

Міністерство освіти і науки України
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології
Лабораторія удосконалення майстерності майбутнього психолога
імені Анни Іванівни Кагальняк
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського



МАТЕРІАЛИ

п'ятих Всеукраїнських психологічних читань
«УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»

за темою

«Психологічні ресурси особистості
у кризових ситуаціях»

22 квітня 2022 р.

Редакційна колегія:

- Сафін О.Д.** Доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Діхтяренко С.Ю.** завідувач лабораторії удосконалення майстерності майбутнього психолога імені Кагальняк Анни Іванівни, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
- Андрусик О.О.** аспірантка кафедри психології, викладач кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.
- Данилевич Л.А.** доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.
- Шулдик А.В.** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.
- Шулдик Г.О.** доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Рекомендовано до друку

**рішенням вченої ради факультету соціальної та психологічної освіти
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол №10 від 28 квітня 2022 року)**

Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях : матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 22 квітня 2022 р. ред. кол. : Сафін О.Д. та ін. Умань. 126 с.

До збірника увійшли матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», які відбулися 22 квітня 2022 р. на базі кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

© Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2022

ЗМІСТ

Секція 1. Психологічна допомога постраждалим у період російсько-української війни 2022 року.

| | |
|---|----|
| Козак О. Ю. Надання собі психологічної допомоги під час війни | 5 |
| Поліщук О. Р. Вихід з «режиму виживання» людини в умовах військовогостану.. | 7 |
| Радзівіл К. П., Психологічна допомога постраждалим у період російсько-української війни: практичний досвід роботи з дітьми..... | 10 |
| Середа Ю. О. Технології саморегуляції стресових станів у психологічному супроводі реадаптації учасників військових конфліктів..... | 15 |
| Швець Т. В. Особливості прояву депресії у військових..... | 18 |

Секція 2. Стресостійкість особистості в умовах життєвих криз.

| | |
|--|----|
| Вахоцька І. О. Психологічний зміст поняття «криза» та її роль в розвитку особистості | 20 |
| Гичко Ю. В. Психологічні фактори переживання втрати..... | 24 |
| Гриньова Н. В. Чинники та складові стресостійкості особистості..... | 27 |
| Діхтяренко С. Ю., Стойкова С. А. Особливості кризи підліткового віку | 29 |
| Дудник О. А. Втрата та горювання: психологічний аспект | 31 |
| Кукурудза М. В. Діагностика саногенного мислення як ресурсу особистості в кризових ситуаціях..... | 35 |
| Стойкова С. А. Кризові стани особистості та їх особливості у підлітковому віці | 37 |

Секція 3. Психолого-педагогічні аспекти підготовки майбутніх фахівців в умовах військового стану.

| | |
|--|----|
| Гуртовенко Н. В. Психологічна допомога у стресових ситуаціях в умовах військового стану | 39 |
|--|----|

Секція 4. Удосконалення професійної майстерності майбутніх педагогів та психологів у сучасних умовах.

| | |
|--|----|
| Горенко М. В. Емоційна стійкість як критерій оцінки готовності майбутніх психологів..... | 42 |
| Попова С. В., Данилевич Л. А. Психологічні особливості становлення професійної спрямованості майбутніх психологів | 45 |
| Діхтяренко С. Ю., Величко О. П. Використання казкотерапії у роботі з тривожністю дітей молодшого шкільного віку | 47 |
| Діхтяренко С. Ю., Кустовська Н. І. До проблеми мотивації професійного самовизначення особистості в підлітковому віці | 50 |
| Діхтяренко С. Ю., Белінська О. І. Психологічні ролі в структурі особистості | 53 |
| Діхтяренко С. Ю., Матвієнко Л. В. До проблеми психологічної готовності вчителя до інклюзивного навчання..... | 57 |
| Жук А. Г. Профілактика суїцидальної поведінки в юнацькому віці..... | 60 |
| Золотухіна Н. О., Міщенко М. С. Психологічні особливості впливу кіберреальності та відеоігор на прояви агресивності особистості | 63 |

| | |
|---|-----|
| Кобзар О. В. Невідкладна психологічна допомога дошкільникам..... | 65 |
| Колесніченко К.О. Використання музикотерапії у роботі соціального працівника з дітьми з особливими потребами..... | 68 |
| Круглий Р. В., Міщенко М. С. Теоретичний аналіз проблеми психологічної готовності вчителів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами | 73 |
| Кудак В. П. Стратегії сучасного освітнього реформування..... | 75 |
| Кустовська Н. І. Специфіка професійного самовизначення особистості в підлітковому віці..... | 78 |
| Лановик Ю. М. Психологічні особливості ігрової залежності в юнацькому віці | 81 |
| Линькова А. В. Психологічні особливості самовдосконалення особистості в юнацькому віці..... | 83 |
| Макарова Ю. О., Міщенко М. С. Психологічні аспекти розвитку особистісно-професійного потенціалу | 85 |
| Ригас О. О., Міщенко М. С. Професійна рефлексія як фактор професійного становлення майбутніх психологів | 88 |
| Сметаніна Н. Л. Проблема булінгу в шкільному середовищі | 90 |
| Сокольникова С. О. Психологічні аспекти мотивації навчання іноземної мови..... | 93 |
| Станішевська В. І. Перша психологічна допомога дітям дошкільного віку..... | 95 |
| Тищенко В. В., Міщенко М. С. Теоретичні передумови дослідження феномена життєстійкості особистості..... | 97 |
| Члек Л. С. Соціальна активність як показник успішної соціалізації особистості | 99 |
| Шиманська В. В. Психологічні аспекти віктимної поведінки в юнацькому віці та її психопрофілактика..... | 105 |
| Шинкарук І. П., Міщенко М. С. Теоретико-методологічні засади дослідження проблематики здоров'я особистості..... | 107 |
| Шулдик Г. О., Полторацька О. С. Психодрама та її використання в діяльності практичного психолога | 109 |
| Якимчук Б. А., Павленко О. В. Вплив персоніфікації знань у процесі фахової підготовки майбутніх психологів на їх особистісне становлення | 113 |
| Якимчук Б. А., Садівська Ю. В. Формування морально-етичної відповідальності особистості майбутнього практичного психолога..... | 116 |
| Якимчук І. П., Слюсар В. В. Психологічні особливості авторитарної спрямованості майбутніх фахівців психолого-педагогічного профілю | 118 |
| Яловенко В. В., Міщенко М. С. Роль комунікації у особистісному становленні підлітка | 120 |
| Андрусик О. О. Розвиток емоційної стійкості майбутнього практичного психолога..... | 123 |
| Діхтяренко С. Ю., Сошнікова М. О. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості..... | 126 |
| Чорнобай О. В., Психологічні аспекти публічного виступу..... | 130 |

3. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології : колективна монографія. ред. проф. Н. І. Пов'якель. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 137–147.

*Діхтяренко Світлана Юріївна, кандидат
психологічних наук, доцент кафедри психології,
Сошнікова Марія
Олександрівна,
здобувачка вищої
освіти
факультету соціальної та психологічної
освіти, Уманський державний педагогічний університет імені
Павла Тичини,
м. Умань*

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

Проблема особистості займає важливе, окреме місце у вітчизняній та зарубіжній психології в останні десятиліття. Тривалий час вчені намагаються розширити знання в тому розділі психологічної науки, яка розкриває суть людської особистості. Але багато її феноменів залишаються наразі непізнаними. До таких відноситься, зокрема, система психологічного захисту як область неусвідомлюваних проявів особистості. Нестабільна соціально-економічна ситуація сучасності, несприятливі екологічні умови, непередбачувані процеси у політиці країни, всесвітня пандемія тощо – все це примушує психіку людини працювати в напруженому стані. Сучасна людина повинна виявляти психологічну стійкість в кризових та критичних умовах життя. А наше життя, в свою чергу, наповнене швидкими змінами, значними соціальними та інформаційними тисками, військовою агресією з боку російської федерації. У зв'язку з цим актуальною стає проблема використання особистістю механізмів психологічного захисту. Механізми

психологічного захисту функціонують у повсякденному досвіді будь-якої людини та залишаються при цьому мотивом поведінки, який прихований від неї самої. Практично у всіх роботах відомих західних вчених присутня концепція психологічного захисту. Першим виявив це явище З. Фрейд – засновник психоаналізу. Далі над ним працювали А. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Берн, Е. Фромм, Ф. Перлз, М. Кляйн, Е. Еріксон, Г. Юнг, Г. Келлерман, Р. Плутчик та інші.

Психологічний захист – важливий неусвідомлюваний механізм поведінки і відіграє важливе значення у формуванні особистості. Якщо ми говоримо про людей, які мають залежності в своєму житті від хімічних речовин, то необхідно розуміти, як спотворюється розум, воля, емоції в результаті постійного зловживання наркотиками чи алкоголем. І це є життєво важливим. Мислення людини, залежної від хімічних речовин досить сильно спотворено за роки заперечення наявних проблем та нарікання на всіх і вся за проблеми, які вона має. Таке мислення є потужною силою, яка впливає на розум залежної особи. При ньому діють і механізми психологічного захисту. Вони розвиваються поступово, по мірі розвитку стадій наркотичної (алкогольної) залежності. Чим більше вживається наркотиків, тим болісніші страждання. Чим більше страждає людина, тим більш високою та міцною стає стіна такого захисту. І, в кінці-кінців, наркоман стає жертвою свого власного психологічного захисного механізму.

Методи дослідження: *теоретичні* – теоретичний аналіз та узагальнення відповідної психолого-педагогічної літератури з метою визначення стану розроблення проблеми; *емпіричні* – опитувальник Плутчика Келлермана Конте для діагностики механізмів психологічного захисту та опитувальник за В. В. Бойком для діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні; якісний та кількісний аналіз емпіричних даних.

Експериментальна частина дослідження була організована на базі товариства з обмеженою відповідальністю «ШРБУ-48», яка знаходиться в м.

Умань та благодійної організації «Благодійний фонд «Дом пира» у центрі ресоціалізації для осіб, що потрапили в складну життєву ситуацію, що знаходиться в с. Аполянка Уманського району. Дослідженням було охоплено 12 осіб, що працюють у ТОВ «ШРБУ-48», віком від 30 до 55 років та 12 алко та наркозалежних осіб, які проходять курс ресоціалізації, віком від 30 до 55 років.

При порівнянні результатів емпіричного дослідження механізмів психологічного захисту здорової особи та особи із девіантною поведінкою виявилось наступне. По-перше, всі без виключення учасники опитування використовують механізми психологічного захисту. По-друге, домінуючи захисти однакові. Це заперечення, раціоналізація, проєкція. От тільки на п'єдесталі першості в кожній групі учасників вони розташовуються по різному. В групі здорових людей на першому місці раціоналізація, далі проєкція та заперечення. У осіб із девіантною поведінкою перше місце за запереченням, а вже потім проєкція та раціоналізація. Але, не дивлячись на те, що у обох досліджуваних групах однакові домінуючи механізми психологічного захисту, особи із девіантною поведінкою використовують їх для того, щоб захищати свою залежність від хімічних речовин. Тобто, їхній психологічний захист вже настільки відточений, що такі люди живуть у світі фантазій, в якому все добре, всі навкруги їх не розуміють і поведінка в них нормальна, і, взагалі, вони мають повне право робити зі своїм життям все, що їм заманеться (в тому числі, вживати надміру алкоголь чи наркотики), бо вони ж псують не чуже життя, а своє. Здорові особи використовують механізми психологічного захисту, щоб захистити себе від несприятливих чинників зовнішнього світу, намагаючись зберегти баланс між зовнішнім і внутрішнім. По-третє, в порівнянні загальна напруженість механізмів психологічного захисту в осіб із девіантною поведінкою набагато більша, ніж в здорових осіб. Лише 16 % досліджуваних в сучасних умовах мають напруженість більше 50 %, тоді як всі 100 % досліджуваних із залежністю мають загальну напруженість механізмів психологічного

захисту від 57 до 62 %. Вважаю, що такі результати говорять про те, що особистості без залежності більш адаптовані та мають набагато менше невирішених внутрішніх та зовнішніх конфліктів.

При порівнянні домінуючої стратегії психологічного захисту при спілкуванні можна сказати, що беззаперечним лідером у осіб із алко або наркозалежністю є агресія. Агресію використовує і здорова особа. Але тут, на нашу думку, потрібно враховувати також, що саме спонукає до агресії. Наприклад, люди із залежністю всі без винятку відчують себе нікому не потрібними, відкинутими суспільством, і використовують в спілкуванні дуже просте правило: «Кращий захист – це напад». Здорові особи використовують агресію у спілкуванні через тиск обставин, інформації та жахів, що мають місце в нашому житті в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Литвинчук Л. М. Етапи особистісно-емоційних змін наркозалежних осіб в процесі психотерапії [Електронний ресурс] / Л. М. Литвинчук // Молодий вчений. О – 2016. – № 12. – С. 255-259. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_12_63.
2. Литвинчук Л. М., Каськов І. В. Психологічна допомога особам з хімічною залежністю на різних фазах емоційного переживання в процесі реабілітації / Л. М. Литвинчук, І. В. Каськов // Вісник Національного університету оборони України. – 2018. – Вип. 1 (49). – С. 60 – 67.
3. Плутчик Р. Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index) / Адаптация Л. Р. Гребенникова (руководство по использованию) / Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Конт. – М., 1996. – 18 с.
4. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-пресс, 1993. – Т. 144. – 345 с.