація зроблена Л. І. Вассерманом з колегами з НППІ ім. Бехтерева. Розглянемо середні показники групи за результатами констатуючого експерименту.

Отримані результати за методикою «Індекс життєвого стилю» були занесені до таблиці Б.1 «Результати методики «Індекс життєвого стилю» наведені у додатку Б.

Для аналізу розподілу рівнів психологічного захисту ми використали дослідження В.Г. Каменської (1999р.). Згідно досліджень, нормативні значення величин способів психологічного захисту для міського населення становить на рівні 40-50%. Показники, що перевищують 50% рубіж, відображають невирішені зовнішні і внутрішні конфлікти. Показники, що є нижчими 40% вказують на низький рівень вияву психологічних захистів (табл.2.7).

Високий рівень психологічного захисту заперечення (96,78%) говорить про те, що вчителі в процесі своєї діяльності не приймають ті обставини, які викликають тривогу, можуть викликати конфлікт. Як правило, дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які є

очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю. Заперечення, як механізм психологічного захисту, реалізується при конфліктах будь-якого плану і характеризується зовні виразним спотворенням сприйняття дійсності.

Таблиця 2.7

**Взаємозв'язок способів психологічного захисту та рівнів вияву для міського населення**

Рівні вияву	Способи психологічного захисту							
	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
0-39% Низький	3,22 %(1)	45,16 %(14)	22,58 %(7)	12,99 %(4)	32,26 %(10)	29,01 %(9)	51,61% (16)	19,39 %(6)
40-50% нормативний	–	22,58 %(7)	–	–	16,13 %(5)	12,99 %(4)	12,99% (4)	–
51-100% високий	96,78 %(30)	32,26 %(10)	77,42 %(24)	87,01 %(27)	51,61 %(16)	58,00 %(18)	35,40% (11)	80,61 %(25)

Лише 3,22% респондентів показали низький рівень прояву даного способу психологічного захисту, що свідчить про їх вміння самостійно впоратися із складними життєвими ситуаціями.

Невирішені зовнішні і внутрішні конфлікти у вчителів, які проявляються через такий спосіб психологічного захисту як витіснення спостерігається у 32,26% досліджуваних респондентів. Це свідчить про труднощі у адекватному сприйнятті складних ситуацій. Переважна більшість респондентів (41,16%) має низький рівень вияву даного захисту і у 22,58% показники знаходяться в межах норми. Це говорить про те, що вчителі у своїй роботі адекватно сприймають

конфліктні ситуації. Особисті якості (заздрість, недоброзичливість, невдячність) і вчинки, навіть, якщо вони не прикрашають особистість, сприймаються нею як такі, що мають місце бути.

Регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, піддається дії фрустраційних факторів, замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях. Дана форма психологічного захисту яскраво виражена у 77,42% вчителів, які проходили тестування і вказує на імпульсивність у прийнятті рішень та послаблення емоційно-вольового контролю за ситуацією на загальному тлі зміни мотиваційно-споживацької сфери в бік їх більшої спрощеності і доступності. У 22,58% вчителів спостерігається низький рівень прояву витіснення як способу психологічного захисту, що свідчить про вміння вчителів не піддаватися дії фрустрацій і вмінню справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Аналізуючи рівень вияву компенсації, як способу психологічного захисту, слід відзначити, що він проявлений у 87,01% вчителів. Це свідчить про намагання знайти заміну реального чи уявного дефекту, нестерпного почуття іншою рисою, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, якостей, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Найчастіше це відбувається в разі необхідності уникнути конфлікту з особистістю і підвищити почуття самодостатності. Під час цього запозичені цінності, думки приймаються без аналізу і переосмислення і тому не стають частиною самої особистості. У 12,99% вчителів компенсація як спосіб психологічного захисту виявлена на низькому рівні, що говорить про вміння самостійно впоратися із складними ситуаціями без фантазування і привласнення якостей іншої людини собі.

Проекція, перенесення несприйнятливих, неусвідомлених своїх думок на інших серед вчителів проявлено на 51,61%. Це свідчить про те, що половина

респондентів свою агресивність нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється наче б то з метою захисту. Інколи зустрічається інший вид проекції, при якому значущим особам приписуються позитивні, соціально схвалювані думки або дії, які здатні возвеличити. Наприклад, учитель, який не проявив особливих здібностей у професійній діяльності, схильний наділяти улюбленого учня талантом саме в цій області, неусвідомлено прославляючи тим самим і себе («переможцю учню від переможеного вчителя»). Слід зауважити, що у 32,26% опитуваних низький вияв даного виду психологічного захисту, а 16,13% вчителів майже не звертаються до такого виду психологічного захисту.

Заміщення – досить розповсюджена форма психологічного захисту і досить високо проявлена (58%) у досліджуваній групі. Дія цього захисного механізму проявляється у вивільненні пригнічених емоцій (ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. У таких ситуаціях особистість може здійснювати несподівані, часом безглузді дії, які дозволяють внутрішнє зняти напруження. Слід зауважити, що у 12,99% вчителів даний спосіб психологічного захисту проявлений в межах норми, а у 29,01% взагалі перебуває на низькому рівні. Це означає, що дана група вчителів не мають проблем із заміщенням своїх емоцій та гніву.

Інтелектуалізація або раціоналізація найбільш яскраво проявлена у 35,4% досліджуваної групи вчителів. Переважна більшість педагогів (51,61%) мають низький рівень вияву даної форми психологічного захисту, а у 12,99% вчителів досліджуваної групи інтелектуалізація проявлена в межах норми. Це свідчить про те, що вчителі адекватно сприймають свої недоліки і реально оцінюють причини конфліктної ситуації та знаходять шляхи виходу з неї.

Розглянемо наступний тип психологічного захисту і його вияв серед вчителів. Реактивне утворення, як вид психологічного захисту, нерідко ототожнюється з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом

перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається, так би мовити, трансформація внутрішніх імпульсів в їх протилежність, яка сприймається суб'єктивно. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення стосовно несвідомої байдужості, жорстокості, відсутності емпатії. Серед вчителів досить часто демонструють цей спосіб захисту, показник його вияву становить 80,61%. Слід зауважити, що 19,39% вчителів адекватно сприймають неприємні для них думки. Внутрішні імпульси особистості не трансформуються в інші, протилежні, а особистість здатна впоратися із складними ситуаціями, не вдаючись до використання реактивного утворення як способу психологічного захисту.

Ми провели аналіз значущих взаємозв'язків механізмів психологічних захистів зі шкалами копінг-стратегій.

В результаті кореляційного аналізу були виявлені зв'язки між вибором копінг-стратегій «Розв'язання проблем» та способом психологічного захисту Інтелектуалізацією (0,53 при рівні значимості  $\leq 0,03$ ).

При середньому (77,42%) рівні вияву даної копінг-стратегії маємо високий рівень вияву (51,61%) інтелектуалізації, як форми психологічного захисту. Це означає, що вчителі, які самостійно здатні знаходити рішення проблем, використовуючи копінг-стратегію «Розв'язання проблем», користуються і таким способом психологічного захисту як інтелектуалізація.

Внаслідок кореляційного аналізу були виявлені зв'язки між вибором копінг-стратегій «Пошук соціальної підтримки» та способом психологічного захисту витіснення (0,55 при рівні значимості  $p \leq 0,002$ ). Середній рівень вияву даної копінг-стратегії становить 70,97%, а рівень вияву витіснення – 45,16%.

Таким чином можна сказати, що чим частіше вчителі користуються підтримкою колег та друзів, тим нижчий показник витіснення, як способу психологічного захисту.

В результаті кореляційного аналізу за допомогою критерію Ч.Спірмена були виявлені статистично достовірні взаємозв'язки між вибором копінг-

стратегій «Пошук соціальної підтримки» та способом психологічного захисту компенсацією (0,44 при рівні значимості  $p \leq 0,01$ ). Середній рівень вияву даної копінг-стратегії становить 70,97%, а рівень вияву компенсації – 87,01%.

Крім того, встановлено взаємозв'язок між вибором копінг-стратегій «Уникання» та способом психологічного захисту витіснення (0,46 при рівні значимості  $p \leq 0,01$ ). Низький рівень вияву даної копінг-стратегії становить 54,84%, а рівень вияву витіснення – 87,01%.

Маючи результати кореляційного аналізу, нами були виявлені взаємозв'язки між вибором копінг-стратегій «Уникання» вчителів та способом психологічного захисту інтелектуалізації (0,43 при рівні значимості  $p \leq 0,02$ ). Низький рівень вияву даної копінг-стратегії становить 54,84%, а рівень вияву компенсації – 51,61%.

Також встановлено, що статистично значима кореляція між способами психологічного захисту та віком і стажем роботи педагогів відсутня. Це означає, що немає залежності особливостей механізмів психологічного захисту від стажу і віку вчителів.

В результаті кореляційного аналізу були виявлені зв'язки між стилем взаємодії з оточуючими та Інтелектуалізацією (0,36 при рівні значимості  $p \leq 0,05$ ).

Виявлені також обернені зв'язки між стилем взаємодії з оточуючими та компенсацією як механізмом захисту (-0,36 при рівні значимості  $p \leq 0,05$ ). Чим ближче до демократичного та ліберального стилю взаємодії, тим менше проявляється даний спосіб захисту. Чим ближче до авторитарного, тим частіше вчителі використовують компенсацію як спосіб психологічного захисту.

В результаті кореляційного аналізу не було виявлено взаємозв'язку між емпатією та будь-яким способом захисту, між профілем викладання вчителя та способами психологічного захисту. Також було встановлено лише тенденцію до взаємозв'язку між емпатією та компенсацією.

Аналіз результатів дослідження на даному етапі показав, що для вчителів притаманні всі види психологічного захисту. Найбільш проявлені такі способи



психологічного захисту як заперечення (96,78%), регресія (77,4%), компенсація (87,01%), заміщення (58,00%), реактивне утворення (80,61%). Можна зробити висновок, що вчителі в процесі своєї діяльності не приймають ті обставини, які викликають тривогу, можуть викликати конфлікт і використовують заперечення, як спосіб захисту. Яскраво виражена регресія як спосіб захисту, яка вказує на імпульсивність у прийнятті рішень та послаблення емоційно-вольового контролю за ситуацією на загальному тлі зміни мотиваційно-споживацької сфери в бік їх більшої спрощеності і доступності. Аналізуючи рівень вияву компенсації, як способу психологічного захисту, слід відзначити, що він проявлений у 87,01% вчителів дослідної групи. Це свідчить про намагання знайти заміну реального чи уявного дефекту, нестерпного почуття іншою рисою, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, якостей, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості.

За результатами кореляційного аналізу були виявлені взаємозв'язки між способами психологічного захисту та копінг-стратегіями. Згідно отриманих результатів можна говорити, що чим частіше вчителі користуються підтримкою колег та друзів, тим нижчий показник витіснення як способу психологічного захисту. Вчителі, які самостійно здатні знаходити рішення проблем, використовуючи копінг-стратегію «Розв'язання проблем», майже не користуються таким способом психологічного захисту як Інтелектуалізація. Виявлені також обернені зв'язки між стилем взаємодії з оточуючими та компенсацією як способом психологічного захисту. Чим ближче до демократичного та ліберального стилю взаємодії, тим менше проявляється даний спосіб захисту. Чим ближче до авторитарного, тим частіше вчителі використовують компенсацію як спосіб психологічного захисту.

Для глибшого аналізу особливостей психологічного захисту педагогів загальноосвітніх ми звернулись до проєктивних методик, які надають можливість діагностувати особливості захисту особистості, виявляють її переживання та способи реагування у конфліктних ситуаціях. За рахунок

відсутності чіткої регламентованості дослідницької ситуації можна передбачити різні поведінкові реакції, які майже не зазнають стороннього тиску. Таке опосередковане вивчення особистісних рис усуває психологічні захисні механізми, які можуть спотворити картину внутрішнього світу, надає можливість спостерігати адекватні вияви індивідуальних особливостей особистості. Тож розглянемо способи протистояння несприятливим впливам зовнішнього середовища вчителів.

Нами було використано проєктивну методику «Людина під дощем» (О.В.Романова, Т.І.Ситько), яка передбачає діагностику адаптивних можливостей і стійкості людини до впливу стресових факторів, оскільки «дощ» символічно позначає стресову ситуацію. Тест дозволяє оцінити характер поведінки людини в несприятливих умовах і виявити приховані ресурси протистояння несприятливим впливам.

За результатами констатувального експерименту було виявлено, що у малюнках вчителі досліджуваної групи по-різному проєктують свій образ: 55% вчителів зобразили в якості героя відповідний нормативний образ.

Легкий дощик говорить про оптимістичний підхід до вирішення складних ситуацій.(рис.2.1, рис.2.2, рис.2.3).



**Рис.2.1. Малюнок досліджуваної особи 3**



**Рис.2.2. Малюнок досліджуваної особи 19**



**Рис.2.3. Малюнок досліджуваної особи 31**

10% досліджуваних схильні до активних дій з подолання перешкод: на їх малюнках людина рухається, йде, біжить. Інші 90% досліджуваних зобразили людину статично, анфас.



**Рис.2.4. Малюнок досліджуваної особи 20**

Стать зображуваної людини говорить про те, який тип реакції на стрес притаманний випробуваному(рис.2.4). Чоловіча фігура на малюнку вказує на «чоловічий» тип реагування, про те, що автор, зіткнувшись з важкими життєвими обставинами, проявляє активність, шукає вихід з положення, здатний брати на себе відповідальність за те, що відбувається.

Дощ – перешкода, небажаний вплив, що спонукає людину закритися, сховатися(рис.2.5).



**Рис.2.5. Малюнок досліджуваної особи 17**

3% досліджуваних зобразили дощ у вигляді косих ліній із сильним надавлюванням олівця, що свідчить про те, що людина сприймає важкі ситуації як постійні і такі, що виснажують організм особистості.

Дощ – об'єктивна перешкода, небажаний вплив якої змушує людину закритися, сховатися. Характер зображення дощу пов'язаний із тим, як саме людина сприймає складну ситуацію: дрібні краплі – дрібна ситуація, тимчасові труднощі; важкі, зафарбовані краплі чи лінії – складна, постійно діюча ситуація. На 80% малюнків представлені символи негоди (хмари, дощ), що свідчить про виражене переживання вчителями умов існування як напружених і дискомфортних, які вимагають зусиль для їх подолання (рис.2.1, рис. 2.7, рис. 2.9).

Водночас виявлено, що символи захисту (парасолька, головні убори, плащ, куртка, чоботи) відсутні в 30% малюнках. Це свідчить про те, що досліджувані схильні піддаватися стресовим ситуаціям, які здійснюють значний вплив на емоційну сферу особистості (рис.2.6).



**Рис.2.6. Малюнок досліджуваної особи 13**

5% вчителів малюнок розташували в нижній частині аркуша, що свідчить про низьку самооцінку, невпевненість у собі, пригніченість,

нерішучість, страхи, пов'язані з самопред'явленням, незацікавленість у своєму становищі в суспільстві (рис.2.7).



**Рис.2.7. Малюнок досліджуваної особи 8**

Значне зменшення віку, зображення дорослою людиною дитячої фігурки вказує на сильно виражену в авторі інфантильність і використання такого способу психологічного захисту, як регресія(рис.2.8)



**Рис.2.8. Малюнок досліджуваної особи 27**

При цьому звертає на себе увагу й значна кількість ресурсних образів (сонце, дерева, рослини, квіти, тварини, будинки, інші люди тощо) (рис. 2.9).



**Рис.2.9. Малюнок досліджуваної особи 7**

Сонце, що визирає із-за хмар, – символ надії на сприятливе вирішення важкої ситуації, щасливе позбавлення від проблем, яке прийде ззовні(рис.2.10).



**Рис.2.10. Малюнок досліджуваної особи 4**

У 85% респондентів на малюнках, присутні вищезазначені ресурсні образи, що вказує на виражені адаптаційні можливості особистостей. Усміхнене обличчя присутнє в більшості робіт (75%).

До сприятливих ознак переробки життєвої ситуації вчителями можна віднести наступні кластери ознак: усміхнене обличчя героя, наявність ґрунту під ногами, додаткових об'єктів (зображення сонця, веселки, квітучих рослин, гарних об'єктів навколишнього світу, позитивно налаштованих людей).

За емоційним характером світосприйняття у діагностованих виявлено переважно оптимістичні малюнки (85%).

Розглянувши результати проєктивної методики «Людина під дощем», слід відзначити, що досліджувана особа 17 (рис.2.5), зобразила дощ у вигляді косих ліній із сильним надавлюванням олівця, що свідчить про те, що людина сприймає важкі ситуації як постійні і такі, що виснажують організм особистості, проявляє схильність до таких механізмів психологічного захисту як заперечення, витіснення, регресія.

У досліджуваній особі 13, яка зобразила людину під дощем без символічного захисту (парасольки, плаща, куртки, чобіт) (рис.2.6) всі механізми психологічного захисту проявлені на високому рівні, що свідчить про високий відсоток імовірності піддаватися стресовим ситуаціям, які здійснюють значний вплив на емоційну сферу особистості

Слід відзначити, що у досліджуваній особі 19 (рис.2.2), яка на малюнку зобразила сонце, легкий дощик та парасольку, що говорить про оптимістичний підхід до вирішення складних ситуацій, більшість механізмів психологічного захисту проявлена на низькому рівні.

За результатами дослідження за графічною методикою «Людина під дощем» було виявлено, що більшість вчителів орієнтовані на вирішення проблем та схильні планувати власні дії. Було виявлено, що у більшості діагностованих наявний високий рівень самоконтролю та значні адаптаційні можливості. Лише 20% респондентів не схильні опиратися в стресових ситуаціях, що свідчить про виразну перевагу стратегії уникання. Більшість



вчителів досліджуваної групи значною мірою зосереджуються на проблемі, а не відсторонюються від неї. Дослідження показало, що 85% педагогів самостійно вирішують свої проблеми, маючи високий рівень самоорганізованості. Отже, на прикладі досліджуваних респондентів, можна прослідкувати, що їх поведінка спрямована на активну взаємодію суб'єкта з ситуацією і зміну ситуації (яка піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю).

## Висновки до розділу 2

В результаті констатувального експерименту було здійснено огляд літератури щодо діагностики психологічних захистів та копінг-стратегій, а також проведено емпіричне дослідження особливостей психологічних захистів та копінг-стратегій у педагогів загальноосвітніх закладів.

Встановлено, що у вчителів відзначається досить високий відсоток використання таких способів психологічного захисту як заперечення, регресія, компенсація, заміщення, реактивне утворення. Вчителі в процесі своєї діяльності не приймають ті обставини, які викликають тривогу, використовують заперечення як спосіб захисту.

В результаті кореляційного аналізу були виявлені взаємозв'язки між способами психологічного захисту та копінг-стратегіями: чим частіше вчителі користуються підтримкою колег та друзів, тим нижчий показник витіснення. Вчителі, які самостійно здатні знаходити рішення проблем, використовуючи копінг-стратегію «Розв'язання проблем», майже не користуються таким способом психологічного захисту як Інтелектуалізація. Виявлено, чим ближче до демократичного та ліберального стилю взаємодії, тим менше проявляється даний спосіб захисту. Чим ближче до авторитарного, тим частіше вчителі використовують компенсацію як спосіб психологічного захисту.

За результатами аналізу проективної методики «Людина під дощем» встановлено, що більшість вчителів орієнтовані на вирішення проблем та

схильні планувати власні дії. У більшості діагностованих наявний високий рівень самоконтролю та значні адаптаційні можливості. Лише 20% респондентів не схильні опиратися в стресових ситуаціях, що свідчить про виразну перевагу стратегії уникання. Більшість вчителів досліджуваної групи значною мірою зосереджуються на проблемі, а не відсторонюються від неї.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ТА РОЗВИТКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ

#### 3.1. Методологічні основи оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів

Важливими характеристиками праці вчителя є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що зумовлює її стресогенність. До основних факторів, що породжують стрес у вчителів належать щоденні робочі емоційні перевантаження, високий динамізм, брак часу, складність та конфліктність ситуацій, що постійно мають місце у процесі виконання професійних обов'язків, соціальну оцінку, необхідність здійснення частих та інтенсивних контактів, взаємодія з дітьми, щоденні стресові ситуації, які виникають у навчальному процесі. Тобто професійна діяльність вчителів пов'язана з високою мірою емоційної напруги, особливість якої полягає у необхідності вміння контролювати свій психоемоційний стан в момент появи негативних емоцій, які є постійними супутниками [28].

Відповідно це буде вимагати пошук певних стратегій, механізмів, способів, які б послаблювали чи нейтралізували дію негативних емоцій на педагогів. Ними можуть бути психологічні захисти та копінг-стратегії.

Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист. Психологічний захист визначає суб'єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях напруженості, у професійній та побутовій діяльності.

В результаті численних досліджень, проведених перш за все в рамках клінічної практики, були виділені різні види механізмів психологічного захисту. За рахунок реалізації психологічних механізмів, як правило, досягається лише відносне особисте благополуччя. Але невирішені проблеми набувають хронічного характеру, оскільки людина позбавляє себе можливості

активно впливати на ситуацію, щоб усунути джерело негативних переживань. Дана ситуація вимагає роботи над оптимізацією використання психологічних захистів і розвитку копінг-стратегій, які допоможуть вирішити складні життєві ситуації.

Як вже зазначалося, концепцію психологічного захисту було започатковано в роботах З. Фрейда, та до сьогодні ця тема не втратила своєї актуальності [43].

Психологічний захист є особливою системою регуляції з метою стабілізації особистості. Він спрямований на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, яке пов'язане з усвідомленням конфлікту.

Психокорекція психологічних захистів розглядається в працях Ірвін та Міріам Польстерів.

У даній роботі автори розкривають питання негативного впливу психологічних захистів: інтродекції, конфлюенції, ретрофлексія, проекція, дифлексія на особистість, необхідності та способи їх корекції [36].

Зокрема, найпершим завданням для усунення інтродекції у особистості є створення переконання, що вибір в будь-якому випадку існує. Одним із способів досягнення цього завдання є складання речень, що починаються із фрази «Я думаю, що...». При корекційній роботі з інтродекцією слід навчитися не повністю і беззастережно сприймати інформацію, а вміти усвідомити її і висловити власну думку.

Психотерапевтична робота з проекцією базується на припущенні, що ми самі створюємо своє життя. Вислів: «Я такий, як я є!» має сам собою терапевтичний ефект.

Під час психокорекції ретрофлексії особистість потрібно навчити знову усвідомлювати найпростіші дії: як вона сидить, як тримається на людях, тощо. Якщо людина знає, що в неї відбувається в середині, то вона готова до змін в реальності.

При роботі з конфлюенцією особистості необхідно дати зрозуміти, що існують потреби і почуття, які властиві лише їй і не обов'язково пов'язані з

небезпекою роз'єднання з людьми, які для неї важливі. Протиотрутою проти конфлюенції може бути диференціація [36].

В результаті теоретичних та експериментальних досліджень було доведено, що для подолання складних стресових ситуацій кожна людина використовує індивідуальну поведінку, де проявляє певні стратегії (копінг-стратегії), що утворилися за допомогою особистого досвіду та психологічних резервів (копінг-ресурси).

Психологічне призначення копінг-стратегій полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати особистість до вимог критичної ситуації, дозволяючи їй оволодіти ситуацією, послабити або пом'якшити ці вимоги.

Тому головним завданням копінг-стратегій є забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

Л.П. Лабезна розглядає копінг-поведінку як індивідуальний спосіб взаємодії людини із проблемною ситуацією, що охоплює широкий спектр її активності – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого, свідомого подолання впливу несприятливих чинників. Вчена зазначає, що для розробки розвивальної програми необхідно враховувати критерії адаптивної копінг-поведінки, зокрема, гнучкість та різноманітність використання копінг-стратегій у залежності від структури проблеми, що сприяє скорішому її вирішенню. В умовах освітніх закладів різного типу автор наголошує на необхідності розвитку адаптивних форм копінг-поведінки студентів [24].

А.О.Бехтер, яка вивчала рефлексію як системоутворюючий фактор опановуючої поведінки, створила програму для розвитку копінг-поведінки шляхом розвитку рефлексивності. Програма включала в себе тренінги, рольові ігри та дискусійні методи, зміст яких відображають розвиток основних компонентів рефлексивності: мотиваційний, емоційно-вольовий, діяльнісної-поведінковий, рефлексивно-смісловий [6].

Вивченням розвитку копінг-поведінки педагогів займалася А.В. Поденко. У своїй статті авторка описала структуру та процедуру реалізації

розвивальної програми, яка сприяє становленню організаторських здібностей у педагогів та обумовлює зростання продуктивних копінг-стратегій і показників соціальної активності [35].

Серед сучасних дослідників, які займаються вивченням шляхів оптимізації використання механізмів психологічного захисту та розвитку копінг-стратегій, можна опиратися на дослідження О. О. Когут, яка в своїй роботі висвітлила авторську програму розвитку стресостійкості, і яка включає тренінгові методики корекції психологічних захистів та розвиток копінг-стратегій [20].

Таким чином, копінг-поведінка є найголовнішою складовою що дає змогу людині та зокрема педагогу ефективно опанувати щоденні проблемні ситуації та сприяє збереженню психічного і фізичного здоров'я. Постає необхідність застосування спеціальної програми для педагогів загальноосвітніх навчальних закладів щодо оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій. В результаті взаємодії з проблемною ситуацією особистість здатна оптимізувати використання механізмів психологічного захисту, здатна знайти індивідуальний варіант подолання, зробити певні дії в цьому напрямку, задовольнити свої актуальні потреби та відновити свій комфортний психологічний стан.

### **3.2. Програма тренінгу з оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій педагогів**

У контексті теоретичного та практичного матеріалу нашої роботи ми прийшли до висновку, що досягненню комфортного психологічного стану та психофізіологічного здоров'я сприяє ефективна копінг-поведінка вчителів, яка визначається їх професійно-особистісними якостями: рівнем рефлексивності, рівнями самоактуалізації та емпатії, педагогічним стилем їх керівництва, педагогічною спрямованістю, підвищення та розвиток яких активними

соціально-психологічними методами навчання сприятиме більшому функціонуванню ефективних копінг-стратегій педагогів.

Таким чином, виникає потреба у створенні програми, що спрямована на збереження психічного та фізичного здоров'я педагогів основною метою якої є оптимізація використання психологічних захистів, формування ефективної копінг-поведінки та розвиток особистісно-професійних характеристик педагогів.

Враховуючи результати констатувального експерименту, аналіз методичної літератури щодо корекції психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій, нами була розроблена психокорекційна програма, яку було використано в ході формувального експерименту, метою якого є оптимізація використання способів психологічного захисту та розвитку копінг-стратегій.

Завданнями формувального експерименту є:

- розробити програму оптимізації використання психологічних захистів вчителів та розвитку копінг-стратегій;
- апробувати розроблену програму, перевірити її ефективність.

Програма спрямована на самопізнання педагогів та професійного саморозуміння, виявлення психологічних можливостей (ресурсів), розвиток професійних та особистісних якостей (рефлексії та емпатії) та прийомів саморегулювання. Розробка програми орієнтована на допомогу педагогам зорієнтуватися в своєму психологічному просторі більш обізнано, що важливо для їх особистого психічного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Зняття психоемоційного напруження педагогів обумовлено усвідомленням та прийняттям актуального стану та руху в напрямку пошуку ресурсів, знаходження ресурсних станів, що призводить до особистісного та професійного зростання.

Програма передбачає 8 занять по 3 години загальною кількістю 24 год. і носить профілактичний, діагностичний, корекційний та розвиваючий характер (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Програма тренінгу оптимізації використання психологічних захистів особистості та розвитку копінг-стратегій особистості**

№ з/п	Тема модуля	Кількість годин
1.	«Робота з інтродекцією»	3
2.	«Робота з витісненням»	3
3.	«Робота з регресією»	3
4.	«Робота з компенсацією»	3
5.	«Робота з проекцією»	3
6.	«Робота з заміщенням»	3
7.	«Робота з інтелектуалізацією»	3
8	«Робота з реактивним утворенням»	3

Кожне заняття спрямоване на опрацювання одного із восьми способів психологічного захисту, їх оптимізацію, розвиток копінг-стратегій і має наступну структуру:

*I. Вступна частина:* знайомство, встановлення чи повторення правил, виявлення очікувань на заняття, зворотній зв'язок, якщо було попереднє заняття.

*II. Основна частина:* 1. Теоретичний блок (інформаційні повідомлення, мозковий штурм, опитування думок). 2. Практичний блок (робота в групах, виконання вправ, аналіз історій і ситуацій). 3. Допоміжні вправи (руханки).

*III. Заключна частина:* підведення підсумків, зворотній зв'язок, релаксація.

Мета програми: опрацювати захисні механізми психіки педагогів загальноосвітніх навчальних закладів та навчити їх формувати успішні копінг-стратегії.

Після загальної характеристики програми розглянемо структурні компоненти тренінгового заняття на прикладі першого модулю «Робота з інтродекцією». Заняття першого модулю включало наступні компоненти:



привітання, знайомство, встановлення правил, теоретичний блок, практичний блок, релаксація, підведення підсумків тренінгу наведено у додатку В.

Зупинимося на переліку вправ, які були використані в період корекційної роботи на тренінгових заняттях у вступній частині:

Вправа 1: «Моя буква» (10-12 хв)

Мета: розтопити лід, краще пізнати учасників

Інструкція: Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою. Наприклад: мене звать Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, розуміюча і прямолінійна. Можна написати свої імена й букви на постерах, а потім розвісити їх на стінах для загального ознайомлення.

Вправа 2: «Чемпіони» (15-20 хв)

Мета: представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.

Інструкція: Учасники стають у пари, протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера. Подання має представити людини в найкращому вигляді, «продати» його, показати його цінність для тренінгу або отриманого завдання. Мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина. Можна змінити завдання, щоби кожен учасник представляв себе, показуючи яку цінність він може представляти для команди.

Отже, у вступній частині тренінгових занять ми використовували вправи, які сприяють активізації роботи щодо конкретної теми заняття, створюють доброзичливу і продуктивну атмосферу для роботи, підтримують демократичну дисципліну, уточнюють та повторюють правила групи.

Розглянемо приклади вправ, які були використані нами в основній частині тренінгових занять.

### Вправа 1: «Прийняття частини Я» (15 хв.)

Мета: віднайти, побачити частину свого Я, яка вам не подобається, трансформувати її у позитивний образ і прийняти її.

Інструкція: уявіть ту частину свого Я, яка вам не подобається. Поставте собі запитання: «На якій руці буде сидіти ця частина мого Я?», «В якому образі я її бачу?», «Яка на запах, на дотик, смак?». А потім трансформуйте її. Уявіть, що ви художник і у вас є можливість перетворити цю фігуру на вашу улюблену. Що це буде за образ? Якої форми, кольору? Якщо подобається образ, прийміть його.

### Вправа 2: «Дзеркальні проєкції» (10-15 хв.)

Мета: дізнатися про риси характеру свого Я, яких немає у особистості на даний момент часу.

Інструкція: продовжіть речення: «Я ціную в інших людях...», «Я хотіла б мати...». Дзеркальні проєкції властиві людям, які приписують собі риси характеру інших людей.

Вправа 3: робота з проєкцією, з метафоричними картами О.Жаворонкової «Птицы как люди».

Мета: через образ птаха побачити свої позитивні і негативні сторони, риси характеру.

Інструментарій: колода метафоричних карт О.Жаворонкової, «Птицы как люди».

Інструкція: користуючись колодою карт у відкритий спосіб вибрати карту із птахом, який подобається і який не подобається. Описати його за зовнішнім виглядом, за внутрішнім образом.

Негативна проєкція показує тіньові сторони особистості, які людина не хоче помічати в собі, а позитивна проєкція показує людині її позитивні сторони.

### Вправа 4: груповий колаж «Пам'ятка дій в стані стресу» (10 хв.)

Мета :активізувати розуміння особистості під час допомоги в подоланні важких стресових ситуацій.

Інструкція: Педагогам пропонується за допомогою вирізок з журналів, газет, малюнків створити груповий колаж «Що можна зробити вчителям, щоб допомогти один одному під час перебування в стані стресу».

Техніки швидкої антистресової допомоги (10хв.)

Мета: вчити долати стрес.

Інструкція: ви переконані, що у вас може трапитися ситуація з неприємними переживаннями, пропоную вам техніки, які допоможуть їх знизити.

Техніка «Кодові слова».

Люди, котрі вміють самостійно знизити рівень стресу, говорять, що в них є свої емоційно значущі фрази (кодові команди), які діють на них «як удар батога», коли їх прокручувати у голові. Я думаю, що в кожного з вас є такі слова-розпорядження, які ви робите собі, коли потрапляєте в напружену ситуацію (пропоную поділитися досвідом).

Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводитися певним чином, але вам важко це зробити. Наприклад, «прорвемося», «уперед», «я зможу це пережити», «я зможу, мені це треба», «це минеться – бувало і гірше». Такий прийом допомагає знайти і відчутти внутрішню позицію контролю над самим собою та своїми емоційними реакціями. Дану техніку ви можете пропонувати і дітям

Техніка «Глибоке дихання».

Інструкція: сидячи, спробуйте розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. Глибоко вдихніть носом на рахунок 1-8, повільно видихніть на 1-16. Прислухайтесь до звуку повітря. Повторіть вправу 7-8 раз. Виконавши таку вправу, ви помітите, що стали помітно спокійнішими і більш врівноваженими. Дану техніку ви можете рекомендувати і учням, наприклад, перед контрольною роботою, письмовим екзаменом чи іншою стресовою ситуацією.

Таким чином, у основній частині тренінгових занять нами були використані вправи, які спрямовані на виявлення домінуючих способів

психологічного захисту педагогів, їх практичне відпрацювання та оптимізацію використання, а також розвитку копінг-стратегій.

Розглянемо приклади вправ, які були використані нами в заключній частині тренінгових занять.

Вправа 1: «Подарунки» (10-15 хв.)

Інструкція: ця вправа виконується наприкінці тренінгу. Імена всіх учасників пишуть на листочках і кладуть у коробку. Учасники витягують чиєсь ім'я (не своє). Їм надається час, щоби вигадати подарунок, який би вони подарували цій людині. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу

Вправа 2: «Дій!»(15 хв)

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу

Інструкція: запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

Таким чином, у заключній частині тренінгових занять доцільно використати такі вправи як «Подарунки», «Дій!» з метою підведення підсумків, отримання зворотнього зв'язку за тематикою поточного тренінгу та релаксації.

Отже, нами була розроблена авторська програма тренінгу, спрямована на оптимізації використання психологічних захистів та розвиток копінг-стратегій особистості, яка була апробована в ході формувального експерименту. Перейдемо до аналізу динаміки змін після застосування розробленої програми в роботі з експериментальною групою для визначення ефективності програми.

### 3.3. Аналіз результатів формувального та контрольного експериментів

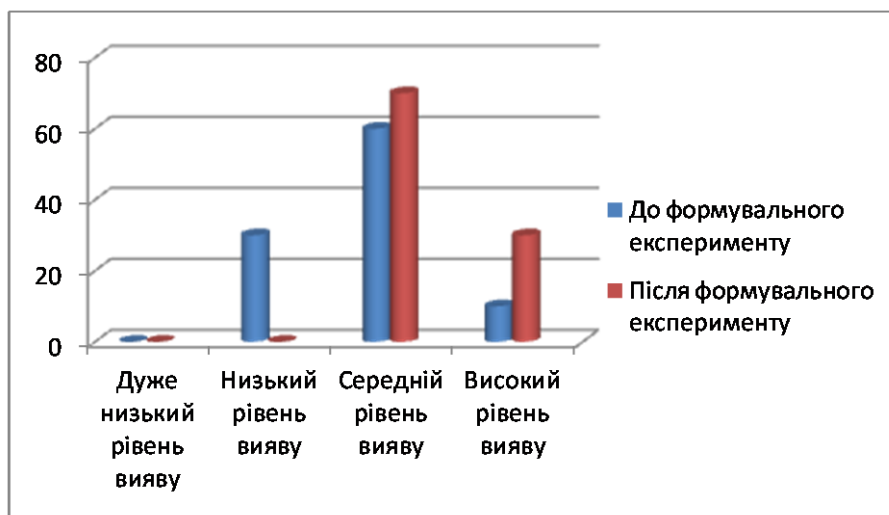
В ході формувального експерименту нами були проведення тренінгові заняття, метою яких були виявлення домінуючих психологічних захистів в учасників експериментальної групи, їх практичне опрацювання з метою оптимізації їх використання та розвиток копінг-стратегій. Для виявлення динаміки змін особливостей психологічних захистів та копінг-стратегій педагогів після формувального експерименту ми здійснили контрольний експеримент, метою якого було перевірити ефективність розробленої програми. Для контрольного експерименту було обрано інші 10 учасників, які не приймали участь в програмі. По закінченню тренінгової програми учасники експериментальної та контрольної груп знову пройшли тестування за попередньо запропонованими методиками.

Розглянемо динаміку змін в показниках копінг-стратегій вчителів експериментальної групи, отриманих за методикою «Індикатори копінг-стратегій». Результати формувального експерименту за даною методикою було розміщено в таблиці Г.1 у додатку Г та методикою «Індекс життєвого стилю» (табл. Д.1), наведену у додатку Д.

Результати контрольного експерименту за методикою «Індикатори копінг-стратегій» наведені у додатку Е (табл.Е.1) та результати контрольного експерименту за методикою «Індекс життєвого стилю», наведену у додатку Ж (табл.Ж.1).

Перейдемо до аналізу формувального та контрольного експериментів за результатами досліджень.

Показники низького рівня вияву копінг-стратегії «Розв'язання проблем» у респондентів експериментальної групи після проведення формувального експерименту знизилися на 30%, в той час як показники середнього рівня вияву зросли на 10%, а високого рівня вияву зросли на 20% (рис.3.11).



**Рис.3.11. Динаміка змін вияву копінг-стратегії «Розв’язання проблем» до і після формувального експерименту**

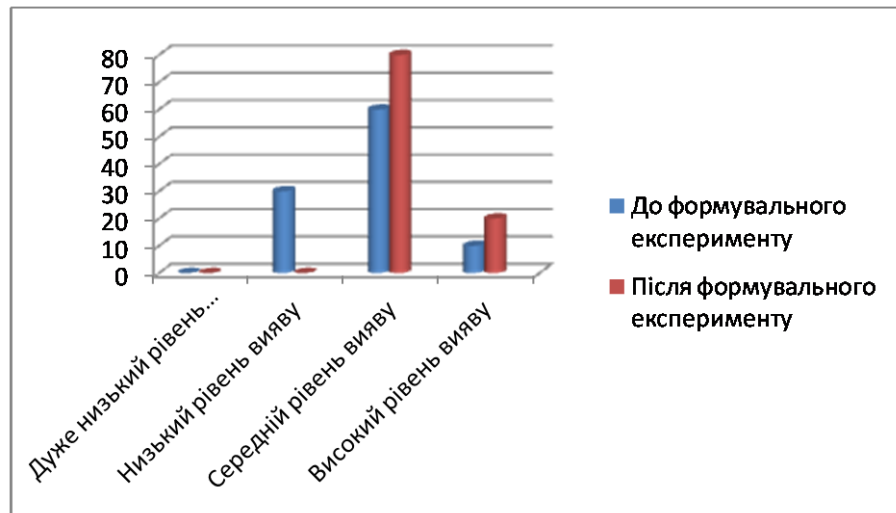
В контрольній групі зміни не стали значними: показники середнього рівня вияву копінг-стратегії зросли лише на 10%(табл.3.9)

**Таблиця 3.9**

**Оцінка динаміки змін копінг-стратегії «Розв’язання проблем» у вчителів експериментальної і контрольної груп**

Копінг-стратегія	Показники експеримент. групи				Показники контрольної групи			
	До форм.експ.		Після форм. експ.		До форм.експ.		Після форм. експ.	
	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть
Розв’язання проблем								
Дуже низький	—	—	—	—	—	—	—	—
Низький	30	3	—	—	10	1	—	—
Середній	60	6	70	7	90	9	100	10
Високий	10	1	30	3	—	—	—	—

Показники середнього рівня вияву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» експериментальної групи після проведення формувального експерименту підвищилися на 20%, а високого рівня вияву зросли на 10% і становили відповідно 80% і 20%(рис.3.12).



**Рис.3.12. Показники динаміки вияву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» до і після формувального експерименту**

Показники ж контрольної групи змінилися лише на 10% у низькому рівні вияву даної копінг-стратегії (табл.3.10).

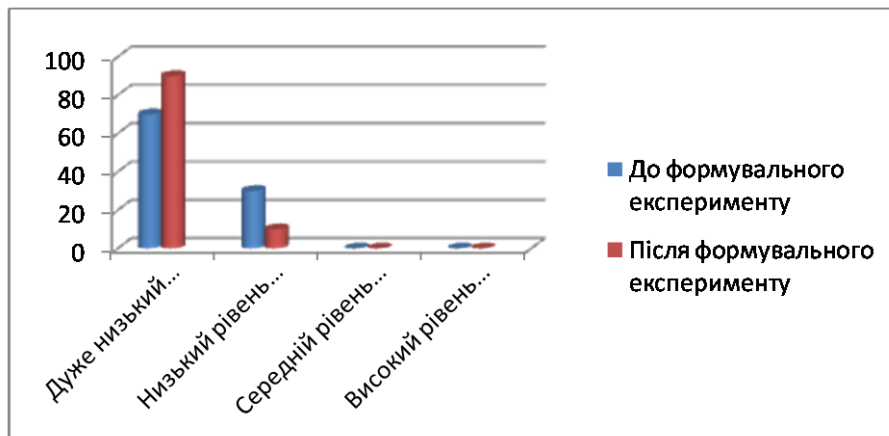
**Таблиця 3.10**

**Оцінка динаміки змін копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» у вчителів експериментальної і контрольної груп**

Копінг-стратегія	Показники експеримент. групи				Показники контрольної групи			
	До форм.експ.		Після форм. експ.		До форм.експ.		Після форм. експ.	
	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть
Пошук соціальної підтримки								
Дуже низький	—	—	—	—	10	1	—	—
Низький	30	3			20	2	30	3
Середній	60	6	80	8	70	7	70	7
Високий	10	1	20	2	—	—	—	—

Показники дуже низького рівня вияву копінг-стратегії «Уникання проблем» експериментальної групи після проведення формувального експерименту зросли на 20%, а показники низького рівня зменшилися на 20%.

Показники середнього та високого рівня вияву даної копінг-стратегії залишилися без змін (рис.3.13).



**Рис.3.13. Показники вияву копінг-стратегії «Уникання проблем» до і після формувального експерименту**

У контрольній групі зміни не стали значними: дуже низький рівень вияву збільшився на 10%, а відповідно низький рівень зменшився на 10% (табл. 3.11).

**Таблиця 3.11**

**Оцінка динаміки змін копінг-стратегії «Уникання проблем» у вчителів експериментальної і контрольної груп**

Копінг-стратегія	Показники експеримент. групи				Показники контрольної групи			
	До форм.експ.		Після форм. експ.		До форм.експ.		Після форм. експ.	
Уникання проблем	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть
Дуже низький	70	7	90	9	30	3	40	4
Низький	30	3	10	1	70	7	60	6
Середній	—	—	—	—	—	—	—	—
Високий	—	—	—	—	—	—	—	—

Аналізуючи отримані результати контрольного експерименту, було встановлено, що високого рівня вияву копінг-стратегії Розв'язання проблем досягло 30% експериментальної групи, середнього рівня вияву досягли 70% у



експериментальній групі та 100% у контрольній групі, низький і дуже низький рівні вияву даної копінг-стратегії після контрольного експерименту не виявлені як в експериментальній, так і в контрольній групах. Таким чином, значно збільшилися показники високого і середнього рівнів вияву у експериментальній групі і зменшилися показники низького рівня вияву даної копінг-стратегії як у експериментальній, так і в контрольній групах.

Отримавши результати контрольного експерименту, було встановлено, що високого рівня вияву копінг-стратегії Пошук соціальної підтримки досягло 20% експериментальної групи, середнього рівня вияву досягли 80% у експериментальній групі та 70% у контрольній групі, низький і дуже низький рівні вияву даної копінг-стратегії після контрольного експерименту в експериментальній групі не виявлені, а в контрольній групі становить 30%. Таким чином, значно збільшилися показники високого і середнього рівнів вияву у експериментальній групі і зменшилися показники низького рівня вияву даної копінг-стратегії як у експериментальній, так і в контрольній групах. Дуже низький рівень прояву копінг-стратегії не виявлений в жодній з груп після контрольного експерименту.

Проаналізуємо ефективність розробленої програми тренінгу за допомогою непараметричного критерію Т-Вілкоксона, оцінивши різницю між двома залежними вибірками щодо динаміки змін показників копінг-стратегій. Існування статистично достовірних відмінностей в експериментальній групі педагогів підтвердилося на рівні статистичної значимості ( $t_{\text{емп.}} = -2,02$  при  $p \leq 0,04$  для копінг-стратегії Розв'язання проблем,  $t_{\text{емп.}} = -2,21$  при  $p \leq 0,027$  для копінг-стратегії Пошук соціальної підтримки,  $t_{\text{емп.}} = -2,12$  при  $p \leq 0,034$  для копінг-стратегії Уникання проблем).

Проаналізувавши отримані результати контрольного експерименту, не було встановлено ні високого, ні середнього рівня вияву копінг-стратегії Уникання проблем. Показники дуже низького рівня після контрольного експерименту становили 90% та 40% у експериментальній і контрольній групі

відповідно. Показники низького рівня вияву копінг-стратегії зменшилися на 10% у обох групах і становили 10% і 60% відповідно.

У контрольній групі за допомогою непараметричного критерію Т-Вілкоксона не було виявлено статистично достовірних змін в показниках копінг-стратегій ( $t$  емп. = -1,34 при  $p=0,18$  для копінг-стратегії Розв'язання проблем,  $t$  емп. = -1,63 при  $p=0,102$  для копінг-стратегії Пошук соціальної підтримки,  $t$  емп. = -1,67 при  $p \leq 0,1$  для копінг-стратегії Уникання проблем).

Реалізувавши тренінгову програму із оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій у вчителів загальноосвітніх навчальних закладів і провівши формувальний експеримент у досліджуваній групі ми отримали показники рівнів вияву способів психологічного захисту у досліджуваній групі, що представлені у таблиці 3.12.

**Таблиця 3.12**

**Аналіз динаміки змін в показниках психологічного захисту  
у вчителів експериментальної групи після формувального  
експерименту**

Рівні вияву	Способи психологічного захисту							
	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
0-39% низький	40,00 % (4)	40,00 % (4)	40,00 % (4)	40,00 % (4)	50,00 % (5)	30,00 % (3)	60,00 % (6)	50,00 % (5)
40-50% нормативний	20,00 % (2)	50,00 % (5)	–	–	30,00 % (3)	50,00 % (5)	20,00 % (2)	–
51-100% високий	40,00 % (4)	10,00 % (1)	60,00 % (6)	60,00 % (6)	20,00 % (2)	20,00 % (2)	20,00 % (2)	50,00 % (5)

Після проведення формувального експерименту у контрольній групі досліджуваних ми отримали результати, що подані в таблиці 3.13.

**Таблиця 3.13**

**Аналіз результатів проявів способів психологічного захисту у вчителів контрольної групи після формувального експерименту**

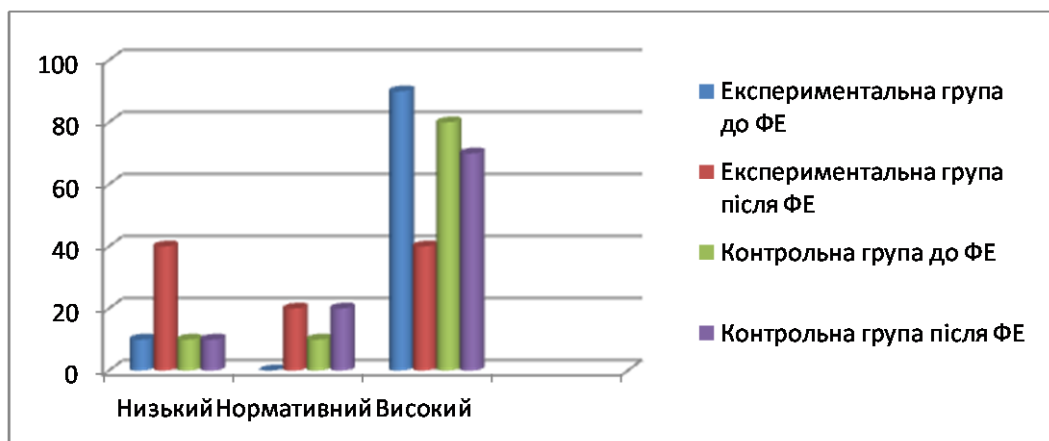
Рівні вияву	Способи психологічного захисту							
	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
0-39% низький	10,0 0% (1)	10,00 % (1)	60,00 % (6)	20,00 % (2)	10,00 % (1)	10,00 % (1)	20,00 % (2)	10,00 % (1)
40-50% нормативний	20,0 0% (2)	20,00 % (2)	–	–	20,00 % (2)	20,00 % (2)	20,00 % (2)	–
51-100% високий	70,0 0% (7)	70,00 % (7)	40,00 % (4)	80,00 % (8)	70,00 % (7)	70,00 % (7)	60,00 % (6)	90,00 % (9)

Отже, показники прояву способу психологічного захисту заперечення у вчителів після проведення формувального експерименту в межах високого рівня прояву знизилися на 50%, тоді як в контрольній групі зміни стали не значними: зниження високого рівня прояву зменшилося на 10%.

Проаналізуємо ефективність розробленої програми тренінгу за допомогою непараметричного критерію Т-Вілкоксона, оцінивши різницю між двома залежними вибірками щодо динаміки змін показників механізмів психологічного захисту. Існування статистично достовірних відмінностей в експериментальній групі педагогів підтвердилося на рівні статистичної значимості ( $t_{\text{емп.}} = -2,36$  при  $p \leq 0,01$  для заперечення,  $t_{\text{емп.}} = -2,23$  при  $p \leq 0,027$

витіснення,  $t_{\text{емп.}} = -2,09$  при  $p \leq 0,036$  для регресії,  $t_{\text{емп.}} = -2,02$  при  $p \leq 0,04$  для компенсації,  $t_{\text{емп.}} = -1,96$  при  $p \leq 0,05$  проєкції,  $t_{\text{емп.}} = -2,12$  при  $p \leq 0,034$  для заміщення,  $t_{\text{емп.}} = -2,07$  при  $p \leq 0,038$  інтелектуалізації,  $t_{\text{емп.}} = -2,22$  при  $p \leq 0,026$  для реактивного утворення).

Розглянувши отримані результати контрольного експерименту, було встановлено, що у експериментальній групі після формувального експерименту високий рівень вияву способу психологічного захисту заперечення становив 40%, в межах норми – 20%, а показник низького рівня становив 40%. У контрольній групі після формувального експерименту показники високого рівня вияву механізму захисту заперечення становили 70%, в межах норми і низького рівня вияву – 20% і 10% відповідно(рис.3.14).



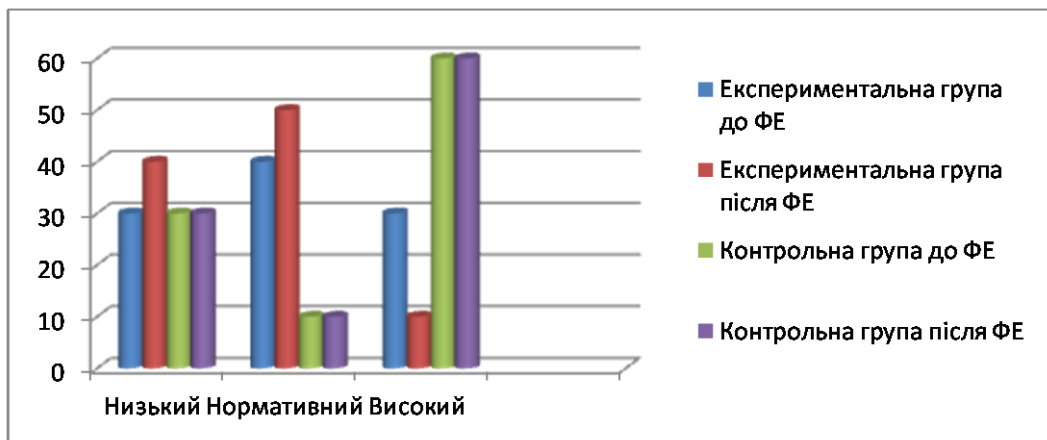
**Рис.3.14. Показники прояву заперечення у експериментальній та контрольній групах до і після формувального експерименту**

Примітка. ФЕ – формувальний експеримент

Показники прояву способу психологічного захисту витіснення у вчителів після проведення формувального експерименту в межах високого рівня прояву знизилися на 20%, тоді як в контрольній групі змін не відбулося.

Аналізуючи отримані результати контрольного експерименту, було встановлено, що високий рівень вияву способу психологічного захисту витіснення становив 10%, в межах норми – 50%, а показник низького рівня становив 40% у експериментальній групі після формувального експерименту. У контрольній групі після формувального експерименту показники високого

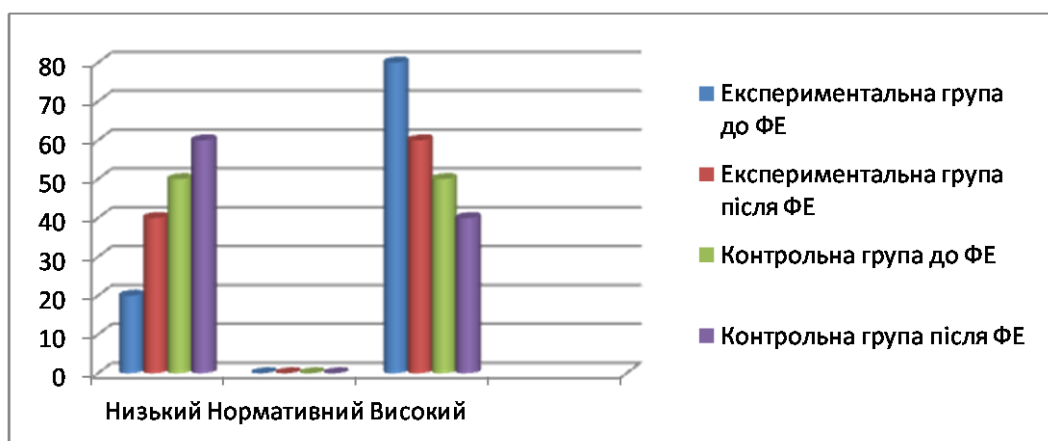
рівня вияву витіснення становили 60%, в межах норми і низького рівня вияву – 10% і 30% відповідно (рис.3.15).



**Рис.3.15. Показники прояву витіснення у експериментальній та контрольній групах до і після формувального експерименту**

Примітка. ФЕ – формувальний експеримент

Показники прояву способу психологічного захисту регресія у вчителів після проведення формувального експерименту в межах високого рівня прояву знизилися на 20%, тоді як в контрольній групі зміни стали не значними: зниження високого рівня прояву зменшилося на 10% (рис 3.16).



**Рис.3.16. Показники прояву регресія у експериментальній та контрольній групах до і після формувального експерименту**

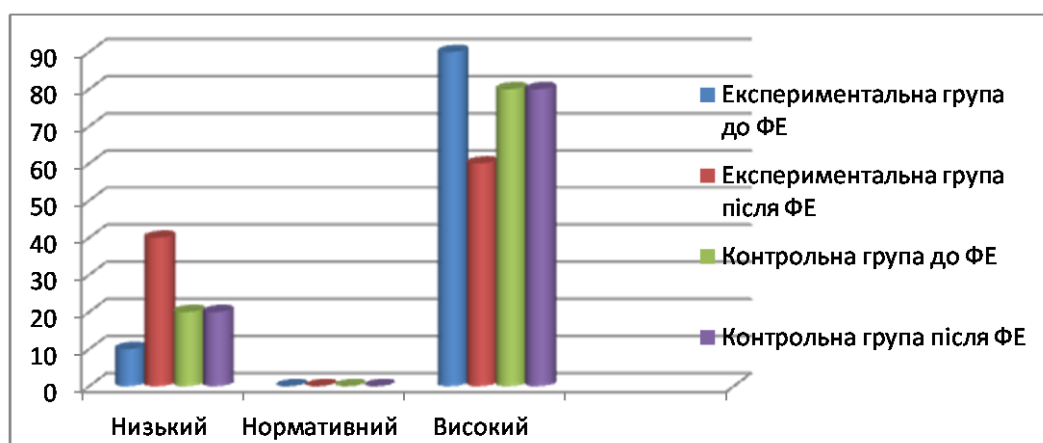
Примітка. ФЕ – формувальний експеримент

Таким чином, аналізуючи отримані результати контрольного експерименту, було встановлено, що високий рівень вияву способу

психологічного захисту регресія становив 60%, в межах норми не був проявлений, а показник низького рівня становив 40% у експериментальній групі після формувального експерименту. У контрольній групі після формувального експерименту показники високого рівня вияву регресія становили 40%, низького рівня вияву – 60%.

Показники прояву способу психологічного захисту компенсація у вчителів після проведення формувального експерименту в межах високого рівня прояву знизилися на 30%, тоді як в контрольній групі змін не відбулося.

Аналізуючи отримані результати контрольного експерименту, було встановлено, що високий рівень вияву компенсації становив 60%, в межах норми – не проявлений, а показник низького рівня становив 40% у експериментальній групі після формувального експерименту. У контрольній групі після формувального експерименту показники високого рівня вияву компенсація становили 80%, в межах норми не проявлений показник, а в межах низького рівня вияву 20% (рис.3.17).

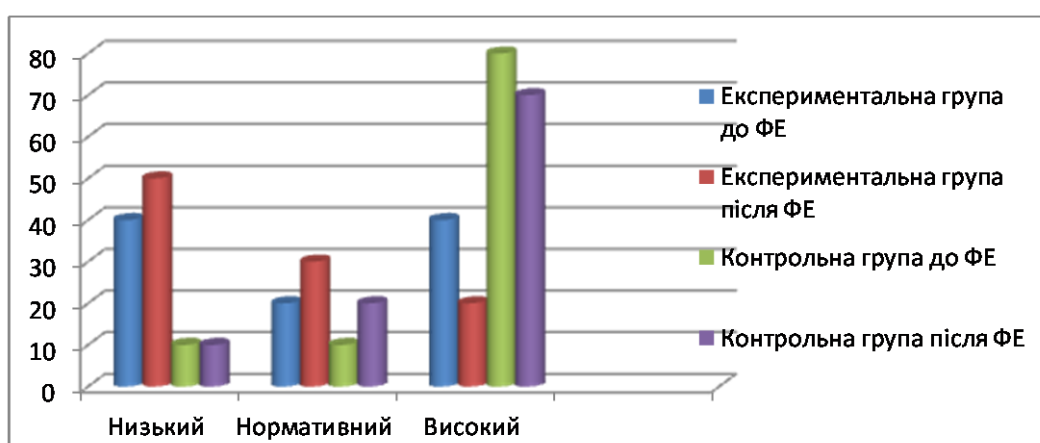


**Рис.3.17. Показники прояву Компенсація у експериментальній та контрольній групах до і після формувального експерименту**

Примітка. ФЕ – формувальний експеримент

Показники прояву способу психологічного захисту проєкція у вчителів після проведення формувального експерименту в межах високого рівня прояву знизилися на 20%, тоді як в контрольній групі зміни стали не значними: зниження високого рівня прояву відбулося на 10%.

Аналізуючи отримані результати контрольного експерименту, було встановлено, що високий рівень вияву способу психологічного захисту проєкція становив 20%, в межах норми – 30%, а показник низького рівня становив 50% у експериментальній групі після формувального експерименту. У контрольній групі після формувального експерименту показники високого рівня вияву проєкція становили 70%, в межах норми і низького рівня вияву – 20% і 10% відповідно (рис.3.18).

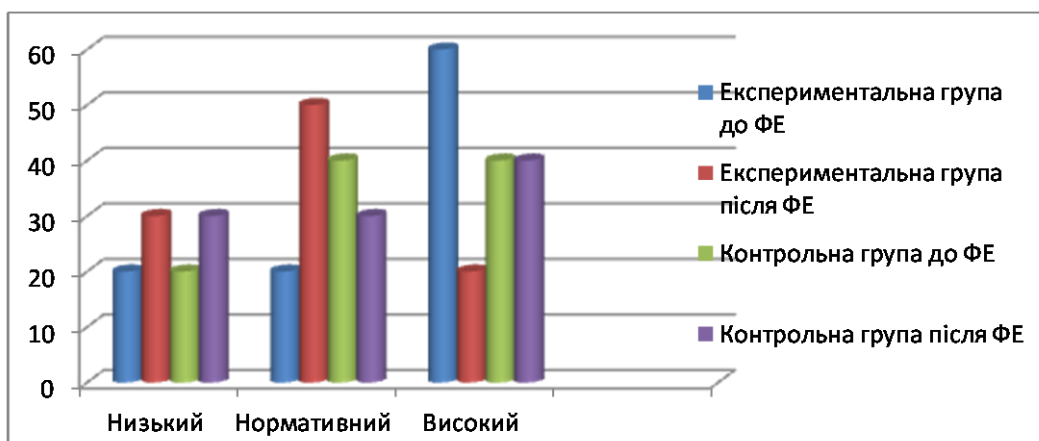


**Рис.3.18. Показники прояву проєкція у експериментальній та контрольній групах до і після формувального експерименту**

Примітка. ФЕ – формувальний експеримент

Показники прояву способу психологічного захисту заміщення у вчителів після проведення формувального експерименту в межах високого рівня прояву знизилися на 40%, тоді як в контрольній групі в межах високого рівня вияву зміни не відбулися. На 10% зріс показник низького рівня вияву даного способу психологічного захисту.

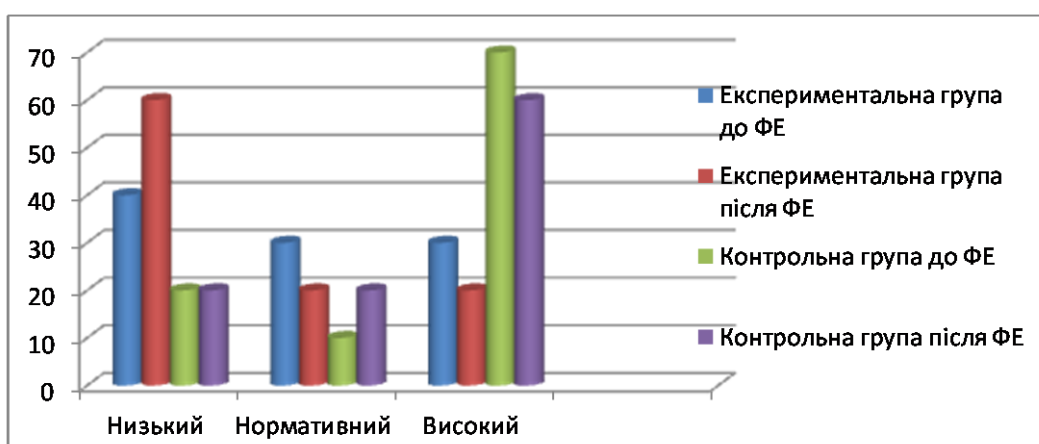
Розглянувши отримані результати контрольного експерименту, було встановлено, що високий рівень вияву способу психологічного захисту заміщення становив 20%, в межах норми – 50%, а показник низького рівня становив 30% у експериментальній групі після формувального експерименту. У контрольній групі після формувального експерименту показники високого рівня вияву заміщення становили 40%, в межах норми і низького рівня вияву – 30% і 30% відповідно (рис.3.19).



**Рис.3.19. Показники прояву заміщення у експериментальній та контрольній групах до і після формувального експерименту**

Примітка. ФЕ – формувальний експеримент

Показники прояву способу психологічного захисту інтелектуалізація у вчителів після проведення формувального експерименту в межах високого рівня прояву знизилися на 10%, і в контрольній групі зміни відбулися в таких же межах: високий рівень прояву зменшився на 10% (рис.3.20).



**Рис.3.20. Показники прояву інтелектуалізація у експериментальній та контрольній групах до і після формувального експерименту**

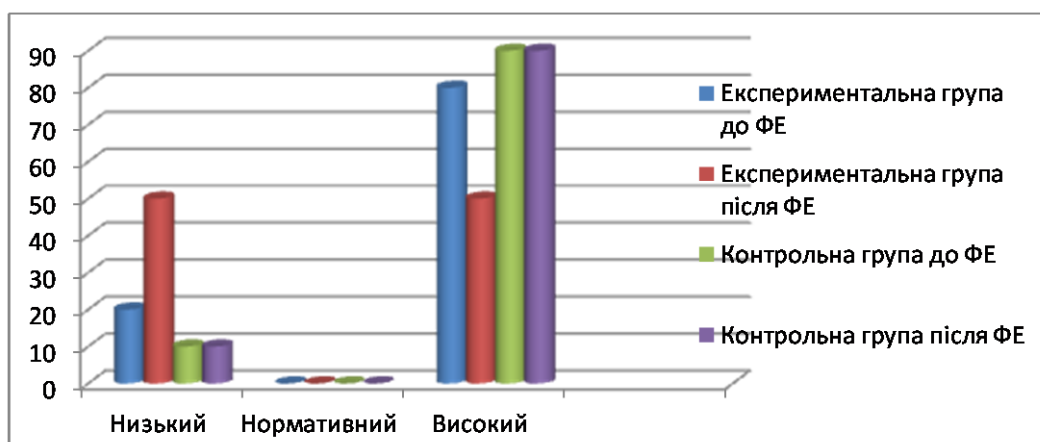
Примітка. ФЕ – формувальний експеримент

Після розгляду результатів контрольного експерименту, було встановлено, що високий рівень вияву способу психологічного захисту інтелектуалізація становив 20%, в межах норми – 20%, а показник низького рівня становив 60% у експериментальній групі після формувального експерименту. У контрольній групі після формувального експерименту показники високого рівня вияву



інтелектуалізація становили 60%, в межах норми і низького рівня вияву – 20% і 20% відповідно.

Показники прояву способу психологічного захисту реактивне утворення у вчителів після проведення формувального експерименту в межах високого рівня прояву знизилися на 30%, тоді як в контрольній групі змін не відбулося (рис.3.21).



**Рис.3.21. Показники прояву реактивне утворення у експериментальній та контрольній групах до і після формувального експерименту**

Примітка. ФЕ – формувальний експеримент

Аналізуючи отримані результати контрольного експерименту, було встановлено, що високий рівень вияву способу психологічного захисту реактивне утворення становив 50%, в межах норми – не проявлений показник, а показник низького рівня становив 50% у експериментальній групі після формувального експерименту.

У контрольній групі після формувального експерименту показники високого рівня вияву реактивне утворення становили 90%, в межах норми показник не проявлений, а показник низького рівня вияву становить 10%

Таким чином, проаналізувавши результати формувального експерименту, можемо говорити про наступні результати:

- зросли показники середнього та високого рівнів вияву копінг-стратегій «Розв’язання проблем» та «Пошук соціальної підтримки» у експериментальній групі, а в контрольній групі показники майже не змінилися
- в експериментальній групі знизилися показники високого рівня вияву механізмів психологічного захисту в бік нормативного рівня та низького рівня вияву, чого не можна відзначити у контрольній групі.

### **Висновки до розділу 3**

Діяльність вчителів, як професіоналів своєї справи поєднана з високою емоційною напругою, пов’язана з необхідності вміння контролювати свій психоемоційний стан в момент появи негативних емоцій, що є постійними супутниками праці педагогів.

Відповідно це буде вимагати пошук певних стратегій, механізмів, способів, які б послаблювали чи нейтралізували дію негативних переживань на педагогів. Ними можуть бути психологічні захисти та копінг-стратегії.

Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист, який визначає суб’єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях напруженості, у професійній та побутовій діяльності. Але застосування особистістю механізмів психологічного захисту не є продуктивним – це лише спосіб усунення від проблеми, а не шлях її вирішення, механізми психологічного захисту забезпечують адаптацію індивіда до ситуації, допомагають зняти надмірне психологічне напруження.

В результаті теоретичних та експериментальних досліджень було доведено, що для подолання складних стресових ситуацій кожна людина використовує індивідуальну поведінку, де проявляє певні стратегії (копінг-стратегії), що утворилися за допомогою особистого досвіду та психологічних резервів (копінг-ресурси).

У контексті теоретичного та практичного матеріалу нашої роботи ми прийшли до висновку, що для досягнення комфортного психологічного стану

вчителів та досягнення успіхів у їх професійній діяльності постає необхідність пошуку шляхів оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій педагогів загальноосвітніх навчальних закладів.

На основі опрацьованої літератури нами була розроблена тренінгова програма з чіткою структурою і апробована в ході формувального експерименту. Проаналізувавши отримані результати, ми пересвідчилися в її дієвості та ефективності. Порівняльний аналіз експериментальної групи в ході формувального експерименту показав, що зміна (наближення) рівнів вияву психологічних захистів до нормативних показників призводить до активації внутрішніх механізмів особистості, що сприяє вибору конструктивних способів поведінки та як наслідок сприяє успішній діяльності.

Аналізуючи динаміку змін в показниках психологічного захисту у вчителів експериментальної групи після формувального експерименту, слід відзначити позитивні зміни: високий рівень прояву механізмів психологічного захисту значно знизився у респондентів досліджуваної групи, а низький та нормативний рівень зросли у своїх показниках, про що наочно свідчать показники діаграм (рис.3.4 – 3.11).

Після формувального експерименту в якісному плані змінилися і показники вияву копінг-стратегії «Розв'язання проблем». Низький рівень вияву даної копінг-стратегії у експериментальній групі після проведення формувального експерименту знизився на 30%, а показники середнього і високого рівня вияву зросли відповідно на 10% та 20%.

Показники середнього рівня вияву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» експериментальної групи після проведення формувального експерименту підвищилися на 20%, а високого рівня вияву зросли на 10% і становили відповідно 80% і 20%.

Аналізуючи рівні вияву копінг-стратегії «Уникання проблем», слід відзначити, що показники дуже низького рівня вияву вказаної копінг-стратегії експериментальної групи після проведення формувального експерименту

зросли на 20%, а показники низького рівня зменшилися на 20%. Показники середнього та високого рівня вияву даної копінг-стратегії залишилися без змін.

Варто зазначити, що у контрольних групах після формувального експерименту показники рівнів вияву копінг-стратегій коливалися в межах 10%.

Отже, досягненню комфортного психологічного стану та психофізіологічного здоров'я сприяє ефективна копінг-поведінка вчителів, яка визначається їх професійно-особистісними якостями: способом взаємодії з оточуючими, рівнями самоактуалізації та емпатії, педагогічним стилем їх керівництва, педагогічною спрямованістю, підвищення та розвиток яких активними соціально-психологічними методами навчання сприятиме більшому функціонуванню ефективних копінг-стратегій педагогів.

## ВИСНОВКИ

Професія вчителя є почесною і в той же час такою, що вимагає підвищеної психоемоційної напруги. І саме уміння впоратися із складними життєвими ситуаціями під час спілкування з дітьми та колегами, в прийнятті рішень визначає професійний рівень педагогів загальноосвітніх навчальних закладів визначає рівень їх професійності. Для адаптації до напружених ситуацій вчителі вдаються до використання механізмів психологічного захисту та копінг-поведінки, яка включає в себе копінг-ресурси та копінг-стратегії.

Проаналізувавши роботи зарубіжних та вітчизняних авторів (Ф.Ю. Василюк, Б. Д.Карвасарський, В.М. Мельников, Л.Ю.Субботіна, Р.Лазарус, В.А.Ташликов, В.С. Ротенберг, А. Фрейд, З. Фрейд) з даної теми, можна зробити висновки, що психологічний захист – це узагальнена назва для будь-яких технік, які Его може застосовувати при конфлікті. Захисні механізми - механізми адаптації та інтеграції особистості, що спрямовані на зменшення тривоги, викликаной інтрапсихічним конфліктом.

Хоча механізми вивчаються досить давно, ще не існує їх єдиної класифікації. Всі захисні механізми діють на неусвідомленому рівні. Основними механізмами є заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення, раціоналізація, сублимація, інтроекція, конфлюенція.

Копінг розуміється як прагнення особистості розв'язати певну проблему, яка, з одного боку, є вродженою манерою поведінки, а з іншого – набутою, диференційованою її формою. Теорія «копінгу» є найбільш розробленою в концепції Р. Лазаруса. Базисними копінг-стратегіями є «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання проблем».

Виконуючи поставлені перед собою завдання, ми провели емпіричне дослідження особливостей психологічного захисту та копінг-стратегій у педагогів загальноосвітніх навчальних закладів.

Копінг-стратегія «Розв'язання проблем» у вчителів найбільш проявлена на середньому рівні (74%), низький же рівень даної копінг-стратегії проявлений у 19,36%. Це означає, що більшість респондентів ефективно використовують копінг-стратегію «Розв'язання проблем», що позитивно відображається на взаємодії з іншими людьми.

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Більшість вчителів (70,97%) демонструють впевнену поведінку у вирішенні будь-якої, навіть найскладнішої ситуації, коли вони звертаються до найближчого соціального середовища: друзів, рідних, родичів або самі допомагають людям у подоланні труднощів. Низький рівень прояву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» зафіксований у 22,59% досліджуваних. 41,94% вчителів практично не використовують копінг-стратегією «Уникання проблем».

За результатами кореляційного аналізу за критерієм Ч. Спірмена був виявлений статистично достовірний позитивний взаємозв'язок між шкалою копінг-стратегій «Розв'язання проблем» і віком педагогів, між шкалою копінг-стратегій «Пошук соціальної підтримки» та стажем роботи. Виявлено, що, чим більше стаж роботи вчителя, тим вищий рівень його емпатії.

Встановлено, вчителі використовують усі види психологічного захисту, а також високий відсоток їх вияву спостерігається у таких механізмів психологічного захисту як заперечення, витіснення, компенсація, заміщення та реактивне утворення. Педагоги шкіл, вирішуючи питання в стресових ситуаціях, часто вдаються до емоційних реакцій із застосуванням психологічних захистів.

Використавши результати кореляційного аналізу, були виявлені зв'язки між шкалами копінг-стратегії «Розв'язання проблем» та інтелектуалізацією, між шкалою копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» та витісненням. Встановлено, чим частіше вчителі користуються підтримкою колег та друзів,

тим нижчий показник витіснення як способу психологічного захисту. Виявлені також обернені зв'язки між стилем взаємодії з оточуючими та компенсацією. Чим ближче до демократичного та ліберального стилю взаємодії, тим менше проявляється даний спосіб захисту. Чим ближче до авторитарного, тим частіше вчителі використовують компенсацію.

За результатами дослідження за графічною методикою «Людина під дощем» було виявлено, що більшість вчителів орієнтовані на вирішення проблем та схильні планувати власні дії. Було виявлено, що у більшості педагогів наявний високий рівень самоконтролю, спостерігалися високі рівні вияву механізмів психологічного захисту.

Нами була розроблена тренінгова програма, метою якої є оптимізація використання способів психологічного захисту педагогів та розвиток копінг-стратегій. В тренінговій програмі приймали участь 10 вчителів, які мали високий рівень вираженості механізмів психологічного захисту.

Встановлено, що після формувального експерименту показники високого вияву механізмів психологічного захисту знизилися на 10-20% у експериментальній групі і майже не змінилися у контрольній групі респондентів. Зафіксована позитивна тенденція у змінах рівнів вияву копінг-стратегій «Розв'язання проблем» та «Соціальна підтримка»: низькі рівні вияву зменшуються, а середній і високий зростають. Показники дуже низького рівня вияву копінг-стратегії «Уникання проблем» експериментальної групи зросли на 20%. У контрольній групі респондентів показники майже не змінилися.

Завдання вирішені в повному обсязі, мета досягнута, а гіпотеза доведена – застосування тренінгової програми сприяє оптимізації використання психологічних захистів вчителів та копінг-стратегій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15, № 1. С. 23.
2. Байдик В. В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2 (31). С. 28.
3. Бассин Ф. В. О силе Я и психологической защите. *Вопросы философии*. 1969. № 2. С. 118–126
4. Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. Проблема психологической защиты. *Психологический журнал*. 1988. № 3. С. 30–41.
5. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.
6. Бехтер А. А. Личностная рефлексия как механизм формирования социально-профессиональной идентичности будущего психолога. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика»*. 2012. № 3. С. 89–92.
7. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Санкт-Петербург, 1984. 132 с.
8. Винославська О. В., Бреусенко-Кузнецов О. А., Зливков В. Л. Психологія : навч. посіб. / за наук. ред. О. В. Винославської. 2-е вид., переробл. і доповн. Київ : ІНК ОС, 2009. 390 с.
9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009.
10. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 240 с.
11. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 272 с.



12. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. Санкт-Петербург : Речь, 2010.
13. Журбин В. И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса. *Вопросы психологии*. 1990. № 4. С. 14–23. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1990/904/904014.htm> (дата обращения: 01.02.2020).
14. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 701 с.
15. Истратова О. Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов. РнД : Феникс, 2006.
16. Ілюк О. О. Структура системи психологічного захисту особового складу. *Честь і закон* : науковий журнал Національної академії Національної гвардії України. 2016. № 2. С. 58–66. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz\\_2016\\_2\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz_2016_2_10).
17. Карвасарский Б. Д. Неврозы. Москва : Медицина, 1980. 447 с. Д
18. Кіясь А. В. Особливості прояву копінг-стратегій вчителів у міжособистісній взаємодії з підлітками-девіантами. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. С. 441.
19. Кіясь А. В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 44–48.
20. Когут О. О. Психотренінгові практики з розвитку стресостійкості співробітників правоохоронних органів : науково-практичний посібник для психологів правоохоронних органів. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2019. 192 с.
21. Колесов Д. В. Введение в общую психологию : учебное пособие. Москва : Издательство Московского психологосоциологического института, 2002. 357 с.
22. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/2.html>

23. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. Санкт-Петербург : Речь, 2005. С. 13–20.
24. Лабезна Л. П. Соціально-психологічні копінг-стратегії поведінки молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. 2015. № 3 (38), Т. 3. С. 364–371.
25. Лазарус Р. С. Психология эмоций : учеб. пособие. Санкт-петербург : Питер, 2007. 328 с.
26. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–24.
27. Малазонія С. В. Психологічні засоби формування у майбутнього педагога здатності до довільної саморегуляції поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія та історія психології. Київ, 2004. 20 с.
28. Маркова А. К. Психология труда учителя. Москва : Просвещение, 1993. 192 с.
29. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів : атореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогіка та вікова психологія / Національний педагогічний університет ім. М. Драгоманова. Київ, 2005. 23 с. URL:  
<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/5984/1/Markovets.pdf>
30. Мельников В. М. Психологическое обеспечение деятельности ОВД в экстремальных условиях несения службы. Улан-Удэ, 2002. 65 с.
31. Методика для психологической диагностики способов совладания / Л. И. Вассерман и др. Санкт-Петербург : НИПНИ им. Бехтерева, 2007.
32. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом : учебное пособие. Казань, 2003. С. 23–29.

33. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behaviour» в системе понятий психологий личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–30.
34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів : Ліга-Прес, 2013. 128 с.
35. Поденко А. В. Організаторські здібності як ресурс копінг-поведінки майбутніх вчителів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Випуск 55. С. 203–210.
36. Польштер И., Польштер М. Интегрированная гештальт-терапия: контуры теории и практики / пер. с англ. А. Я. Логвинской. Москва : Независимая фирма «Класс» (Библиотека психологии и психотерапии), 2004.
37. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л. И. Вассерман и др. Санкт-Петербург : НИПНИ им. Бехтерева, 2005.
38. Словник-довідник психіатричних термінів : навчальний посібник / Кожина Г. М., Самардакова Г. О., Коростій В. І., Сінайко В. М., Гайчук Л. М., Костоусов А. А., Кришталь О. О. Харків : ХНМУ. 2018. 161 с.
39. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах. Харків, 2008. 220 с.
40. Субботина Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности : диссертация ... доктора психол. наук : 19.00.03. Москва : РГБ, 2007. 283 с.
41. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol6/022.pdf>.
42. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. 286 с.

43. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / пер. с англ. Москва : Педагогика-Пресс, 1993. 142 с.
44. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ. URL: <http://www.lib.ru/PSIHO/FREUD/lekicii.txt> (дата обращения: 20.03.2020).
45. Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого «Я». М., 1926. 455 с.
46. Цепков А. Ю. Копинг-поведение учителя: специфика и динамика реагирования в конфликтах в зависимости от стажа работы. *Теория и практика общественного развития*. 2014. № 1. С. 153.
47. Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия : автореф. ... дис. канд. психол. наук по ВАК РФ : 19.00.11. 1998.
48. Ялтонский В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией : дис. ... докт. мед. наук. Санкт-Петербург, 1995. 396 с.
49. Cobb S. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. 1976. V. 38. P. 300–314.
50. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *J. of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46.
51. Freud S. The neuro-psychoses of defence. Redditch : Read Books Ltd., 2014. 30 p.
52. Lazarus R. S., Cohen J. B. Environmental stress in human behavior and the environment : current theory and research / edited by I. Altaian and J. F. Wohlwill. New York : Plenum, 1977.
53. Lazarus R. S., De Longis A., Folkman S., Gruen R. Stress and adaptational outcomes-the problem of confounded measures. *American Psychologist*. 1985. 40. P. 770–779. New York, 1984.
54. Lazarus R. S. Fifty years of research and theory of R. S. Lazarus : An analyses of historical and perennial issues. New York, 1998.
55. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York, 1984. 218 p.

56. Lazarus R. S. *Patterns of Adjustment*. New York : McGraw-Hill, 1976.
57. Murphy L. *Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and Adaptation*. New York, 1974.
58. Neru A. M., Roman G. F. Life stress, current problem solving, and depressive symptoms: an integrative model. *Consult and Clinical Psychology*. 1985. V. 53. P. 693–697.
59. Plutchik R. *A structural theory of ego defenses and emotions* / ed. C. Izard *Emotions in personality and psychopathology*. New York : Plenum Press, 1979. P. 229–257.
60. Sek H. Life stress un various domains and perceived effectiveness of social support. *Polish Psychol. Bull.* 1991. V. 23 (3). P. 151–161.
61. Taylor R. D., Casten R., Frickinger S. M. Influence of kinship social support on the parenting experience and psychosocial adjustment of African-American adolescents. *Dev. Psychol.* 1993. N 2. P. 382–388.

## ДОДАТОК А

Таблиця А.1

## Результати методики Індикатор копінг-стратегій та даних анкети

№ досліджуваного	Розв'язання проблем Рівень вияву	Пошук соціальної підтримки Рівень вияву	Уникання проблем Рівень вияву	Вік	Стаж, роки	Профіль Філолог.-1 Прир.-мат.-2	Чи відчув.себе виснаженими в кінці роб.дня: 1- ні, 2- вбільшій мірі ні, 3- часткво, 4- вбільшій мірі так, 5 – так.	Чи отрим. задоволення від роботи : 1- ні, 2- вбільшій мірі ні, 3- часткво, 4- вбільшій мірі так, 5 – так.	Стиль взаємодії з оточуючими Авторит.-1,Демокр.-2, Ліберал.-3	Рівень емпатії: Низький-1 Посередн.-2 Високий-3
1	32	33	19	50	32	1	4	5	2	2
2	22	23	19	42	13	1	3	4	3	2
3	21	23	14	36	11	2	4	3	1	3
4	27	23	16	49	27	1	3	4	2	3
5	23	24	16	5	33	1	3	5	2	3
6.	25	24	18	50	30	2	1	5	2	3
7.	24	23	15	47	23	1	4	4	2	3
8.	17	14	13	36	15	1	4	5	2	3
9.	22	18	15	43	20	2	3	4	3	2
10	20	17	12	21	0,5	1	3	4	2	2
11.	19	21	15	32	5	1	3	5	2	2
12.	26	25	28	32	6	1	5	3	3	2
13.	27	22	20	34	6	2	4	5	2	3
14.	20	21	17	21	0,6	1	2	5	2	3
15.	28	28	14	44	20	2	3	2	2	3
16.	29	23	18	38	16	2	5	1	2	3
17.	30	22	15	42	8	1	3	5	2	3
18.	23	17	15	49	27	2	3	4	2	3
19.	22	17	19	36	10	1	3	4	2	3
20.	24	22	15	25	3	1	3	4	2	2
21.	21	23	16	35	13	1	4	3	2	2
22.	22	16	20	26	5	1	3	2	3	2
23.	24	26	18	49	10	1	3	4	2	3
24.	30	21	12	28	5	1	3	4	2	3
25.	23	23	15	26	4,5	2	4	4	2	3
26.	22	13	20	40	10	2	5	4	2	2
27.	30	14	12	43	4	1	4	4	2	2
28.	23	20	16	27	6	1	3	4	2	3
29.	27	19	17	28	7	2	5	5	2	3
30.	24	23	16	29	3	1	3	3	3	2
31.	26	21	19	42	19	1	3	4	2	3

## ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1

№ досліджуваного	Заперечення		Витіснення		Регресія		Компенсація		Проекція		Заміщення		Інтелектуалізація		Реактивне утворення	
	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%
1.	7	84	7	92	7	85	6	95	12	96	4	65	9	92	9	99
2.	5	61	6	87	10	97	4	78	7	36	3	48	5	42	6	97
3.	7	84	3	42	8	88	7	97	7	36	7	93	3	17	6	97
4.	10	98	3	42	5	70	4	78	7	36	5	77	4	28	2	29
5.	7	84	2	25	4	53	7	97	6	27	5	77	5	42	1	19
6.	9	97	3	42	4	53	5	88	9	64	2	37	9	92	7	98
7.	5	61	3	42	3	35	3	63	8	46	4	65	3	17	6	97
8.	7	84	3	42	4	53	5	88	6	27	2	37	2	6	4	76
9.	5	61	1	8	7	85	3	63	7	36	3	48	5	42	4	76
10.	5	61	2	25	8	88	4	78	11	90	4	65	1	3	5	91
11.	6	79	2	25	5	70	3	63	6	27	1	23	2	6	3	61
12.	6	79	7	92	6	80	3	63	8	46	4	65	10	97	4	76
13.	13	99	7	92	6	80	6	95	9	64	6	86	9	92	5	91
14.	5	61	2	25	7	85	3	63	9	64	1	23	1	3	5	91
15.	2	27	4	63	6	80	5	88	9	64	5	77	4	28	2	29
16.	7	84	7	92	9	96	4	78	10	72	4	65	4	28	4	76
17.	8	90	2	25	8	88	4	78	8	46	4	65	5	42	3	61
18.	9	97	2	25	7	85	5	88	9	64	2	37	4	28	5	91
19.	7	84	1	8	2	19	4	78	2	6	4	65	4	28	1	19
20.	10	98	3	42	9	96	5	88	8	46	4	65	1	3	1	19
21.	7	84	6	87	9	96	8	99	10	72	6	86	3	17	5	91
22.	9	97	5	76	5	70	5	88	8	46	4	65	8	87	0	7
23.	8	90	5	76	10	97	7	97	9	64	5	77	7	76	6	97
24.	5	61	2	25	3	35	5	88	9	64	2	37	6	59	4	76
25.	10	98	4	63	3	35	5	88	10	72	1	23	8	87	6	97
26.	8	90	4	63	3	35	1	20	2	6	7	93	4	28	4	76
27.	4	50	0	2	4	53	3	63	11	90	6	86	8	87	7	98
28.	6	79	4	63	5	70	4	78	10	72	1	23	6	59	6	97
29.	5	61	1	8	3	35	2	37	9	64	3	48	9	92	3	61
30.	8	90	3	42	3	35	1	20	10	72	1	23	5	42	7	98
31.	5	61	1	8	6	80	2	37	5	20	3	48	4	28	6	97

**Результати методики Індекс життєвого стилю**

## ДОДАТОК В

### Модуль №1

#### Конспект тренінгового заняття «Робота з інтроекцією»

*Тема:* «Робота з інтроекцією».

*Мета:* опрацювати Інтроекцію як захисний механізм психіки педагогів загальноосвітніх навчальних закладів та навчити їх формувати успішні копінг-стратегії.

Хід заняття.

#### *I. Вступна частина.*

1. Привітання-знайомство. Вправа «Інтерв'ю» (10 хв.).

*Мета:* створити хороший настрій.

*Інструкція:* тренер пропонує привітатися і розповісти про себе, закінчивши речення «Мене звати...», «Якби я була книжкою...(якою, яка це книга?)», «Моїми читачами були б люди...(які?)».

2. Встановлення правил для роботи в групі (5-10 хв)

Правила роботи в групі.

Під час тренінгу хочеться створити атмосферу доброзичливості. Для продуктивності роботи у групі слід дотримуватись певних правил:

- не критикувати,
- надавати зворотній зв'язок тільки за згоди учасника,
- звертатися в межах я – ти (а не ми),
- виключається спілкування із застосуванням третьої особи,
- забороняється проголошувати інформацію поза тренінгом.

#### *II. Основна частина.*

Теоретичний блок.

1. Повідомлення теми і мети заняття (2-3 хв)

Педагог – фахівець своєї справи, який має бути успішним, а успішні люди користуються успішними копінг-стратегіями. Як показав кореляційний аналіз



емпіричного розділу є певні співвідношення між механізмами захисту та копінг-стратегіями. Роботу із захисними механізмами у особистості ми плануємо провести, використовуючи знання з гештальт-терапії Фріда Перлза «Внутрі і вне помийного ведра» та Ірвін і Меріан Польстерів «Гештальт інтегрована психотерапія». Механізми захисту виникають як реакція на загрозу і стрес. Тому на кожному модулі будемо опрацьовувати один із способів психологічного захисту.

Шановні учасники тренінгу, ми займаємося психотерапевтичною роботою з розвивальною метою: набуття успішних копінг-стратегій і заміна негативних механізмів, які виникають в учителів в ситуаціях стресу. Застосування захисних механізмів призводить до втрати енергії, ресурсів у ситуації стресу, тому можуть спостерігатися такі негативні наслідки, як вигорання. Вигорання – втрата мотивації до праці, втрата бажання зустрічатися з колегами, спілкуватися з учнями. Підвищується рівень тривожності, вчитель може бути надмірно напруженим, не може вчасно розслабитися, зациклюється на певних негативних ситуаціях.

В межах модулю передбачається опрацювання захисних механізмів, які є звичками, що забирають у людини енергію та сили. Завдяки тренінгу маємо на меті змінити негативні захисти на успішні копінг-стратегії через усвідомлення. Коли людина усвідомлює матеріал, інформацію, вона повертає собі енергію.

## 2.Міні-лекція з елементами бесіди (5-7хв)

Інтроекція – це дуже поширений спосіб взаємодії між особистістю і довкіллям. У перші місяці дитина беззастережно приймає все, що отримує із зовні, не відразу відчуючи можливі згубні наслідки. Поки не з'явилися зуби, а з ними і навички пережовувати їжу, вона довірливо ковтає те, що їй дають. Так само вона "ковтає" і враження про світ.

На початку життя дитина повинна приймати речі такими, які вони є, або відмовлятися від них, якщо зможе. Її потреба довіряти середовищу існування надзвичайно велика. Якщо середовище дійсно гідне довіри, інформація, що надходить, буде "поживною для засвоєння". Але ось їжу запихають в дитину

проти її волі, лікар запевняє, що ін'єкція - це не боляче. З'являється множина "ти повинен" і лише маленька частина з них співпадає з тим, чого дитина дійсно хоче. Зрештою дитяча довірливість виявляється підірваною зовнішніми авторитетами, оцінки яких руйнують її власну ідентичність. Правила "завойовників" підтримують в дитині почуття неспроможності, як тільки вона спробує відхилитися від вказаних норм. Ці правила увесь час йдуть врозріз з актуальними потребами дитини і не визнають за нею права нести відповідальність і вибирати.

Людина, яка "проковтнула" усі цінності своїх батьків, школи, середовища, чекає, що в житті і далі буде так, як було. Коли світ навколо неї починає змінюватися, вона легко лякається і починає захищатися. Свою енергію вона використовує так, щоб підтримувати інтродюковані цінності. В той же час вона усіма можливими способами намагається інтегрувати свою поведінку і отримане від інших уявлення про те, що правильно, а що ні.

## 2. Практичний блок.

Вправа 1: «Усвідомлення власних потреб» (10-15 хв.)

Мета: усвідомити власні потреби особистості.

Інструкція: Написати на аркуші паперу спонтанно відповіді на питання «Я хочу».

Слід зауважити, в переважній більшості люди не знають, чого хочуть.

Рефлексія: Чи важко вам було відповідати на питання? Чи спрацював такий механізм захисту, як опір, коли в середині щось ніби заважає виразити своє бажання на папері ?

Самоцінність. Завдяки даній вправі є можливість знайти дисбаланс однієї із структур характеру. Може проявитися дисбаланс в потребах, бо в людини була заборона на прояву своїх потреб. Вона може розуміти потреби інших людей, але сама своїх потреб не усвідомлює. Щоб опрацювати дану проблему, необхідно щодня писати на листочку «що я хочу».

Інтроєкт – це, як неперетравлена інформація, що застрягла в нейросистемі особистості і постійно нагадує про незавершений гештальт. Здорова людина є в

контакті із собою, зі своєю реальністю, а невротична людина контактує з ілюзіями. Внаслідок цього порушується цілісність «я» і людина, не замислюючись, реагує на стрес-фактори.

Вправа 2: «Зупинись і замислись». (10-15 хв.)

Мета: відшукати в тілі точку болю, усвідомити емоції, відобразити символічно, змінити її образ на сприйнятливий.

Інструкція: закрити очі, уявити образ свого тіла, відшукати точку болю, уявити її і трансформувати в той образ, який є прийнятним, комфортним для особистості.

Дана вправа показує роботу з символічним кодом підсвідомості. Через внутрішню динаміку змінюється зовнішнє сприйняття світу.

Вправа 3: «Продовжити речення». (15хв)

Мета: встановлення внутрішнього контакту для розуміння особистості самої себе.

Інструкція: продовжити речення : зараз я відчуваю тривогу.....

Порушений контакт свідчить про відсутність адекватного захисту особистості у спілкуванні з іншими, а також про наявність внутрішнього конфлікту, який забороняє їй зрозуміти саму себе.

Вправа 4: «Мовчанка». (15-20 хв)

Мета: знайти відповіді на питання: «Для кого, для чого я живу?».

Завдання: спостерігати за своїм внутрішнім світом і за можливістю якомога більше мовчати.

У такому стані людині відкриваються її істинні потреби, бажання, мрії. Із глибини душі виростає само розуміння власного існування. Особистість знаходить відповіді на питання: «Для кого, для чого я живу?».

Вправа 5: «Зони усвідомлення» (20 хв.)

Мета: навчитися відчувати власні межі.

Інструкція: зосередитись на зовнішніх, а потім внутрішніх відчуттях. Вчитися слухати свої відчуття.

Внутрішня зона – це зона усвідомлення себе. Вона включає прямий досвід почуттів, фізичних відчуттів свого тіла. Зовнішня зона – це усвідомлення світу через п'ять органів чуття: що я зараз бачу?, що я зараз чую?, що я зараз тактильно відчуваю?. У людини з порушеним захистом зони самоусвідомлення не мають чітких меж. Людина не може чітко визначитися: де я, де не я, де моє, де не моє.

Вправа 6: «Кордони особистості»(10-15 хв.)

Мета: виявити міру захищеності свого «Я».

Інструкція: намалуйте своє «Я» і кордони свого «Я».

Кордони особистості бувають проникливі і людина легко сприймає інформацію ззовні. Якщо кордони товсті, то до такої людини важко «достукатись», донести інформацію. Подивіться на вашу форму самозахисту і запропонуйте, що б ви хотіли покращити, щоб ваші кордони були більш захищеними.

Вправа 7: «Ранок мудріший вечора»(10 хв)

Мета: навчитися усвідомлено приймати рішення.

Інтроєктивна особистість імпульсивно реагує на стрес. Для прийняття усвідомленого рішення, необхідно відкласти його прийняття, дати час на розсудливе обдумування.

Вправа 8: «Дискусія на тему»(10 хв)

Мета: навчитися висловлювати свої думки і дослухатися до свого внутрішнього «Я».

Інструкція: поставити запитання «Догодити комусь чи собі?»

Вправа 9: «Усвідомлення незавершених гештальтів»(10-15 хв)

Мета: визначити проблемні ситуації, які актуальні для особистості в нинішній період.

Інструкція: виписіть слова – асоціації на тему «стрес». Підкреслити найбільш актуальну проблему і прошкалювати за 10-ти бальною шкалою.

Вправа 10: «Завершити речення»(10-15 хв)

Мета: усвідомити межі контролю інших людей.

Завдання: продовжити речення «Я контролюю іншого...», «Я контролюю близьких...», «Я контролюю рідних...».

За контролем лежить недовіра до іншої людини. Надмірний контроль сприяє такій формі захисту як інтродекція.

Вправа 11: «Зрілість»(15-20 хв)

Мета: навчитися виявляти джерело підтримки в собі.

Інструкція: дайте відповідь на запитання «Точка опори всередині мене чи зовні?».

Зрілість – це вміння знаходити джерело підтримки в собі, коли людина сама відповідальна за свої проблеми, досягає сама всього своїми силами. Зрілість приходить тоді, коли людина долає страхи і почуття безнадійності.

Етапи подолання незрілості:

1 етап. Кліше. Опишіть стереотипи в своїй поведінці.

2 етап. Штучний етап. Опишіть прояв лицемірства у собі.

3 етап. Тупіковий. В чому я бачу безвихідь і біль, незібраність, розсіяність.

4 етап. Етап внутрішнього розриву. Коли людина розуміє, що вона сама себе обманює.

5 етап. Етап зближення зі своїм істинним «Я», яке було приховане.

*III. Заключна частина.*

1.Релаксаційна вправа «Храм тиші» (8 хв.).

Мета: зняти напруження з м'язів, дозволяють особистості опанувати навички саморегуляції та зберегти більш рівний емоційний стан.

Інструкція: сядьте у зручній позі, закрийте очі, розслабте м'язи, слухайте тренера і виконуйте завдання за його інструкцією.

Вмостіться зручніше... Руки вільно покладіть перед собою... Розслабте спину... Заплещіть очі... Ви робите легкий і глибокий вдих... Спокійний і довгий видих... Без зусиль вільно і легко дихаєте... Ваші ноги торкаються підлоги... Ваші руки торкаються стільчика... Ви відчуваєте їхню опору... Підтримку... Уявіть, що ви прогулюєтесь околицею багатолюдного, великого міста...

Спробуйте відчутти, як ваші ноги торкаються бруківки... Ви робите крок за кроком... Зверніть увагу на перехожих... Роздивіться їхні обличчя, фігури... Вони проходять поруч стривожені, спокійні, закохані, байдужі, веселі... Довкола багато руху й шуму, людей і автомобілів, яскравих вітрин і кольорових реклам... Зупиніться... Прислухайтеся до своїх відчуттів... Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся тихою алеєю... Ви помічаєте великий будинок, що вирізняється своєю архітектурою, незвичністю... Ви підходите, торкаєтесь важких, різьблених дверей, на яких читаєте: «Храм тиші». Ви розумієте - це місце, де не чути звуків суєти, де ніколи не вимовлено марного слова... Ви відчиняєте прохолодні двері, входите й одразу вас огортає повна спокою тиша... Ви відчуваєте, як у цій тиші звільняєтесь від напруження... Ви відчуваєте, як звільняєтесь від емоційного навантаження... Вся ваша свідомість наповнюється спокоєм... *(Пауза 1-1,5 хв.)* Коли ви захочете покинути будинок, штовхніть дерев'яні двері і вийдіть на вулицю. Як ви почуваетесь тут? Насолодіться своїми відчуттями, повнотою життя. Ви пам'ятаєте дорогу, яка привела вас до храму тиші, щоб іноді повертатись сюди? Глибоко вдихніть та видихніть, розплющте очі та повертайтеся у реальність.

## 2. Підведення підсумків.

Мета: дати можливість учасникам висловитися про заняття, налагодити зворотній зв'язок.

Інструкція: наше заняття підходить до кінця, тому пропоную вам пригадати чим ми займалися і поділитися враженнями від заняття, закінчивши незакінчені речення:

- мої враження від заняття...
- я дізналася (вся) ...
- мій настрій

Дякую вам за участь та активну роботу на занятті. На завершення хочу процитувати Сідней Смітта: «Ми не знаємо, що буде завтра; наша справа бути щасливими сьогодні». Тож бажаю вам, легко долати труднощі, не

зациклюватися на проблемах, а стреси в своєму житті переживати тільки від приємних подій.

## ДОДАТОК Г

Таблиця Г.1

**Результати формувального експерименту за методикою «Індикатор  
копінг-стратегій» досліджуваної групи**

№ досліджуваного	Розв'язання проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникання проблем
	Рівень вияву	Рівень вияву	Рівень вияву
1	32	33	19
2	22	23	19
3	22	23	14
4	31	23	15
5	23	29	15
6.	31	24	18
7.	24	23	15
8.	22	20	13
9.	22	21	15
10	22	19	12



## ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1

**Результати формувального експерименту за методикою «Індекс життєвого стилю» досліджуваної групи**

№ досліджуваного	Заперечення		Витіснення		Регресія		Компенсація		Проекція		Заміщення		Інтелектуалізація		Реактивне утворення	
	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%	сирі бали	%
1.	3	36	7	92	7	85	1	20	12	96	3	48	7	76	5	91
2.	4	48	3	42	4	53	2	37	7	36	3	48	4	28	6	97
3.	5	61	3	42	8	88	4	78	7	36	7	93	3	17	5	91
4.	4	48	3	42	5	70	4	78	7	36	3	48	4	28	2	29
5.	7	84	2	25	3	35	4	78	6	27	5	77	5	42	1	19
6.	2	27	3	42	4	53	5	88	9	64	2	37	7	76	7	98
7.	5	61	3	42	3	35	2	37	8	46	3	48	3	17	2	29
8.	27	27	2	25	3	35	5	88	7	36	2	37	5	42	2	29
9.	5	61	1	8	5	70	2	37	8	46	2	37	4	28	2	29
10.	3	36	2	25	3	35	4	78	8	46	3	48	1	3	4	76

## ДОДАТОК Е

Таблиця Е.1

**Результати контрольного експерименту за методикою «Індикатор  
копінг-стратегій» контрольної групи**

№ досліджуваного	Розв'язання проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникання проблем
	Рівень вияву	Рівень вияву	Рівень вияву
1.	22	23	16
2.	22	16	20
3.	24	26	18
4.	30	21	12
5.	23	23	15
6.	22	15	20
7.	30	14	12
8.	23	20	16
9.	27	19	17
10.	24	23	15

## ДОДАТОК Ж

Таблиця Ж.1

**Результати контрольного експерименту за методикою «Індекс  
життєвого стилю» контрольної групи**

№ досліджуваного	Заперечення		Витіснення		Регресія		Компенсація		Проекція		Заміщення		Інтелектуалізація		Реактивне утворення	
	сірі бали	%	сірі бали	%	сірі бали	%	сірі бали	%	сірі бали	%	сірі бали	%	сірі бали	%	сірі бали	%
1.	7	84	6	87	9	96	8	99	10	72	6	86	3	17	5	91
2.	9	97	5	76	5	70	5	88	8	46	2	37	8	87	0	7
3.	8	90	5	76	10	97	7	97	9	64	5	77	7	76	6	97
4.	4	50	2	25	3	35	5	88	9	64	2	37	6	59	4	76
5.	10	98	4	63	3	35	5	88	10	72	1	23	8	87	6	97
6.	8	90	4	63	3	35	1	20	2	6	7	93	4	28	4	76
7.	4	50	0	2	3	35	3	63	11	90	6	86	8	87	7	98
8.	6	79	4	63	5	70	4	78	10	72	1	23	5	42	6	97
9.	2	27	1	8	3	35	2	37	8	46	3	48	9	92	3	61
10.	8	90	3	42	3	35	1	20	10	72	1	23	5	42	7	98