

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

**на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**на тему:**

**«Механізми психологічного захисту як спосіб уникнення тривоги  
у юнацькому віці»**

**Виконав:**

Гава Василь Петрович - студент ПС-42

**Керівник:** Міщиха Лариса Петрівна –

доктор психологічних наук,

професор кафедри загальної психології

**Рецензент:** Олійник Алла Вікторівна -

кандидат психологічних наук, доцент кафедри

загальної психології

**Івано-Франківськ – 2025р**

## ЗМІСТ

### ВСТУП

.....  
 .....3

### **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЯК СПОСІБ УНИКНЕННЯ ТРИВОГИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

.....6

1.1. Психологічний захист особистості як психологічна проблема .....6

1.2. Особистісна тривожність у юнацькому віці .....13

1.3. Особливості функціонування психологічних захистів у юнацькому віці .....21

### **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЯК СПОСОБУ УНИКНЕННЯ ТРИВОГИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

.....29

2.1. Методика проведення дослідження .....29

2.2. Аналіз результатів дослідження .....31

2.3. Розробка рекомендацій щодо розвитку навичок психологічного захисту та копінг-стратегій як способу уникнення тривоги у юнацькому віці .....40

### **ВИСНОВКИ**

.....54

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

.....58

### **ДОДАТКИ**

.....63

## ВСТУП

**Актуальність теми** механізмів психологічного захисту як способу уникнення тривоги у юнацькому віці зумовлена зростанням інтересу до психічного здоров'я молоді в сучасному суспільстві. Юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, коли індивідууми стикаються з численними соціальними, емоційними та когнітивними викликами. Тривога, як поширений психоемоційний стан у цей період, може негативно впливати на адаптацію та самореалізацію молоді людини. Механізми психологічного захисту відіграють ключову роль у регуляції внутрішнього стану, дозволяючи юнакам і юнкам справлятися зі стресогенними ситуаціями. Вивчення цих механізмів є важливим для розуміння, як молодь адаптується до сучасних умов, зокрема в контексті інформаційного перевантаження та соціального тиску. Актуальність дослідження також підкреслюється необхідністю розробки ефективних психологічних інтервенцій для профілактики тривожних розладів. У науковому плані тема має значення для поглиблення знань про вікові особливості функціонування психіки та її захисних стратегій. Крім того, результати таких досліджень можуть бути застосовані в освітній практиці та консультативній роботі з молоддю. Таким чином, аналіз механізмів психологічного захисту у юнацькому віці є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору.

**Теоретична база дослідження.** Дослідження психологічних захистів є важливою темою в психології, і значний внесок у її розробку внесли як західні, так і українські вчені. До відомих авторів, які займалися цією проблемою, належать Е. Фромм, К. Горні, Вестбрук Д., Кенерлі Г., Кірк Дж. А., а також класик психології З. Фрейд. Серед українських дослідників, що розглядали механізми психологічного захисту, можна виділити С.Д. Максименка, В.М. Крайнюка, В.А. Штроо, В.В. Зарицьку та інших. Їхні праці сприяли глибшому розумінню ролі захисних механізмів у психічному здоров'ї особистості.

Вивчення психологічного захисту дозволяє не лише визначити його типи та функції, а й виявити зв'язок між захистом і іншими психічними процесами. Також були розроблені методи діагностики захисних механізмів, що допомагає в психотерапевтичній практиці. Українські дослідники зокрема акцентували увагу на соціокультурних аспектах функціонування психологічного захисту в контексті української реальності. В цілому, наукові дослідження цієї теми продовжують розвиватися, розширюючи наше розуміння психологічної адаптації людини.

**Об'єктом дослідження** – психологічний захист особистості

**Предмет дослідження** – механізми психологічного захисту як спосіб уникнення тривоги у юнацькому віці.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та провести дослідження функціонування механізмів психологічного захисту як способу уникнення тривоги у юнацькому віці.

**Завдання дослідження:**

- розрити змістовий контекст феномену «психологічний захист» особистості;
- розглянути механізми психологічного захисту у юнацькому віці;
- підібрати та описати методики дослідження та провести аналіз його результатів;
- розробити рекомендації щодо розвитку навичок психологічного захисту та копінг-стратегій як способів уникнення тривоги у юнацькому віці.

Для реалізації мети й розв'язання поставлених завдань дослідження використано комплекс дослідницьких **методів:**

*теоретичні* – аналіз літератури з психології для визначення теоретичних засад наукового пошуку і стану дослідженості проблеми; метод дидактичного

моделювання під час визначення механізмів психологічного захисту у юнацькому віці;; систематизації та узагальнення;

*емпіричні* – для діагностики захисних механізмів особистості було використано опитувальник Р. Плутчіка-Г.Келлермана «Індекс життєвих стилів»; методика «Копінг-тест Лазаруса» призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій; для визначення тривожності у студентів нами використовувався опитувальник Спілбергера-Ханіна.

**Наукова новизна результатів** дослідження полягає в уточненні психологічного змісту та функціональних особливостей механізмів психологічного захисту як засобу подолання тривоги у юнацькому віці.

**Теоретичне значення одержаних результатів** дослідження полягає в тому, що: уточнено уявлення про природу та структуру механізмів психологічного захисту в юнацькому віці; обґрунтовано зв'язок між тривожністю та вибором конкретних захисних механізмів; розширено наукові підходи до розуміння функціонування психологічного захисту як адаптаційного ресурсу особистості в умовах підвищеного емоційного напруження.

**Практичне значення дослідження.** Отримані результати можуть бути використані в діяльності практичних психологів для діагностики та корекції тривожних станів у юнаків; у розробці профілактичних програм психологічної підтримки в освітніх закладах; у курсах підготовки та підвищення кваліфікації фахівців психологічної служби.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи - 88 сторінок. У тексті представлено 4 таблиці, 4 рисунки. Кількість використаних джерел становить - 40.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЯК СПОСІБ УНИКНЕННЯ ТРИВОГИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### **1.1. Психологічний захист особистості як психологічна проблема**

Психологічний захист особистості є важливою складовою внутрішнього світу людини, що допомагає зберігати емоційну рівновагу в складних життєвих ситуаціях. Він проявляється як несвідомі механізми, які захищають психіку від надмірного стресу, тривоги та внутрішніх конфліктів. У сучасному світі, де зростає тиск соціальних, професійних та інформаційних навантажень, роль психологічного захисту стає особливо актуальною. Його формування пов'язане з особливостями характеру, вихованням та життєвим досвідом індивіда. Водночас надмірне або неадекватне використання таких механізмів може призводити до порушень у спілкуванні, самоусвідомленні та поведінці. Тому дослідження психологічного захисту є важливим як у теоретичному, так і в прикладному аспектах. Ця проблема знаходиться на перетині психології особистості, соціальної та клінічної психології, що свідчить про її складність і значущість[1,с.6].

Вчення про психологічний захист виникло в межах класичного психоаналізу ХХ століття й тісно пов'язане з працями З. Фрейда та його дочки А.Фрейд. Сам термін «захист» уперше з'явився в роботі З. Фрейда «Захисні нейропсихози» ще у 1894 році й використовувався ним для опису внутрішньої боротьби особистості зі складними думками та емоціями. Фрейд вважав, що ці механізми запускаються автоматично у відповідь на загрозу й допомагають знизити напругу внутрішнього конфлікту. На його думку, захист є вродженим явищем, що виконує важливу функцію стабілізації психіки. З часом терміни «захист» і «витіснення» почали відрізнятися за значенням: якщо спочатку вони були синонімами, то згодом витіснення стало розглядатися як один з окремих способів психологічного захисту. Фрейд підкреслював, що витіснення —

найбільш потужний, але й найнебезпечніший механізм, оскільки може порушити цілісність особистості. Саме цей механізм, за Фройдом, часто лежить в основі істеричних неврозів, коли пригнічені спогади прориваються у формі яскравих психічних сцен[29, с.83]. А. Фройд розширила ідеї батька, систематизувавши його досвід і додавши нові підходи до розуміння захисних механізмів. Вона вважала, що ці механізми не лише вроджені, а й формуються в результаті життєвого досвіду та навчання. Анна також надала одне з перших визначень: захисні механізми — це дії «Я», які активізуються, коли виникає небезпека від надто сильних емоцій чи імпульсів. Ці процеси відбуваються автоматично, без участі свідомості. Надалі інші представники психоаналітичної школи доповнили цю теорію, відкривши нові механізми, які допомагають людині уникати тривоги, змінюючи сприйняття реальності[10,с.155].

У сучасній науці дослідники погоджуються з тим, що існує багато форм психологічного захисту. Вони виконують адаптивну функцію, допомагаючи зберігати душевну рівновагу. Особливу увагу приділено ідеї про те, що захист ґрунтується не лише на пригніченні, а й на спотворенні або уникненні певної інформації. Такі механізми актуальні як у дитинстві, так і в дорослому віці. Наприклад, З. Фройд писав, що дитина часто відчуває свою безпорадність у порівнянні з батьками. Альфред Адлер, інший видатний теоретик, розвинув цю думку в своїй концепції почуття неповноцінності. На його думку, кожна людина з дитинства прагне подолати власну слабкість і стати сильною, формуючи власний життєвий стиль. Цей пошук сили є несвідомим і природним прагненням, яке мотивує людину розвиватися, навіть якщо вона має певні вроджені чи набуті труднощі. Таким чином, психологічний захист — це не лише реакція на загрозу, а й рушійна сила внутрішнього розвитку особистості[16].

Почуття неповноцінності в дитини часто виникає через брак уваги з боку батьків або через фізичну слабкість. Якщо людина не може впоратися з цим почуттям, воно з часом накопичується й формує комплекс неповноцінності —

глибоке й стійке переконання у власній неспроможності. Замість того, щоб досягати реальних цілей, людина починає шукати компенсацію своїх внутрішніх переживань. Соціальне почуття слабшає, а натомість зростає прагнення до контролю та влади. У разі невміння справитися з внутрішнім конфліктом, особистість починає виводити його назовні через поведінку.

К. Юнг запропонував концепцію особистості, яка включає три рівні: свідомість, особисте несвідоме та колективне несвідоме. Свідомість забезпечує раціональне мислення і поведінку. Особисте несвідоме містить колишні переживання, які раніше були усвідомленими, але згодом забуті. Колективне несвідоме, за Юнгом, включає архетипи — спільні для всіх людей психічні структури, що передаються у спадок. Саме колективне несвідоме, на думку Юнга, також впливає на формування механізмів психологічного захисту.

Коли адаптація до зовнішніх умов стає надто складною, особистість «регресує» — тобто повертається до нижчих рівнів психічної організації, використовуючи захисні механізми. Юнг розрізняв типи особистості: інтровертів і екстравертів, при цьому вважав, що їхня поведінка багато в чому визначається саме захисними реакціями. Основними серед них він називав витіснення (репресію) та раціоналізацію. Він також стверджував, що всі механізми діють у комплексі, але в конкретний момент домінує один з них[18].

К. Хорні, представниця неофройдизму, бачила в людській поведінці постійний конфлікт між потребою в безпеці та бажанням задовольнити свої прагнення. Коли ці тенденції вступають у суперечність, виникає невротичний конфлікт. Для подолання такого стану особистість використовує певні захисні стратегії, які Хорні описала як моделі поведінки. Вона виділила чотири основні стратегії: прагнення до любові, прагнення до влади, прагнення до ізоляції та прагнення до безпорадності. Ці поведінкові моделі виконують захисну функцію в несприятливих умовах.

Неофройдисти в цілому наголошували, що психологічний захист залежить від середовища, у якому перебуває особистість. Вони вважали його механізмом пристосування до зовнішніх обставин. Тобто захисні реакції допомагають людині виживати у світі, де вона може зіштовхнутися з небезпеками, фрустрацією або відчуттям внутрішнього розладу. Таким чином, психологічний захист слугує своєрідним бар'єром, що дозволяє зберегти цілісність особистості, навіть у складних чи травматичних ситуаціях[38,с.6].

У межах гуманістичного напрямку психології проблематика психологічного захисту розглядалася такими дослідниками, як Е. Еріксон, К. Роджерс, В. Франкл та Р. Мей. Цей підхід ґрунтується на філософських ідеях раціоналізму А. Шопенгауера, «філософії життя» Ф. Ніцше, а також на екзистенціалізмі К. Ясперса, Ж. Сартра й А. Камю. Гуманістична психологія розглядає особистість як автономну, цілісну сутність, яка прагне самореалізації, свободи вибору та осмислення власного існування.

Е. Еріксон вніс суттєвий вклад у розуміння захисних механізмів особистості, запропонувавши концепт «ідентичності особистості». Під цим поняттям він розумів стійке почуття цілісності, що виражає зв'язок людини з соціальним середовищем. Ідентичність охоплює як внутрішнє егоцентричне ядро особистості, так і зовнішнє ототожнення з певними соціальними ролями, нормами та цінностями. На думку Еріксона, здатність підтримувати ідентичність дозволяє людині контролювати власну поведінку та приймати виважені рішення. Проте динамічна структура суспільства вимагає постійної адаптації особистості. Якщо індивід не здатний змінювати свою ідентичність у відповідь на соціальні трансформації, це може призвести до розвитку неврозу. Таким чином, зміни в особистості обумовлені не лише внутрішнім розвитком, але й впливом зовнішніх соціальних умов[36,с.86].

Водночас, за Еріксоном, не кожна нездатність до адаптації веде до психопатології. Якщо особистість керується високими внутрішніми цілями, навіть у конфлікті з соціумом, вона може зберігати психологічну стабільність. Проблема психологічного захисту, на думку автора, полягає в порушенні регуляції поведінки, зниженні її гнучкості та обмеженні свободи дії. Захисні механізми, функціонуючи на несвідомому рівні, спотворюють поведінкові реакції й послаблюють контроль над ними.

К. Роджерс, засновник клієнтцентованої (недирективної) психотерапії, розглядав особистість як активного суб'єкта власного розвитку. Його підхід ґрунтувався на визнанні здатності людини до самоусвідомлення, відповідальності й саморегуляції. У центрі терапевтичної практики Роджерса перебуває не «пацієнт», а «клієнт» — особа, що сама шукає шляхи до подолання проблем і активізує внутрішні ресурси свого Я. Роджерс побудував концепцію особистості на трьох ключових поняттях: організм, феноменальне поле та Самість. Організм у його розумінні — це біопсихічна сутність людини, що реагує на зовнішній і внутрішній досвід. Феноменальне поле — це сукупність усіх суб'єктивних переживань, які складають життєвий досвід індивіда. Самість є диференційованою частиною цього поля, що включає усвідомлені відчуття, установки й оцінки Я[35].

Важливою категорією в теорії Роджерса є конгруентність — відповідність між Самістю та реальним досвідом. Якщо така відповідність зберігається, особистість функціонує гармонійно, тоді як її порушення може стати джерелом психологічного напруження та розвитку захисних реакцій. Таким чином, ідентичність і конгруентність розглядаються як основа здорового особистісного розвитку та умов ефективної психологічної адаптації.

У цілому, гуманістичний підхід інтерпретує психологічний захист як механізм, що може бути як конструктивним, так і деструктивним залежно від рівня свідомої інтеграції особистості. К. Роджерс у межах своєї теорії

особистості аналізував психологічний захист через співвідношення Самості (Я-концепції) та Досвіду. У випадку, коли досвід не узгоджується з уявленнями людини про саму себе, такий досвід блокується або не допускається до усвідомлення. Така невідповідність породжує внутрішню напруженість і робить людину вразливою до тривожності та дезорганізації. Якщо суперечність між Самістю та новим досвідом стає очевидною, це може спричинити загрозу цілісності особистості[35].

У подібних випадках активізуються захисні механізми, які служать для збереження стабільної структури Самості. Роджерс вважав, що психологічний захист є реакцією на загрозу, спрямованою на підтримання особистісної стабільності. У його психотерапевтичній практиці акцент робився не на виявленні внутрішнього конфлікту, а на створенні умов для прийняття себе та реалізації особистісного потенціалу. Конфліктність не виступає центральним поняттям у його теорії, а інтерпретується як прояв неконгруентності між Самістю та Досвідом. Захисні механізми, відповідно, є не лише джерелом цієї неконгруентності, а й засобом збереження цілісності Я. Водночас, психотерапія Роджерса спрямована на зняття обмежень, які накладає захисна поведінка, і стимулювання відкритості до досвіду. Захист у цьому підході розглядається як феноменологічний процес, що має базове значення для підтримання психологічної рівноваги. В. Франкл досліджував психологічний захист у контексті екстремальних життєвих обставин, зокрема в ситуаціях втрати сенсу життя. За Франклом, головна мета людського існування — це пошук і реалізація особистісного сенсу[31].

Даний пошук часто супроводжується внутрішньою напругою, яка активізує захисні психічні реакції. Однак, на думку Франкла, психологічний захист, маючи несвідомий характер, може гальмувати розвиток особистості та дезорганізувати її поведінку. Він вважав, що справжнє зростання можливе

лише за умов подолання внутрішнього опору й відкритості до смислових викликів.

Отже, представники гуманістичного напрямку тлумачать психологічний захист інакше, ніж психоаналітики. Якщо психоаналіз трактує його як викривлення сприйняття зовнішньої реальності, то гуманісти акцентують на спотворенні суб'єктивного досвіду. У процесі психологічного захисту людина схильна відмовлятися від частини свого досвіду, який не узгоджується з образом Я.

У гуманістичному підході до розуміння психологічного захисту центральне місце посідають питання свободи особистості, сенсу життя та відповідальності. Захисна поведінка трактується як неусвідомлений психічний процес, що активується у відповідь на внутрішню напругу, викликану невротичними проявами. Представники гуманістичної та психоаналітичної шкіл погоджуються в тому, що механізми психологічного захисту здатні перешкоджати особистісному розвитку, обмежуючи прийняття суб'єктивного досвіду та знижуючи адаптивність. Гуманістичні психологи наголошують на потребі допомагати індивіду в подоланні обмежень захисної поведінки шляхом самопізнання, розкриття потенціалу та прийняття себе. На ранніх етапах дослідження психологічного захисту вчені розглядали його функціональне призначення, генезис, типологію та зв'язок із особистісними структурами. Основою для аналізу виступали дані психотерапевтичної практики, що дозволяли глибше зрозуміти внутрішні процеси клієнта. Проте багато аспектів, зокрема структура захисту та його взаємодія з іншими психічними процесами, залишалися мало дослідженими. Суттєвий прогрес у вивченні цього феномена забезпечила концепція Р. Плутчика, який запропонував науково обґрунтовану модель психологічного захисту. Основна ідея його підходу полягає в тому, що захисні механізми є похідними від базових емоцій. Учений розробив загальну психоеволюційну теорію емоцій, яка стала фундаментом для класифікації

захистів. Він виокремив вісім основних адаптивних емоційних реакцій, які відповідають базовим емоціям, а похідні від них захисні механізми були поділені на первинні та вторинні[32]. Структура захисту, на думку автора, аналогічна емоційній: наприклад, заміщення – це реакція на гнів, який не може бути виявлений прямо, а проекція – несвідома реакція на самозаперечення. Р. Плутчик встановив зв'язок між захисними механізмами та типами особистості, а також із клінічними проявами. Його модель базується на розумінні емоцій як складного ланцюга реакцій – від оцінки ситуації до спостережуваної поведінки. Зв'язок між когнітивною оцінкою та захистом дозволив ученому виокремити шкалу примітивності – зрілості захисних механізмів. Від найпримітивніших – заперечення та регресія, до зрілих – інтелектуалізація, компенсація та переоцінка. Найменш зрілі захисти асоціюються з перцептивними процесами, середні – із пам'яттю, а найзріліші – з мисленням та уявою. Відтак, Р. Плутчик доводить, що індивіди з певними рисами особистості схильні до використання специфічних захисних механізмів, і саме ці механізми лежать в основі формування ряду психічних розладів[28,с.87].

Отже, психологічний захист особистості є важливою соціально-психологічною проблемою, що стосується адаптації людини до складних життєвих обставин. Механізми захисту відіграють ключову роль у збереженні емоційної стабільності, але за надмірного використання можуть перешкоджати особистісному розвитку. Їх функціонування тісно пов'язане з когнітивними процесами, емоційною сферою та типологією особистості. У сучасних дослідженнях наголошується на необхідності усвідомлення захисних реакцій з метою формування більш гнучких і зрілих стратегій подолання стресу. Таким чином, розуміння психологічного захисту сприяє ефективній психопрофілактиці та підтримці ментального здоров'я.

## 1.2. Особистісна тривожність у юнацькому віці

Тривожність у юнацькому віці є поширеним явищем, яке може суттєво впливати на психоемоційний стан підлітків і їхнє загальне благополуччя. Вона може проявлятися як реакція на стресові ситуації, пов'язані з соціальними, навчальними або особистісними проблемами, а також бути результатом внутрішніх конфліктів та невизначеності щодо майбутнього. Юнацький вік є надзвичайно важливим етапом психічного розвитку особистості, що визначає подальший напрям її самореалізації. У цей період відбувається активне самопізнання, формування життєвих орієнтирів та ціннісних установок. Пошук власної ідентичності супроводжується засвоєнням соціальних норм і прагненням до автономії, що проявляється у потребі самостійності та визнання своєї «дорослості»[4,с.82]. Юнаки прагнуть оцінити власні можливості, зрозуміти своє місце в соціумі, проте фізіологічні зміни, пов'язані з гормональною перебудовою, часто викликають дискомфорт і психоемоційне напруження. Це, у свою чергу, може спричинити підвищену тривожність, емоційну нестабільність, протестну поведінку, що свідчить про утруднення в процесі соціалізації. Вимоги дорослих до поведінки молоді нерідко не відповідають їхнім реальним можливостям, що створює внутрішній конфлікт і формує синдром «дефіциту успіху». Такий стан провокує негативні емоційні реакції на будь-які зауваження, що часто виявляється у вигляді агресії або грубості у відповідь[30,с.266]. Формування тривожного типу характеру може супроводжуватися схильністю до підвищеної недовіри та частих хвилювань через незначні ситуації. У деяких випадках чинниками тривожності можуть бути й фізіологічні порушення, зокрема наслідки черепно-мозкових травм, що викликають емоційну нестійкість та когнітивні труднощі. Тривожні юнаки часто мають нестабільну самооцінку, яка легко знижується внаслідок негативного соціального досвіду. У таких підлітків нерідко з'являється страх перед новими або складними видами діяльності, що, на їхню думку, загрожують репутації. Це

посилює тривожність і ще більше ускладнює процес соціального адаптування[8,с.28].

У юнацькому віці тривожність проявляється у трьох основних аспектах: соматичному, психічному та поведінковому. Соматичні прояви включають м'язове напруження, тремтіння, спазми, слабкість, пітливість, сухість у роті, серцебиття, біль у животі та утруднене дихання. Психічний аспект відображається у вигляді страху, панічних атак або емоційного напруження. Поведінкові прояви тривоги можуть виражатися через неспокій, надмірну балакучість, плач, сміх або мовчазне завмирання. Джерелом тривоги є внутрішній конфлікт особистості, спричинений протиріччями між бажаннями та цінностями, що ще не сформувалися остаточно. Така неузгодженість викликає втрату впевненості в собі та почуття дезорієнтації. Тривога не завжди проявляється відкрито — вона може маскуватися іншими емоціями або реакціями, що ускладнює її розпізнавання[11].

Часто юнаки шукають вихід із тривожного стану у фантазіях, де можуть уявно вирішити внутрішні конфлікти. У деяких випадках втеча від реальності набуває небезпечних форм — через вживання алкоголю чи наркотиків. Психологічний дискомфорт також може проявлятися через агресивну поведінку. Бажаючи зняти внутрішнє напруження, юнаки нерідко прагнуть змусити інших боятися їх, тим самим компенсуючи власну тривогу. Агресія в такому разі стає захисним механізмом, який приховує внутрішній біль і почуття безсилля. Зовнішня самовпевненість таких підлітків часто є ілюзією — вона маскує глибоку невпевненість і страх. Підліток ніби намагається втекти від емоційної вразливості, прикриваючись демонстративною поведінкою[37,с.217].

У стані емоційної нестійкості у юнацькому віці схильні до частих змін настрою і мають низький рівень стресостійкості. Вони важко переносять фрустрацію, через що не можуть виробити стабільні моделі емоційного реагування. Часто вони впадають у стан нудьги, який, попри свою зовнішню

пасивність, є небезпечним[22]. Під час нудьги накопичуються роздратування, невдоволення і внутрішній гнів, що можуть спровокувати імпульсивні вчинки.

Це може виявлятися у пошуках ризикованих пригод або девіантній поведінці. Таким чином, багато форм агресії у підлітків ґрунтуються не лише на зовнішніх конфліктах, а й на глибинному почутті нудьги та тривожності. Дослідження підтверджують, що нудьга є значущим фактором, що впливає на формування поведінкових відхилень у юнацькому віці[15,с.230].

Важливою частиною роботи з підлітками юнацького віку є корекція тривожності, яка дозволяє знизити рівень емоційної напруги і сприяти розвитку здорових стратегій подолання стресу. Для цього застосовуються різні психологічні методи, що включають техніки когнітивно-поведінкової терапії, релаксаційні вправи, арт-терапію, а також тренінги емоційної регуляції. Корекція тривожності у підлітків вимагає індивідуального підходу, врахування вікових особливостей та специфіки соціокультурного середовища. Така робота може сприяти покращенню самопочуття, розвитку впевненості в собі та ефективному подоланню життєвих труднощів[7,с.124].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших сучасних психологічних методів корекції тривожності, особливо у юнацькому віці. Її засновником вважається Аарон Бек, який у 1960-х роках розробив когнітивну терапію для лікування депресії, а згодом вона була адаптована для тривожних розладів. Основна ідея методу полягає у тому, що негативні думки впливають на емоції та поведінку, тому зміна цих думок може змінити й емоційний стан[14,с.237].

Суть когнітивно-поведінкової терапії полягає у виявленні і заміні дисфункціональних переконань та установок, які підлітки часто несвідомо сприймають як істину. Наприклад, юнак, який постійно думає «я ні на що не здатний», швидко втрачає впевненість у собі, уникає соціальних ситуацій і відчуває сильну тривогу. У рамках когнітивно-поведінкової терапії з ним

працюють над тим, щоб розпізнати іспотворені думки, поставити їх під сумнів і сформувані більш реалістичні й позитивні установки.

Особливістю когнітивно-поведінкової терапії є її структурованість, обмеженість у часі та активна участь клієнта в терапевтичному процесі. Метод передбачає домашні завдання, щоденники думок, рольові ігри — усе це сприяє перенесенню навичок з терапії у повсякденне життя. Також слід відзначити що у когнітивно-поведінкової терапії велика увага приділяється освітньому компоненту — підлітків навчають розуміти, як виникає тривожність і як з нею справлятися.

Когнітивно-поведінкова терапія ефективно працює з такими проявами тривоги, як панічні атаки, соціальна тривожність, страх перед оцінюванням, що часто зустрічаються у юнацькому віці. Завдяки логічності і практичності цей метод легко сприймається молоддю, яка потребує чітких відповідей і швидких результатів. Важливо також, що когнітивно-поведінкова терапія не тільки знижує рівень тривоги, а й формує у підлітка навички саморегуляції, які залишаються з ним на все життя[25].

Релаксаційні техніки є одним з основних методів корекції тривожності у юнацькому віці, оскільки вони спрямовані на зниження фізіологічного напруження, яке часто супроводжує тривожні стани. До таких технік належать дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитація, візуалізація та аутогенне тренування. Вони дозволяють зменшити частоту серцебиття, знизити рівень кортизолу (гормону стресу), нормалізувати дихання й усунути м'язове напруження[13,с.33].

Однією з найпоширеніших технік є глибоке діафрагмальне дихання, яке допомагає стабілізувати нервову систему. Під час тривоги у підлітків дихання стає поверхневим, що ще більше посилює відчуття паніки — контроль за диханням дає змогу впливати на свій стан свідомо. Ще одна ефективна техніка

— прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, яка передбачає почергове напруження і розслаблення груп м'язів для досягнення глибокого фізичного розслаблення.

Медитація усвідомленості (mindfulness) вчить підлітків зосереджуватися на теперішньому моменті, не заглиблюючись у тривожні думки про минуле чи майбутнє. Це особливо важливо для юнаків, схильних до надмірного самокопання або катастрофізації. Релаксаційні техніки легко інтегруються у повсякденне життя та не потребують спеціального обладнання, що робить їх доступними у шкільних, домашніх або терапевтичних умовах[12].

Регулярне застосування таких вправ сприяє підвищенню стресостійкості, покращенню якості сну, концентрації уваги та загального самопочуття. Юнаки, які регулярно практикують релаксацію, швидше повертаються до спокійного стану після стресових ситуацій. Техніки релаксації є також хорошим доповненням до когнітивно-поведінкової терапії, підсилюючи її ефективність. Важливо, щоб підлітки мали підтримку у формуванні позитивного ставлення до цих методів, адже їх результативність залежить від регулярної практики.

Арт-терапія — це метод психокорекції, який базується на використанні творчості для покращення емоційного стану людини. Вона дозволяє висловити внутрішні переживання через малювання, ліплення, колажі чи інші художні форми. Такий підхід особливо ефективний для підлітків, які не завжди можуть чітко сформулювати свої почуття словами. У процесі творчості молоді люди несвідомо переносять свої емоції в мистецькі образи, що допомагає зменшити внутрішню напругу. Арт-терапія сприяє усвідомленню переживань, що є важливим кроком до зниження тривожності. Часто використовується образотворче мистецтво, глина, природні матеріали, текстиль, а також фонове звучання музики, що створює атмосферу безпеки й релаксу. Важливий принцип методу — безоцінність: роботи не критикуються, що дозволяє підліткам не

боятися помилок. У терапії панує атмосфера прийняття, довіри й конфіденційності. Спочатку можуть застосовуватись прості техніки — каракулі, гумористичні образи — щоби зняти тривожність та сприяти емоційному розслабленню. Під час занять у юнацькому віці вчать краще розуміти себе, працювати зі своїми емоціями та усвідомлювати внутрішні конфлікти. Арт-терапія допомагає поєднати думки й почуття, що сприяє гармонізації особистості. Метод зародився у 30-х роках ХХ століття й поступово сформувався в окремий психотерапевтичний напрям. Арт-терапія має три основні сфери застосування — медичну, соціальну та педагогічну. Її основна мета — розвиток здатності до самовираження, що є ключовим у юнацькому віці. Цей метод допомагає у юнацькому віці не лише краще впоратися з тривожністю, а й знайти шляхи до емоційної рівноваги та впевненості у собі[12,с.50-52].

Основою арт-терапії є те, що людина може передавати свої почуття й переживання не словами, а через рух, малюнок, ліплення чи гру. Це дозволяє розкрити глибокі емоції, які важко висловити вербально. Арт-терапія відкриває внутрішню мову тіла, розуму й душі. Вона використовується психологами для покращення емоційного, соціального та особистісного стану людини. Через створення образів людина звільняється від внутрішнього напруження, страхів чи тривоги.

Мистецтво стає способом переосмислення травмуючих ситуацій та формування позитивного ставлення до себе й світу. Арт-терапія допомагає налагодити комунікацію, емоційно розкритися й прийняти себе. Роль арт-терапевта полягає у створенні безпечного й підтримуючого середовища. Метод працює дуже м'яко, дозволяючи проникнути в глибину підсвідомості без тиску. Він знімає емоційну й фізичну напругу, сприяє релаксації й розширенню емоційного спектру. Арт-терапія також розвиває емпатію, покращує самооцінку та сприяє соціальній адаптації у юнацькому віці. Особливо корисною є робота в групі, яка сприяє розвитку довіри до себе та до інших[19,с.106].

У юнацькому віці емоції можуть бути надзвичайно інтенсивними, тому важливо навчати підлітків ефективно з ними справлятися. Один із методів корекції тривожності — тренінги емоційної регуляції, які допомагають молоді краще розуміти свої почуття та виражати їх у соціально прийнятний спосіб. На таких заняттях підлітки вчаться розпізнавати емоційні стани, керувати імпульсивністю та обирати здорові реакції на стресові ситуації.

Психоедукація також є дієвим методом, адже знайомить підлітків з природою тривожності, її причинами, фізіологічними проявами та можливими стратегіями подолання. Розуміння, що тривога — це нормальна реакція організму, допомагає знизити її рівень та зменшити страх перед нею. Психоедукація сприяє формуванню навичок самодопомоги та покращенню емоційної грамотності. Ще один важливий напрям — групова терапія або підтримка однолітків, яка створює безпечне середовище для обміну досвідом і взаємної підтримки. У групі підлітки відчують, що вони не самі у своїх переживаннях, і це значно знижує відчуття ізоляції. Вони навчаються слухати інших, ділитися власним досвідом та формувати навички емпатійної взаємодії[24].

Групові зустрічі допомагають зміцнити самооцінку, покращити соціальні зв'язки та формувати довіру до оточуючих. Поєднання цих трьох методів дозволяє комплексно впливати на емоційну сферу підлітка. Тренінги, психоедукація та групова підтримка взаємно доповнюють одне одного й забезпечують стабільні результати[23,с.158].

Завдяки цьому юнаки поступово набувають внутрішньої впевненості, краще справляються з труднощами та вчаться просити допомоги у разі потреби. Важливо, щоб ці методи були систематичними й адаптованими до вікових особливостей підлітків. Психологи та соціальні педагоги повинні враховувати індивідуальний темп розвитку кожного учасника. Такі заходи не лише знижують рівень тривожності, а й допомагають підліткам сформувати здорову

ідентичність. У процесі роботи формується позитивне уявлення про себе, розвиваються навички саморефлексії та прийняття. У кінцевому результаті — це сприяє гармонійному розвитку особистості та її ефективній адаптації до дорослого життя[21].

Отже, методи корекції тривожності у юнацькому віці мають бути комплексними та адаптованими до індивідуальних особливостей підлітків.

Тренінги емоційної регуляції, психоедукація та групова терапія ефективно сприяють зниженню тривожності та розвитку емоційної стійкості. Вони допомагають підліткам краще розуміти себе, опанувати стратегії подолання стресу та формувати здорову самооцінку. Застосування цих методів забезпечує сприятливі умови для психологічного зростання та соціальної адаптації юнаків.

### 1.3. Особливості функціонування психологічних захистів у юнацькому віці

У сучасній психології часто використовуються різні терміни, що стосуються захисних реакцій. У широкому розумінні психологічний захист — це будь-яка реакція організму, яка допомагає зберегти його цілісність і незалежність. Коли потреба посилюється, але умови для її задоволення відсутні, поведінка у юнацькому віці може коригуватися через механізми психологічного захисту. Ці механізми «відфільтровують» зі свідомості ті переживання чи думки, які можуть загрожувати внутрішній системі цінностей особистості. Водночас такий захист не завжди є позитивним — він може гальмувати розвиток, заважати самореалізації, а також ускладнювати формування зрілої особистості. Варто розуміти, що захисні механізми не ведуть до досягнення мети, вони радше допомагають тимчасово зберегти внутрішню рівновагу, яка потрібна, аби справлятися з життєвими викликами. Їх також часто називають способами внутрішнього заспокоєння.

Поняття «психологічний захист» було вперше введене З. Фрейдом як засіб вирішення конфлікту між свідомим і несвідомим психічним явищем. Основним завданням захистів, на думку З. Фрейда, було зниження емоційної напруженості, що виникала внаслідок тривоги під час намагань досягти соціально значущих цілей, які суперечили бажанням людини. Такі захисні механізми сприймалися як спосіб зменшення внутрішнього конфлікту та регулювання психічного стану[27,с.40].

Слід зазначити що дослідник С.Д. Максименко психологічний захист тлумачиться як відчуття неповноцінності та витікаюче з нього прагнення до компенсації. Дослідник стверджував, що комплекс неповноцінності може служити потужним стимулом для досягнення переваг. Він вважав, що життєвий стиль представляє собою спробу компенсувати конкретні відчуття неповноцінності. Наприклад, якщо особистість має фізичні обмеження, її життєвий стиль може здобути форму вдосконалення того, що робить її фізично міцною. Особистість, яка відчуває слабкість у інтелекті, може прагнути інтелектуальних досягнень. За належного розуміння та підтримки комплекс неповноцінності може бути компенсований, перетворюючи слабкість у силу. Якщо людина переживає негативне ставлення до себе в дитинстві, це часто може призвести до виникнення антигеройського життєвого стилю в дорослому віці[20].

Ф. Перлз, аналізуючи психоаналіз із позицій гештальтпсихології, вказує, що людина переживає небезпеку в самій собі. Психологічний захист - це система процесів і механізмів, спрямованих на збереження колись досягнутого (чи на відновлення втраченого) позитивного образу-Я суб'єкта. Іншими словами, психологічні захисти - це будь-які реакції, які людина навчилась і використовує несвідомо для захисту свого «Я» від почуття тривоги, сорому, провини, гніву, а також від конфлікту, фрустрації та інших ситуацій, які визначаються як

небезпечні; це способи сприйняття, мислення чи дій, які функціонують як обхідні маневри для уникнення тривоги чи того, що викликає тривогу[40,с.173].

Відповідно до психоаналітичного підходу, всі механізми захисту виявляють дві основні характеристики:

- 1) Вони відкидають, фальсифікують чи викривають реальність;
- 2) Вони діють несвідомо, оскільки людина не усвідомлює їх існування.

Одночасно із психоаналітичним підходом розвивається інший погляд не лише на конфлікт, але і на функцію захисних механізмів[9,с.112].

Поняття «розвивальний конфлікт» розробляє ідею внутрішнього протиріччя як джерело особистісного розвитку. Захисні механізми тут визначаються не як ті, що викривають реальність, але як ті, що постійно діють і виконують функцію «допомоги» в роботі над собою. Захист вважається ефективним, якщо він не спрощує конфлікт, а, навпаки, загострює його для подальшого аналізу і розв'язання.

Вчені розрізняють механізми психологічного захисту за різними параметрами: ступенем обробки внутрішнього конфлікту, способом викривлення реальності, кількістю енергії, яка затрачається суб'єктом на підтримку механізму, ступенем інфантильності - залежності від попередньої стадії розвитку. А. Фрейд вносив одну з перших класифікацій захисних механізмів особистості, описуючи види, такі як витіснення, регресія, формування реакції, ізоляція, проєкція, спрямування проти себе, сублімація, заперечення, ідентифікація з агресором і ін. З його точки зору, всі ці механізми, за винятком сублімації, мають негативний вплив на психічне здоров'я людини [17,с.317].

Г. Келлерман і Г. Конте виділяють одну з головних характеристик захисних механізмів - полярність. Зокрема, вони вважають витіснення і заміщення,

формування реакції і компенсацію, проекцію і заперечення, інтелектуалізацію та регресію біполярними.

Практично складно визначити та теоретично обґрунтувати критерії, за якими класифікують механізми психологічного захисту. Недавно було встановлено, що такі захисні механізми, як витіснення, проекція і сублімація, мають вирішальне значення для досягнення успіху в ранній дорослості. Їх розглядають як не патологічні процеси, але як результативні та адаптивні реакції на проблеми і кризи [33.с.258].

Відповідно до Вайллента, всі захисні механізми виконують п'ять важливих функцій у дорослому житті:

- 1) утримують емоції в межах прийнятності під час емоційного напруження;
- 2) забезпечують стійкість, орієнтуючи біологічні потяги у потрібне русло;
- 3) дають змогу коригувати образ-Я після значущих життєвих змін;
- 4) сприяють розв'язанню конфліктів у ближчому оточенні;
- 5) дозволяють раціоналізувати серйозні конфлікти у згоді із власною совістю.

В цілому, чинники виникнення, закріплення і подальшого розвитку будь-якого захисного механізму визначаються характером соціальної взаємодії та особливостями соціальної ситуації. Це відноситься до ортодоксального психоаналітичного розуміння психологічного захисту як психічного процесу, який виникає за будь-яким проявом опору особистості психологічній інтерпретації аналітика. Тут під опором розуміється не відношення особистості до психоаналітика, а виявленням нею опозиції між свідомістю та несвідомими психічними явищами.

Механізми психологічного захисту, такі як витіснення, раціоналізація, заперечення, регресія, сублімація та інші, використовуються особистістю для регулювання неприємних вражень та інформації.

Витіснення означає виключення зі свідомості особистості неприємного мотиву чи інформації. Це активне виштовхування з усвідомлення хворобливих почуттів, імпульсів або спогадів, які не відповідають установкам особистості. Наприклад, юнак, який пережив принизливу ситуацію, може витіснити не лише саму подію, але й пов'язані з нею чинники.

Раціоналізація - це механізм, коли особа намагається знайти переконливі аргументи та виправдання для неприйнятних дій або бажань. Юнак може намагатися переконати себе, що його поведінка є раціональною та соціально прийнятною. Раціоналізація може виявлятися у відшуванні об'єктивних причин для своєї провини або у пошуку виправдань власних дій, не звертаючи уваги на їх справжні мотиви. Це форма фальшивого розуміння, спрямована на приховання справжніх мотивів та наслідків дій особистості[34].

Юнак шукає такі аргументи для виправдання свого вчинку, які на перший погляд мають логіку і правдоподібні. Чим більш інтелектуально розвинений юнак, тим більшу кількість «абсолютно логічних доказів» він здатний знайти. За допомогою раціоналізації дитина юнацького віку пояснює причини недосконалих дій, приховує справжні мотиви. Раціоналізація перешкоджає особистісному росту, тому що не дає юнаку можливості працювати зі справжніми, менш схвальними мотивувальними силами.

Сублімація - це процес втілення або придушення невдоволених бажань через зайняття іншою діяльністю. Зазвичай це передбачає зміну способу задоволення, залишаючи об'єкт бажань незмінним. Наприклад, якщо особистість у юнацькому віці відчуває сильне тяжіння до іншої особистості і не може задовольнити це бажання, він може знайти відсіч у прийнятних справах, таких

як танці, спорт, живопис чи інші творчі заняття. Сублімація часто сприяє перетворенню енергії у творчі процеси, наприклад, у написання щоденників, розмірковувань, планування, поетичних експериментів, фантазій на тему цінностей та ідей[2,с.36].

Регресія - це повернення особистості, під впливом сильних емоційних переживань, до більш ранніх стадій психічного розвитку, виражаючись у формах жорсткої «дитячої» поведінки. Це повернення на менш еволюційний рівень передбачає менш виразні реакції та, як правило, зниження прагнень. Регресія виявляється у таких проявах, як повернення до примітивного рівня поведінки (наприклад, осудження всього навколо), особливо яскраво виявляючись у студентів під час адаптації до вищого навчального закладу впродовж перших місяців навчання. Часто вони виражають бажання повернутися додому, до рідних, для того, щоб відчувати тепло та безпеку[39,с.54]. «Юнаки в студентському віці також проявляють проекцію, тобто перенесення на іншу людину, приписування іншій людині своїх емоційних станів, власних намірів чи бажань. Це покладання відповідальності за труднощі на інших осіб або приписування іншим своїх моральних якостей і спонукань. Коли негативні риси не усвідомлюються суб'єктом, не вбачаються ним у самому собі, а приписуються іншим для усунення страху, прикрощів чи інших загроз образу-Я, пов'язаних із наявністю цих рис, то це класична проекція. Якщо джерело тривоги може бути приписане зовнішньому світу, а не власним примітивним імпульсам чи загрозам із боку совісті, студент швидше полегшить свій тривожний стан»[3,с.75].

Виведення неприємної інформації на рівень свідомості є одним із ефективних методів зниження впливу психологічного захисту. Цей підхід передбачає усвідомлення та активне впливання на те, що залишається у полі свідомості. Важливо відзначити, що неусвідомлені дії є некерованими і

перебувають поза сферою вольових рішень, що робить їх важкою метою для свідомого впливу.

Для ефективного регулювання поведінки необхідно ретельно дослідити та усвідомити причини цієї поведінки, які часто знаходяться у сфері несвідомого. Несвідомі мотивації, переконання чи емоції можуть впливати на наше сприйняття та вчинки, не виходячи на поверхню свідомості. Освідомлення цих факторів стає важливим етапом у самопізнанні та покращенні особистісного розвитку.

Даний підхід також вказує на те, що зміна свідомого сприйняття інформації може мати значущий вплив на психологічний захист. Розкриття і усвідомлення тих аспектів, які раніше залишалися поза увагою, може допомогти зменшити конфлікти та сприяти психологічній гармонії. Такий підхід акцентує значення саморефлексії та психологічної освіти для досягнення більшого розуміння власної поведінки та мотивацій[5].

Коли людина втрачає свої захисні механізми, виникає складна ситуація, оскільки вони служать своєрідним емоційним бар'єром, захищаючи від неприємних внутрішніх переживань та негативних впливів зовнішнього світу. Втрата цих захисних механізмів може вплинути на особистість та емоційний стан, викликаючи ряд важливих наслідків.

По-перше, втрата захисних механізмів може призвести до відчуття беззахисності та вразливості. Людина, яка раніше могла підтримувати певний емоційний баланс завдяки цим механізмам, тепер може відчувати надмірну емоційну напруженість.

По-друге, почуття власної гідності може постраждати внаслідок відсутності ефективного захисту. Особа може втратити здатність відкидати або виправдовувати те, що раніше вона могла сприймати як неприємне чи

сором'язливе. Це може викликати внутрішню конфліктність та посилити внутрішні переживання.

По-третє, втрата захисних механізмів може проявлятися у відкритій агресії стосовно інших чи себе. Особа, яка втратила ці емоційні бар'єри, може відкрито виражати свої негативні почуття та емоції, що може призвести до конфліктів у взаємодії з іншими[6].

Психологічний захист, спрямований проти небажаних думок та почуттів, які виникають в серці особистості, а також проти нових знань, може ускладнити процес самопізнання та особистісного розвитку. Відмова від прийняття нового або відкриття для себе інших може обмежувати можливості росту та навчання.

Механізми психологічного захисту у юнацькому віці відіграють важливу роль у забезпеченні емоційного благополуччя та адаптації до викликів університетського життя. Зазначені захисні механізми, такі як витіснення, раціоналізація, сублімація, регресія тощо, допомагають сюнакам подолати стрес, конфлікти та емоційні труднощі.

Варто зазначити що механізми психологічного захисту є необхідним елементом психічного функціонування юнацького віку і виконують ряд позитивних функцій. Вони дозволяють уникнути або зменшити вплив стресових ситуацій, забезпечують певний емоційний комфорт та допомагають у вирішенні конфліктів.

Захисні механізми також можуть бути важливим резервом для підтримання психічної стійкості та самооцінки. Проте важливо розуміти, що їх надмірне використання чи неправильне функціонування може призвести до негативних наслідків, таких як втрата реалістичного усвідомлення ситуацій чи уникання конструктивного вирішення проблем.

Отже, раціональне використання та розуміння механізмів психологічного захисту може сприяти психічній гнучкості та адаптації дітей юнацького віку до викликів університетського середовища.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЯК СПОСОБУ УНИКНЕННЯ ТРИВОГИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### **2.1. Методика проведення дослідження**

З метою визначення механізмів психологічного захисту як способу уникнення тривоги у юнацькому віці, нами було проведено емпіричне дослідження серед 59 студентів 1 курсу Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (ПНУ) з яких 35 дівчин та 24 юнаків у віці від 18 до 20 років. Дослідження проводилося у лютому-березні 2025 року.

Відповідно до мети дослідження нами були визначені наступні завдання:

1. Підібрати відповідні методики дослідження.
2. Провести тестування серед студентів.
3. Проаналізувати отримані результати.
4. Розробити рекомендації щодо розвитку навичок психологічного захисту як способу уникнення тривоги у юнацькому віці.

При проведенні емпіричного дослідження нами було застосовано наступні методики:

1. Для діагностики захисних механізмів особистості було використано опитувальник Р. Плутчіка-Г.Келлермана «Індекс життєвих стилів». Методику Life Style Index (LSI), описану в 1979 р. на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчік та структурної теорії особистості Г. Келлермана визнають найбільш вдалим діагностичним засобом, що дозволяє діагностувати всю систему

механізмів психологічного захисту особистості, виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 97 тверджень, які потребують відповідей на зразок «вірно - невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, які виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного. Детальний опис шкал та методики наведено у додатку А.

2. Методика «Копінг-тест Лазаруса» призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Крюковою, Є. Куфтяк, М. Замишляєвою в 2004 році.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень, які стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації (див. додаток Б). Досліджуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього. Після підрахунку балів за ключем, отримуємо рівень напруженості по кожному з восьми копінг-стратегій (шкал). Детальний опис шкал та методики наведено у додатку Б.

3. Для визначення тривожності у студентів нами використовувався опитувальник Спілбергера-Ханіна. Основна мета опитувальника – дослідження психологічного феномену тривожності. Він складається з 40 висловлювань, 20 з яких відносяться до тривожності, як до стану (реактивна, ситуативна тривожність) і наступних 20, як особливості особистості (особистісна тривожність). Шкала Ситуативної та Особистісної тривожності

Спілбергера-Ханіна є методикою, що дозволяє виміряти тривожність і як реактивність і як стан особистості. В Україні адаптовано опитувальник Ю.Л. Ханіним (1976). Шкала Ситуативної тривоги – вона визначається як стан, що переживає особа відповідно до ситуації, що вона наразі має у своєму житті і визначається такими емоціями: напруженням, хвилюванням, заклопотаністю та нервозністю. Виникнення цього стану характеризується, як емоційна відповідь на стресову подію і є різно вимірювана в часі в залежності від рівня інтенсивності.

Шкала Особистісної тривоги – мається на увазі стійка індивідуальна характеристика, що відображає тенденцію особи до тривоги та її сприйняття більшості ситуацій як загрозові і відповідних реакцій на них. Величина Особистісна тривога характеризує попередній досвід особи, наскільки часто вона мала відчуття Ситуативної тривоги. Результати за обома шкалами інтерпретуються так: до 30 балів - низький рівень тривожності, 31-45 балів середній рівень тривожності, 46 балів і більше - високий рівень тривожності.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Зауважимо, що студенти з метою подолання тривожності, дискомфорту, проблем і стресів, що наповнюють їх життя використовують самі різні самозахисні стратегії, які проявляються переважно в поведінковій, емоційній та пізнавальній (інтелектуальній) сферах функціонування особистості. Отже, на першому етапі дослідження ми провели діагностику захисних механізмів студентів.

Спочатку розглянемо життєвий стиль студентів, а саме які механізми психологічного захисту переважають у цій вибірці, з допомогою тест-опитувальника «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Р. Келлермана, Х.Р.

Конте (адаптація Є.С. Романова, Л.Р. Гребенніков). Результати представлені нами у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Середні показники напруженості механізмів психологічного захисту серед студентів

Механізм психологічного захисту	Середнє значення	В % співвідношенні
Заперечення	7,5	62
Придушення	2,6	21
Регресія	1,4	10
Компенсація	2,4	24
Проекція	4,7	36
Заміщення	1,4	11
Інтелектуалізація (чи раціоналізація)	6,1	51
Реактивні утворення	2,5	25
Загальний рівень напруги захисту	30,9	32

Згідно з даними таблиці 2.1, аналіз результатів отриманих за кожною шкалою, свідчить про наявність певних особливостей та тенденцій у способах використання механізмів психологічного захисту студентами. Так, найбільшу напруженість має механізм заперечення (62%), як психологічний захист, це говорить про те, що даний механізм переважає серед студентів, для більшості характерне ігнорування неприємної інформації, відсутнє усвідомлення певних подій. Загальний рівень напруги захисту становить 32%.

Далі розглянемо інтенсивність використання студентами того чи іншого механізму психологічного захисту. Для цього показники механізму психологічного захисту були поділені нами на три категорії за ступенем прояву: низький рівень – рідко (0-30%), середній рівень – іноді (31-70%), високий рівень – часто (71-100%). Отримані дані представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл за ступенем використання механізмів психологічного захисту серед студентів

Механізм психологічного захисту	рідко (0-30%) Низький рівень		іноді (31-70%) Середній рівень		часто (71-100%) Високий рівень	
	Кількість осіб	В % від заг. кількості	Кількість осіб	В % від заг. кількості	Кількість осіб	В % від заг. кількості
Заперечення	2	3,39%	39	66,1%	18	30,51%
Придушення	45	76,27%	14	23,7%	0	0%
Регресія	59	100%	0	0%	0	0%
Компенсація	47	79,66%	11	18,6%	1	1,69%
Проекція	21	35,59%	36	61%	2	3,39%
Заміщення	54	91,53%	5	8,5%	0	0%
Інтелектуалізація (раціоналізація)	2	3,39%	53	89,8%	4	6,78%
Реактивні утворення	48	81,36%	10	16,9%	1	1,69%

Таким чином, відповідно до даних таблиці 2.2 за інтенсивністю використання студентами є механізм заперечення, так як для 30,51% (18 студентів) є характерним застосування цього механізму дуже часто, 66,1% (39 осіб) використовують його лише іноді. Внаслідок цього відбувається підміна емоції прийняття інших на бажання заволодіти їхньою увагою, а також на

відсутності усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду чи почуттів, які можуть бути болючими для людини. Найчастіше це проявляється як егоцентризм, самовпевненість, жага визнання.

Поведінка найбільшої кількості студентів характеризується таким механізмом захисту як раціоналізація 89,8% (53 особи), що обумовлено контролем над подіями за допомогою їх довільної схематизації та тлумачення.

До механізму «Проекція» іноді вдаються 36 осіб, що відбувається завдяки приписування якостей оточуючим, які приймаються у собі, цим виключаються негативні риси з образу «Я». Виявляється як зарозумілість, самолюбство, уразливість. На рис. 2.1. наочно нами представлено розподіл механізмів психологічного захисту залежно від ступеня використання їх студентами.

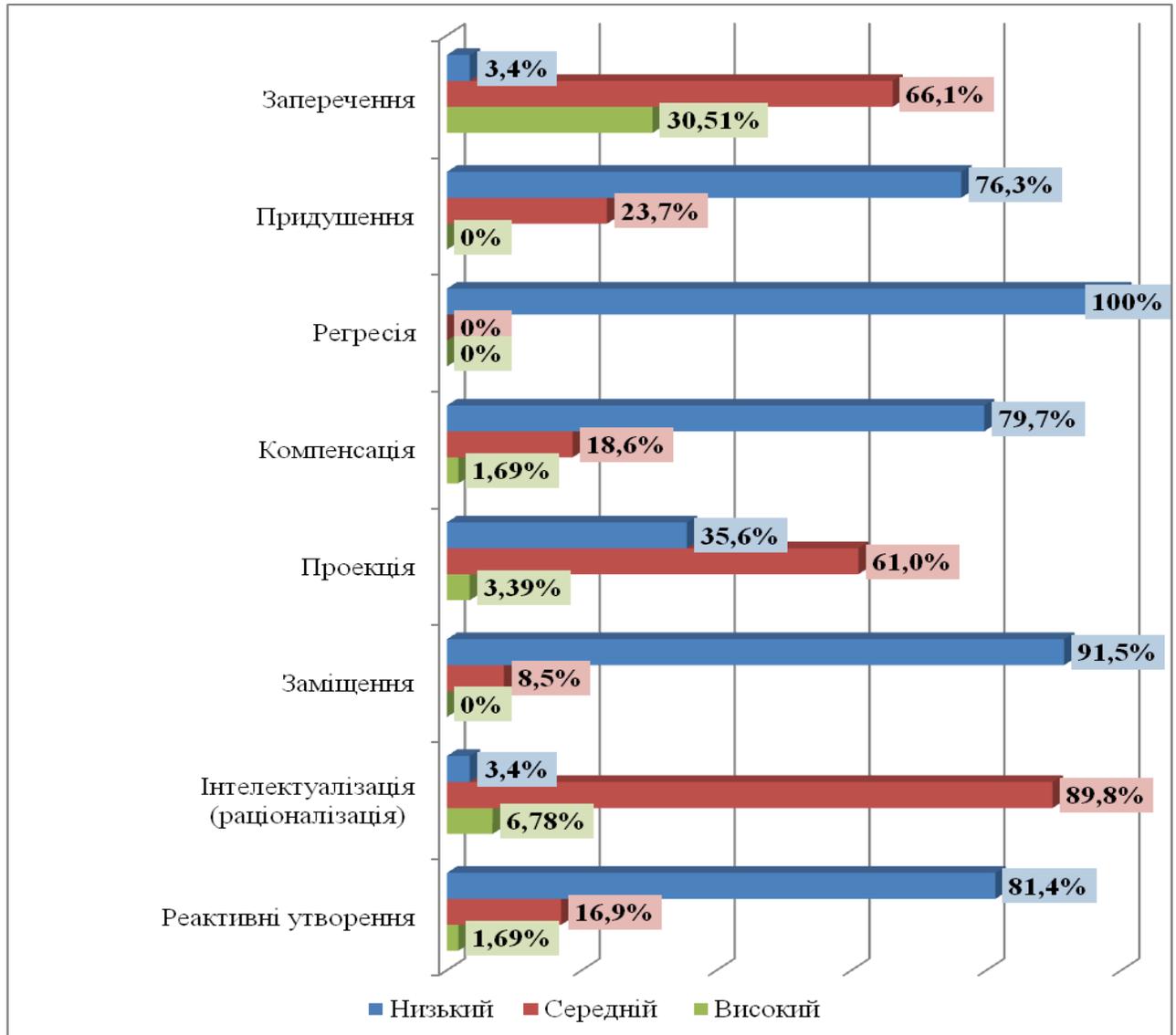


Рис. 2.1 – Розподіл студентів за інтенсивністю використання механізмів психологічного захисту (в %)

Відповідно до даних рис. 2.1, для студентів не характерними є такі механізми психологічного захисту, як: «Регресія» (100%), «Заміщення» (92%), «Реактивні утворення» (81%), «Компенсація» (80%), «Придушення» (76%).

При аналізі копінг-стратегій, що використовуються студентами за допомогою опитувальника «Способи власної поведінки» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазарус, С. Фолкман (адаптація Л. І. Вассермана, Е. А. Трифонової) було виявлено, що найбільш вираженою щодо використання серед респондентів є стратегія «Планування» (22%), як спосіб подолання важких

ситуацій, тобто студентами здійснюються спроби виправити важку ситуацію шляхом аналітичного підходу.

Аналогічним чином за ступенем переважання найбільш вираженою серед респондентів є копінг-стратегія «Дистанціювання» (14%), що вказує на прагнення докласти когнітивних зусиль для відокремлення від негативного стану та прагнення зменшити її важливість, «Самоконтроль» (14%) - коригування та врегулювання власних емоцій та поведінки, а також «Позитивна переоцінка» (12%), що спрямована на формування позитивного настрою на ситуацію, фокусування на особистісному зростанні.

В цілому, студенти помірно віддають перевагу кожному виду копінг-стратегії (сер. знач. = 63%). Це може вказувати на здатність людини перемикатися з одного копіngu на інший залежно від ситуації.

Рідко використовується такий копінг-механізм, як «Відповідальність» (46%), це вказує на те, що більшість студентів не усвідомлюють особисту значимість у проблемі і не роблять спроб щодо її вирішення, але у більшості (53%) є почуття відповідальності за те, що відбувається з ними у ситуації та вони прагнуть її виправити.

Помірне прагнення до пошуку соціальної підтримки у близького оточення є характерним для 69% студентів, а також виражене використання виявлено у 10% обстежуваних, що вказує на позитивне ставлення до оточуючих та прагнення до побудови взаємовідносин.

Для наочності отримані результати представлено нами на рис. 2.2.

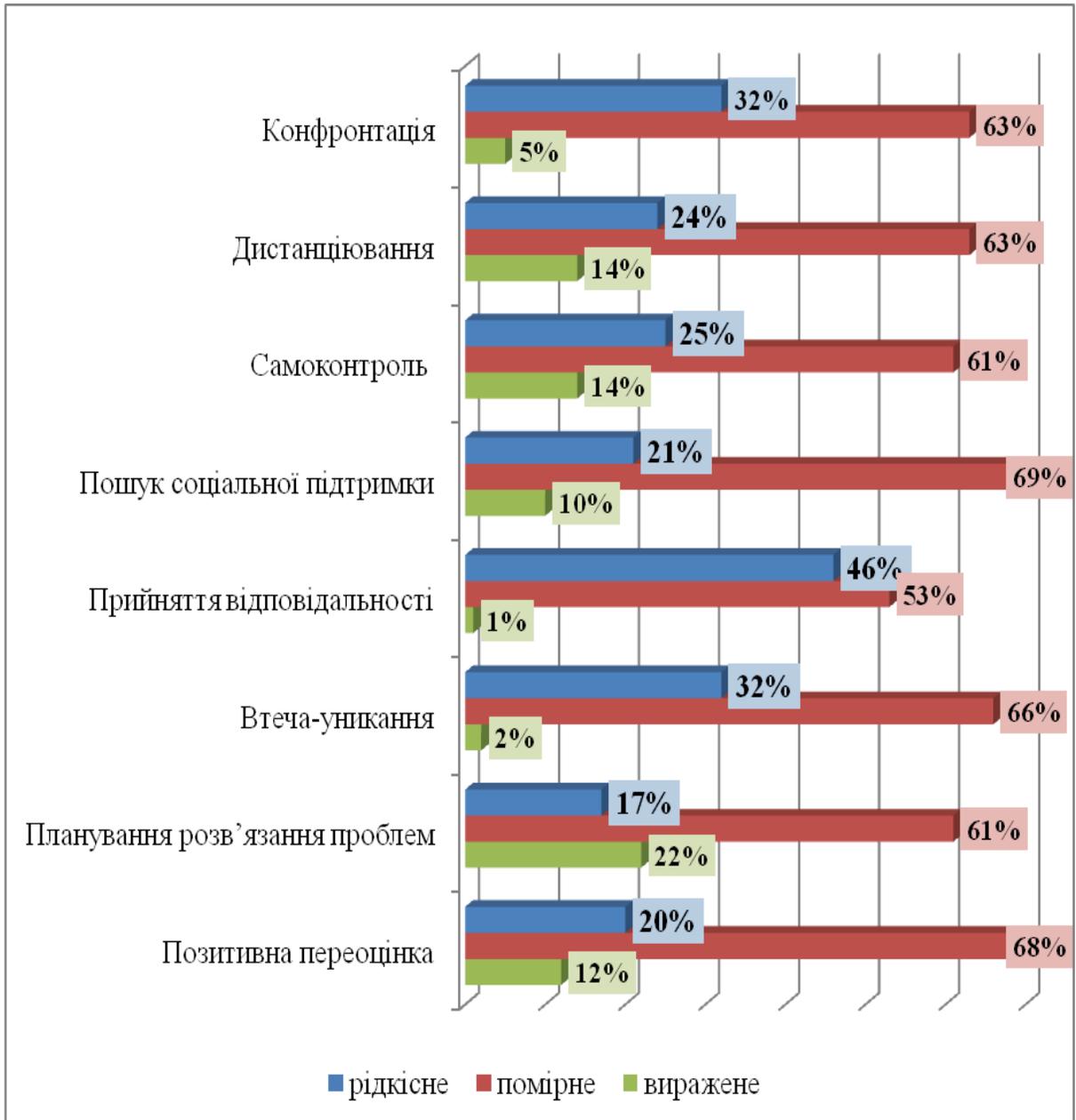


Рис. 2.2 – Розподіл студентів за ступенем переваги копінг-стратегій (у %)

Наступними були результати, отримані за опитувальником Спілбергера-Ханіна з метою визначення рівня тривожності у студентів. Так, отримані нами результати проведеної діагностики демонструють той факт, що у переважній більшості опитаних студентів першого курсу спостерігається високий рівень особистісної та ситуативної тривожності (див. таблиці 2.3-2.4 та рис 2.3-2.4).

Таблиця 2.3

## Рівень ситуативної (реактивної) тривожності серед студентів

Рівень сформованості показника	В % співвідношенні	Кількість осіб
Високий рівень	59,3%	35 осіб
Середній рівень	15,3%	9 осіб
Низький рівень	25,4%	15 осіб

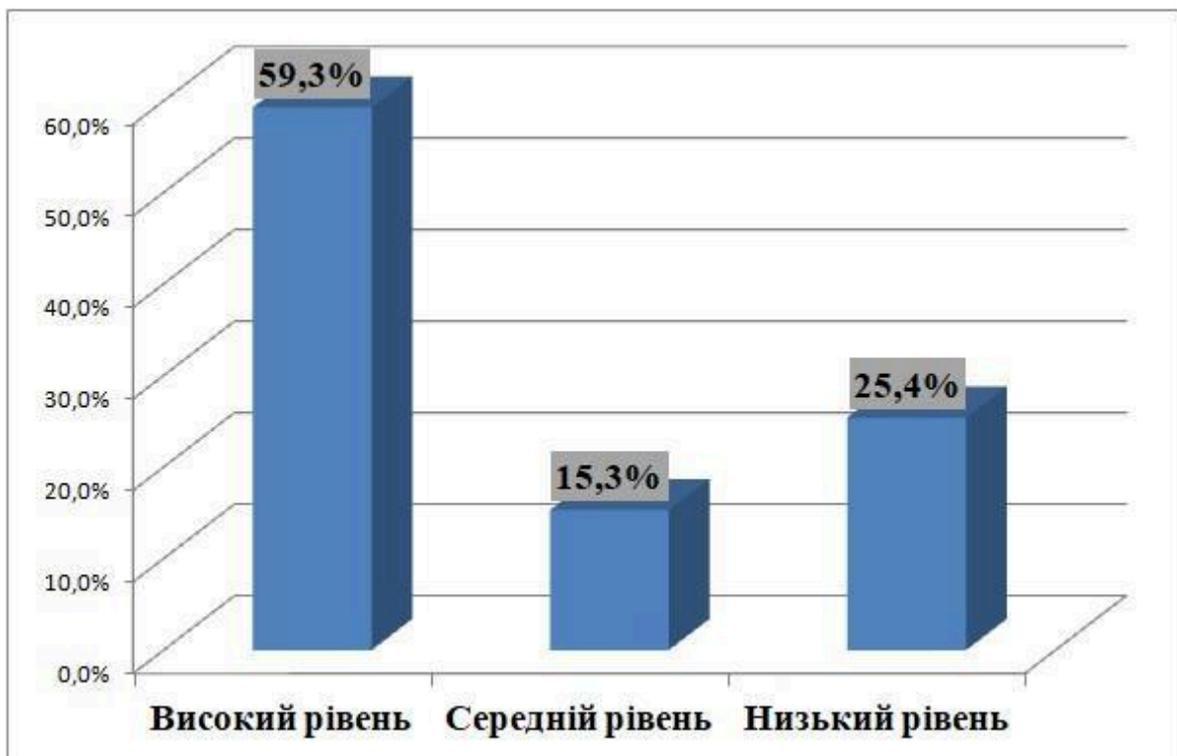


Рис. 2.3 – Аналіз рівня ситуативної (реактивної) тривожності серед студентів

Відповідно до даних таблиці 2.3 та рис. 2.3 високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 35 осіб (що становить 59,3% від загальної вибірки). Такий рівень свідчить про значне переважання емоційного збудження та неспокою над здатністю до адаптивного реагування, що знижує ефективність виконання навчальної діяльності.

Помірний рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 9 студентів (15,3%). У цьому випадку підвищення тривожності розглядається як адаптивна реакція на об'єктивні труднощі, що стимулює активізацію внутрішніх ресурсів.

Низький рівень ситуативної тривожності було діагностовано у 15 осіб (25,4%), що свідчить про високий рівень емоційної стабільності та ефективну адаптацію до нових умов навчання.

Таблиця

## 2.4 Рівень особистісної тривожності серед студентів

Рівень сформованості показника	В % співвідношенні	Кількість осіб
Високий рівень	47,3%	28 осіб
Середній рівень	20,3%	12 осіб
Низький рівень	32,2%	19 осіб

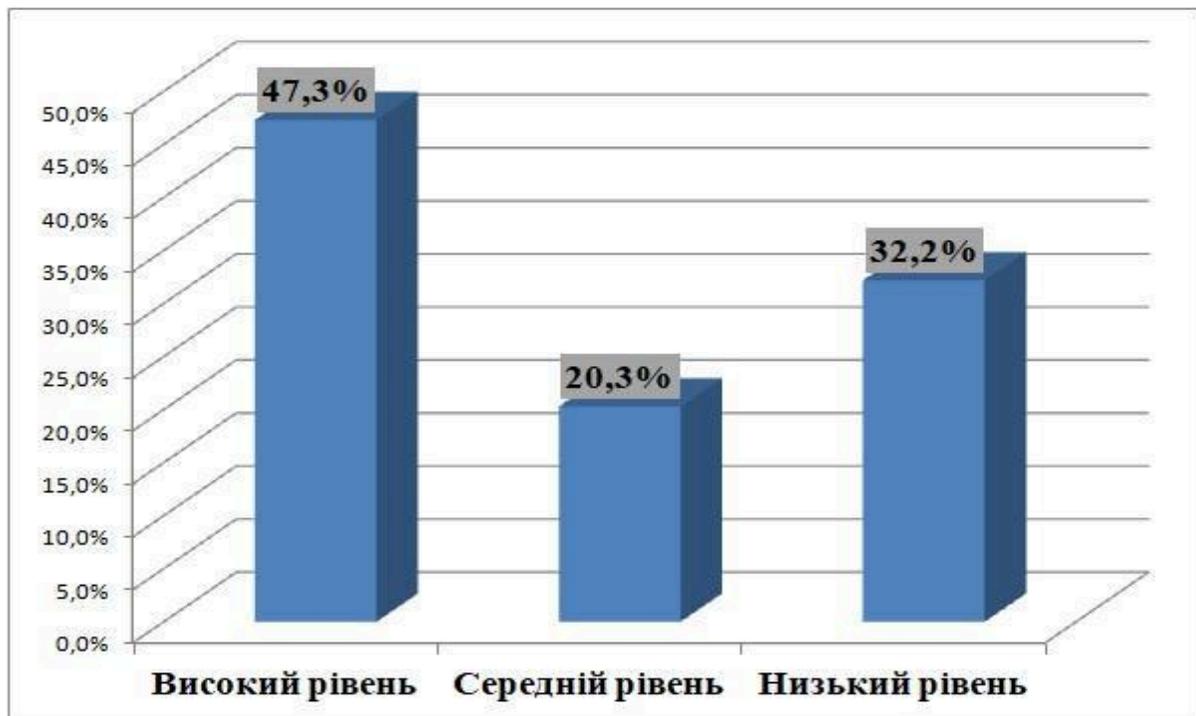


Рис. 2.4 – Аналіз рівня особистісної тривожності серед студентів

Згідно з даними таблиці 2.4 та рис. 2.4 стає очевидним, що високий особистісної тривожності її рівень зафіксовано у 28 студентів (47,5%). Такий

показник свідчить про схильність до переоцінювання небезпеки навіть у ситуаціях, що не становлять реальної загрози, і є індикатором внутрішнього неблагополуччя особистості. Він може мати негативний вплив на психологічний стан студентів та якість їхньої життєдіяльності.

Помірний рівень особистісної тривожності виявлено у 12 студентів (20,3%), що є типовим проявом емоційної реакції на адаптаційні виклики.

Низький рівень особистісної тривожності встановлено у 19 осіб (32,2%). Такий рівень вважається нормативним і не супроводжується значущим емоційним дискомфортом. Наявність певного рівня тривожності є природним і необхідним компонентом активної діяльності особистості.

У цілому, результати дослідження свідчать про домінування високого рівня тривожності серед першокурсників, що підкреслює актуальність впровадження профілактичних та психокорекційних програм із метою емоційного супроводу в умовах адаптації до навчального процесу у ЗВО.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що студенти з високим рівнем тривожності частіше вдаються до неадаптивних форм захисту (заперечення, проекція) і дезадаптивних копінг-стратегій (уникнення, дистанціювання), тоді як особи з нижчим рівнем тривожності схильні до інтелектуалізації та раціонального планування поведінки.

### 2.3. Розробка рекомендацій щодо розвитку навичок психологічного захисту та копінг-стратегій як способу уникнення тривоги у юнацькому віці

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження з метою розвитку навичок психологічного захисту як способу уникнення тривоги у юнацькому віці нами було розроблено Програму корекційно-розвивальної роботи щодо формування навичок психологічного захисту та копінг-стратегій як засобу зниження тривожності у юнацькому віці.

спрямована на гармонізацію емоційної сфери, корекцію небажаної поведінки та формування навичок ефективної комунікації серед студентської молоді в умовах закладів вищої освіти. Актуальність програми обумовлена поширеністю серед студентів порушень емоційно-вольової сфери, які проявляються у підвищеній збудливості, імпульсивності, агресивності, а також у низькому рівні сформованості соціально-психологічної адаптації.

У зв'язку з тим, що підвищений рівень особистісної та міжособистісної тривожності є одним із провідних чинників дезадаптації, корекція цього стану є пріоритетним завданням діяльності психолога в університетському середовищі. Підвищена тривожність негативно впливає на розвиток саморегуляції, адаптивної поведінки, здатності до прийняття рішень та особистісного зростання. У таких випадках замість самостійного подолання труднощів формується залежність від зовнішнього контролю, зростає ризик афективного реагування, образливості, агресії та девіантних проявів [26].

Мета програми: покращення загального емоційного стану та гармонізація емоційного фону студентів за рахунок зниження рівня тривожності й розвитку емоційної стійкості.

Завдання програми:

- розвиток навичок психофізіологічної саморегуляції (зняття м'язового та емоційного напруження), навичок опанування собою у критичних ситуаціях;
- формування і вдосконалення комунікативної компетентності: уміння конструктивно спілкуватися, уникати емоційних конфліктів;
- формування адекватної самооцінки, розвиток впевненості в собі;
- розвиток відповідального ставлення до власної поведінки: уміння ставити цілі, брати відповідальність, здійснювати самоаналіз та рефлексію;
- розвиток конструктивних копінг-стратегій та усвідомленого ставлення до психологічного захисту.

Програма передбачає використання діалогово-комунікативних технологій та методик, орієнтованих на розвиток емоційної компетентності й міжособистісної взаємодії. Вона розрахована на студентів віком 18-21 років, які демонструють підвищений рівень тривожності.

Реалізація програми не потребує спеціальної психологічної освіти від педагогів, тому її можуть використовувати куратори академічних груп, викладачі, соціальні педагоги. Заняття проводяться один раз на тиждень протягом двох академічних семестрів і включають 16 сесій.

Заняття можуть проводитися у навчальних аудиторіях, обладнаних необхідними матеріалами (кольоровий папір, олівці, фломастери, презентаційне обладнання). Програма передбачає адаптацію змісту занять з урахуванням рівня підготовленості групи.

Формат програми:

Програма реалізується в межах групової форми роботи. Групи мають бути малочисельними (6–8 осіб), що дозволяє забезпечити індивідуальний підхід і точне відстеження змін психоемоційного стану. Робота проводиться у вигляді щотижневих зустрічей протягом одного–двох семестрів, загалом 8–16 занять, тривалістю 90 хвилин кожне.

Зміст програми адаптується відповідно до рівня готовності групи. Робота проводиться з використанням методик когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії, елементів майндфулнес-підходу, інтерактивних вправ, психоедукації. Конспекти корекційно-розвивальних занять наведено нами в додатку В.

Тематика ключових занять:

1. Психоедукація про природу тривожності та її вплив на особистість;
2. Аналіз власних копінг-стратегій та захисних реакцій;
3. Формування навичок раціоналізації та когнітивної реструктуризації;
4. Емоційна регуляція: методики дихання, релаксації, уявної стабілізації;
5. Розвиток самооцінки та самосприйняття;

6. Соціальна підтримка та комунікативна ефективність;
7. Самоаналіз, відповідальність, планування особистісного зростання; 8. Підсумки, аналіз змін, побудова особистої карти самодопомоги.

Методичне забезпечення:

1. Комплекси дихальних вправ та м'язової релаксації (за Джекобсоном); 2. Майндфулнес-практики: «тілесне сканування», «заземлення»;
3. Арттерапевтичні техніки («емоційна карта», «внутрішній захисник»);
4. Картки рефлексії, «коло підтримки», щоденник емоцій;
5. Навчальні презентації

Очікувані результати реалізації програми:

- Зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності;
- Розвиток емоційної компетентності та саморегуляції;
- Зміцнення конструктивних копінг-стратегій та зменшення неадаптивних форм захисту;
- Покращення соціально-психологічної адаптації студентів;
- Підвищення рівня самопізнання, впевненості, рефлексивності.

Таким чином, розроблена нами програма є гнучкою, науково обґрунтованою та практично орієнтованою формою психокорекції, що враховує як особистісні, так і міжособистісні чинники тривожності. Її імплементація у закладах вищої освіти здатна забезпечити якісну психологічну підтримку молоді в умовах зростаючих соціальних викликів.

Наведемо коротко приклади психокорекційних заходів даної програми

1. Рольові ігри як метод соціально-психологічного тренінгу

Гра «Емоційна розв'язка»

Рольова гра спрямована на розвиток емоційного самоконтролю, емпатії та конструктивного реагування у міжособистісних ситуаціях. Учасникам пропонуються типові стресові ситуації (відмова під час співбесіди, конфлікт з

викладачем, непорозуміння в групі), у яких вони виступають у ролі як суб'єкта, так і партнера по взаємодії. Ігрова модель дозволяє відрефлексувати власні емоційні реакції, побачити альтернативні стратегії поведінки та оцінити ефективність використаних копінг-стратегій. Обговорення результатів забезпечує розвиток когнітивного усвідомлення та формування навичок конструктивного діалогу, що знижує тривожність в реальних комунікативних ситуаціях.

#### Гра «Зміни кут зору»

Ця гра реалізує механізми когнітивної реструктуризації, спрямовані на переоцінку тривожних ситуацій. Учасники розглядають одну подію з різних емоційно-когнітивних позицій (оптиміст, критик, реаліст тощо), що дозволяє їм розвивати гнучкість мислення та знижувати емоційне напруження за рахунок альтернативної інтерпретації подій. Це ефективно впливає на зменшення проявів катастрофізації – типового механізму в тривожних осіб.

#### 2. Тренінгові заняття для розвитку копінг-компетентності

##### Тренінг «Мої ресурси»

Цей захід реалізує принципи теорії психологічних ресурсів (G. Hobfoll). Його метою є ідентифікація внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які підтримують у складних ситуаціях. Учасники аналізують власні сильні сторони, позитивні життєві досвіди, джерела соціальної підтримки, що сприяє актуалізації внутрішніх резервів. Створення «карти ресурсів» слугує візуалізацією доступних стратегій подолання труднощів та підвищує суб'єктивне відчуття самоефективності. Тренінг «Мій внутрішній критик»

Метою тренінгу є зниження рівня внутрішньої тривожності шляхом роботи з негативними автоматичними думками. Згідно з когнітивно-поведінковою моделлю (А. Бек), учасники вчаться розпізнавати деструктивні установки, що спричиняють тривожність, та трансформувати їх у

раціональні твердження. Виконання вправ «реалістичне свідчення», «опонент у голові» сприяє формуванню конструктивного внутрішнього діалогу.

### 3. Моделювання стресових ситуацій

#### Моделювання «Точка тривоги»

Дана вправа базується на АВС-моделі Р. Елліса, яка дозволяє проаналізувати когнітивні ланцюги, що лежать в основі емоційної реакції. Студенти визначають активуючу подію (А), переконання (В), які вони мають щодо неї, і наслідки (С) у вигляді емоцій та поведінкових реакцій. Завдяки груповому аналізу виробляються альтернативні когнітивні інтерпретації, що знижують інтенсивність тривожності.

#### Моделювання «Якби я був...»

Вправа передбачає рольову емпатійну проекцію, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та саморефлексії. Студент уявляє себе в ситуації іншої людини (наприклад, тривожного одногрупника або викладача під час конфлікту) й аналізує її можливі почуття, думки, потреби. Це дозволяє сформуванню толерантнішого ставлення до емоційних реакцій інших, що опосередковано знижує тривожність через зростання соціальної підтримки.

### 4. Інтерактивні вправи для самопомоги

#### Вправа «Копінг-меню»

Використовується з метою усвідомлення доступного арсеналу копінг-стратегій. Студент самостійно структурує свої реакції на стресові ситуації в три категорії: когнітивні, поведінкові та соціальні. Ця вправа сприяє активізації здатності до вибору ефективної стратегії залежно від контексту ситуації, а також формуванню метапізнання щодо власного coping-репертуару.

#### Вправа «Психологічна аптечка»

Передбачає створення індивідуального набору ресурсних технік (дихання, фрази підтримки, візуальні образи тощо), які студент може застосовувати в ситуації емоційного дистресу. Такий підхід поєднує елементи когнітивної

саморегуляції, технік стабілізації та умовно-рефлекторного закріплення стану емоційної рівноваги.

В рамках даної програми доречним є використання майндфулнес-практики як методу регуляції тривожності у студентів юнацького віку.

Майндфулнес (англ. mindfulness) – це науково підтверджений підхід до психоемоційної регуляції, який полягає в усвідомленому зосередженні на теперішньому моменті, без осуду та інтерпретацій. Практики майндфулнес знижують рівень реактивності нервової системи, зменшують інтенсивність тривожних переживань та підвищують здатність до самоспостереження.

Назва заняття:

«Майндфулнес-практики: тілесне сканування та заземлення як інструменти саморегуляції тривожності» Цільова аудиторія:

Студенти 1–3 курсів ЗВО, вік 18–21 років

Тривалість: 45–60 хвилин Мета:

Формування базових навичок усвідомленої присутності (майндфулнес), розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня ситуативної тривожності.

Очікувані результати:

Після заняття студенти:

- володіють базовими техніками тілесної усвідомленості та заземлення;
- розуміють принцип дії майндфулнес у контексті стресу й тривожності;
- можуть самостійно застосовувати практики у стресових ситуаціях.

1. Практика «Тілесне сканування» (Body Scan)

Мета:

Підвищення тілесної усвідомленості, зниження соматизованої тривожності, розвиток навичок глибокого розслаблення та емоційної стабільності.

Наукове підґрунтя:

Дослідження показують, що тілесна усвідомленість має кореляцію з підвищеною активністю префронтальної кори головного мозку, що регулює імпульсивність, страх і тривогу (Hölzel et al., 2011).

Інструкція для проведення:

1. Студенти зручно розміщуються в положенні сидячи або лежачи.
2. Інструктор повільно й спокійно скеровує увагу учасників на відчуття в різних частинах тіла – від стоп до маківки (або навпаки).
3. На кожній ділянці учасники затримуються кілька секунд, усвідомлюючи наявні відчуття (напруга, тепло, поколювання тощо).
4. Замість того, щоб намагатися щось змінити, студент фіксує увагу та «дозволяє» відчуттям бути.

Тривалість:

10–15 хвилин

Приклад формулювання інструкції:

«Зосередьте увагу на своїх пальцях ніг... Чи відчуваєте ви контакт із підлогою? Тепло, прохолоду? Просто спостерігайте... Тепер перенесіть увагу вище – до гомілок... Відчувайте...» Очікуваний ефект:

- зниження м'язової напруги;
- переключення з тривожних думок на тілесний досвід; - покращення сну, концентрації, саморегуляції.

2. Практика «Заземлення» (Grounding)

Мета:

Виведення з дисоціативного або тривожного стану, повернення уваги до «тут і тепер», активізація сенсорної та когнітивної присутності.

Наукове підґрунтя:

Grounding-техніки застосовуються в роботі з тривожністю, ПТСР та панічними атаками (Najmi et al., 2014). Вони допомагають активувати префронтальну кору й знизити гіперактивацію мигдалевидного тіла.

Інструкція для проведення:

1. Запропонувати студенту сісти зручно, поставити ноги на підлогу, відчувати стабільність.

2. Увага фокусується на 5 органах чуття – «техніка 5-4-3-2-1».

Приклад техніки 5-4-3-2-1:

- 5 речей, які я бачу навколо (кольори, форми);
- 4 речі, які я можу торкнутися (одяг, стілець, підлога, власне тіло);
- 3 звуки, які я чую (вентиляція, голос викладача, звуки ззовні);
- 2 запахи, які я відчуваю; - 1 смак у роті або склянка води.

Додаткова дія:

Можна запропонувати виконати вправу «стопа до підлоги»: уявити, як через стопи проходить енергія донизу, відчуваючи силу опори.

Тривалість:

5–10 хвилин

Приклад фрази інструктора:

«Подивіться навколо. Назвіть 5 речей, які бачите... Тепер оберіть 4 об'єкти, які можете торкнутись... Далі – 3 звуки... Дозвольте собі побути тут, де ви є...»

Очікуваний ефект:

- швидке зниження паніки чи тривожної напруги;
- підвищення усвідомлення;
- відновлення контролю над станом.

Рекомендації до впровадження:

- Вправи можуть проводитися на початку/в кінці заняття, під час практикуму або як окремий блок у межах тренінгу.

- Рекомендовано попередньо ознайомити студентів з метою практики,
- Створити спокійне середовище (тиха аудиторія, приглушене світло, стабільна температура).

Також, нами було обґрунтовано психолого-педагогічні рекомендації для викладачів ЗВО.

Зауважимо, що педагогічна діяльність у закладах вищої освіти має не лише освітній, але й значущий виховний та психопрофілактичний потенціал, особливо в умовах сучасного суспільства, що характеризується високою динамікою, невизначеністю та психоемоційним напруженням та війною в країні. Саме тому надзвичайно актуальним є формування у викладачів ЗВО компетентностей, пов'язаних із підтримкою психоемоційного стану студентів, зниженням рівня їхньої тривожності та розвитком психологічної стійкості.

В юнацькому віці студент стикається з численними викликами: адаптація до нового освітнього середовища, зростання вимог, побудова професійної ідентичності. Підвищений рівень тривожності, як свідчать результати дослідження, є типовим для першокурсників і негативно впливає на їхню академічну мотивацію, самооцінку, якість комунікації та здатність до прийняття рішень. У цьому контексті педагог є однією з ключових фігур, яка може забезпечити м'яке включення студента в нове середовище, створити атмосферу безпеки та підтримки.

**Науково обґрунтовані психолого-педагогічні рекомендації для викладачів ЗВО з метою розвитку навичок психологічного захисту та копінг-стратегій як способу уникнення тривоги у юнацькому віці:**

1. Формування безпечного освітнього середовища передбачає:
  - Створення доброзичливої, приймаючої атмосфери на заняттях.
  - Відкритість до зворотного зв'язку, активне слухання.
  - Демонстрація поваги до особистості студента, уникнення принизливих або оцінних коментарів.

Отже, одним із ключових чинників зниження тривожності у студентів є створення психологічно безпечного навчального середовища. Педагогічна безпека передбачає наявність емоційного прийняття, підтримки та поваги до особистості студента. Атмосфера, в якій домінує доброзичливість, прийняття та етична взаємодія, сприяє зниженню внутрішнього напруження та формуванню довіри до викладача. Важливим компонентом є відкритість до зворотного зв'язку, що передбачає вміння педагога активно слухати, не оцінювати, а підтримувати діалог зі студентами. Демонстрація поваги до гідності кожного студента, уникнення принизливих зауважень, порівнянь, публічної критики – все це знижує ризик розвитку соціального стресу та сприяє формуванню почуття безпеки у міжособистісній взаємодії.

2. Підтримка емоційної стабільності студентів включає наступні заходи:

- Виявлення ознак високої тривожності (нервовість, уникнення активності, психосоматичні прояви).
- Вміння скеровувати студента до фахівця-психолога у випадку дистресу.
- Використання емоційно стабілізуючих педагогічних технік: паузи, гумор, підтримка.

При роботі зі студентською молоддю викладачеві необхідно виявляти ознаки високої тривожності (зокрема підвищена дратівливість, відчуження, уникнення активностей, психосоматичні прояви – головний біль, проблеми зі сном, соматичні скарги). Важливою професійною компетенцією є вміння делікатно скеровувати студента до консультації з фахівцем-психологом без тиску та стигматизації. Доцільно також використовувати емоційно стабілізуючі педагогічні техніки, зокрема педагогічну паузу, гумор, м'яку підтримку, що дає змогу студенту емоційно перезавантажитися в напруженій ситуації. Такий підхід формує ресурсність і знижує ризик деструктивних емоційних реакцій.

3. Сприяння розвитку копінг-стратегій у студентів передбачає наступне:

- Заохочення рефлексії, аналізу складних ситуацій.

- Включення до навчального процесу практичних завдань, спрямованих на розвиток навичок планування, самоконтролю, прийняття рішень. - Визнання й підтримка індивідуального темпу розвитку та навчання.
- Проведення лекцій та семінарів, практичних занять з метою розвитку копінг-стратегій у студентів.

Наведемо приклад лекційного заняття на тему: «Розвиток навичок психологічного захисту та копінг-стратегій як способу уникнення тривожності у юнацькому віці».

Тип заняття: Лекція з елементами інтерактивної взаємодії

Цільова аудиторія: студенти 1–3 курсів, віком 18–21 років

Мета лекції: формування у студентів системного уявлення про природу тривожності, механізми психологічного захисту та копінг-стратегії як основні засоби подолання емоційного дистресу, характерного для юнацького віку.

Завдання лекції:

1. Ознайомити з теоретичними засадами поняття тривожності та її проявів у студентському віці.
2. Пояснити відмінності між свідомими (копінг) і несвідомими (захист) механізмами подолання стресу.
3. Навчити розпізнавати адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії.
4. Розвинути здатність до саморефлексії та емоційної саморегуляції в контексті подолання тривожності.

Структура лекції (90 хв.):

### **1. Вступна частина (10 хв.)**

- Постановка проблеми: роль тривожності у житті студента (емоційні, поведінкові, когнітивні наслідки).
- Мотивація до теми: наведення статистичних даних щодо поширеності тривожних розладів у молоді.
- Мета та очікувані результати лекції.

## **2. Теоретико-методологічний блок (35 хв.)**

### 2.1. Поняття тривожності та її особливості в юнацькому віці

- Визначення ситуативної та особистісної тривожності (за Спілбергером-Ханінім).
- Основні чинники, що провокують тривожність: соціальне оцінювання, невизначеність майбутнього, академічні вимоги.
- Вплив тривожності на психофізіологічний стан, навчальну діяльність та міжособистісні взаємини.

### 2.2. Копінг як стратегія свідомого подолання

- Поняття coping (за Р. Лазарусом і С. Фолкман): когнітивно-поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресу.
- Класифікація копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані (планування, аналіз); емоційно-орієнтовані (підтримка, релаксація); дезадаптивні (уникнення, заперечення).

- Визначення критеріїв ефективності копінгу.

### 2.3. Психологічний захист як несвідомий механізм

- Визначення (за А. Фрейд, Р. Плутчиком).
- Основні типи: витіснення, проєкція, регресія, раціоналізація.
- Роль захистів у формуванні тривожних реакцій.

## **3. Інтерактивна частина (25 хв.)**

3.1. Демонстраційний кейс: ситуація «Несподіване завдання перед аудиторією» – аналіз емоційної реакції, прогнозування копінг-реакцій.

### 3.2. Вправа «Мій стиль подолання»

- Студенти відповідають на міні-опитувальник (авторська адаптація Ways of Coping Questionnaire).
- Класифікація отриманих результатів: які стратегії домінують у поведінці кожного.

- Колективне обговорення: які з них знижують, а які — посилюють тривожність.

3.3. Експрес-метод стабілізації: викладання техніки «контейнеризації думок» або «дихання 4–7–8» як інструментів негайної саморегуляції.

#### **4. Узагальнення та висновки (15 хв.)**

- Синтезоване повторення матеріалу у вигляді «копінг-дерева»: гілки – різновиди стратегій, коріння – цінності та ресурси.

- Відповіді на запитання.

- Домашнє завдання: створити «особисту копінг-аптечку» (перелік особистих технік самопомоги).

Методичні принципи:

- науковість і доступність;

- активізація пізнавального інтересу;

- інтерактивність;

- особистісно орієнтований підхід; - поєднання теорії з практикою.

Очікувані результати після проведення лекції. Студенти:

- чітко розуміють різницю між копінгом і психологічним захистом;

- знають типові реакції на стрес у юнацькому віці;

- здатні проаналізувати власні стилі поведінки у складних ситуаціях;

- володіють базовими методами саморегуляції;

- усвідомлюють важливість розвитку адаптивних coping-стратегій.

Таким чином, зауважимо, що однією з цілей освітнього процесу в сучасному ЗВО є формування психологічної компетентності студента.

Доцільним є заохочення до рефлексії, аналізу власних реакцій, а також інтеграція в навчальний процес практичних завдань, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, планування, прийняття рішень. Такі завдання можуть включати мікроситуації, кейси, есе, групові обговорення тощо. Важливо, щоб викладач підтримував індивідуальний темп розвитку студента, не створював надмірного тиску й давав змогу навчатися без страху помилки.

#### 4. Психосвітня діяльність у межах предметної взаємодії:

- Інтеграція інформації про стрес, тривожність, психологічний захист у курси гуманітарного або соціального спрямування.
- Підготовка студентів до емоційно навантажених ситуацій (сесія, публічні виступи тощо) через обговорення, рольові ігри, моделювання.

Сучасна освітня практика визнає необхідність інтеграції психосвітніх компонентів у зміст фахових дисциплін, особливо гуманітарного, соціального та педагогічного спрямування. Інформування студентів про природу стресу, особливості тривожності, механізми психологічного захисту та копінг-стратегії сприяє формуванню у них зрозумілої моделі саморегуляції. Також ефективним є підготовка студентів до емоційно навантажених ситуацій (заліки, іспити, презентації, публічні виступи) за допомогою рольових ігор, моделювання стресових подій, розбору практичних кейсів.

#### 5. Підвищення психологічної компетентності самих викладачів:

- Участь у тренінгах із розвитку емоційного інтелекту, педагогічного такту, ненасильницької комунікації.
- Опрацювання особистого стилю взаємодії з аудиторією, виявлення тригерів напруження.

Для реалізації зазначених підходів викладач повинен мати відповідні психологічні знання. Доцільним є проходження тренінгів і семінарів із розвитку емоційного інтелекту, ненасильницької комунікації, педагогічного такту. Викладачеві також варто аналізувати власний стиль взаємодії з аудиторією,

виявляти власні тригери та зони емоційної напруги, щоб не транслювати її на студентів. Це сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності та зміцненню стосунків у групі.

6. Підтримка інклюзивного підходу:

- Врахування психологічної різноманітності студентів (тривожні, інтровертовані, вразливі).
- Вибудова адаптивних форм оцінювання, індивідуальні консультації для тривожних студентів.

Таким чином, сучасна освітня практика повинна враховувати психологічну різноманітність студентського середовища. Особливої уваги потребують студенти з підвищеною тривожністю, вразливістю, схильністю до ізоляції або низькою комунікативною активністю. Рекомендовано впроваджувати адаптивні форми оцінювання, індивідуальні консультації, диференційовані завдання. Такий підхід забезпечує інклюзивність освітнього процесу, сприяє розкриттю потенціалу кожного студента та знижує емоційне навантаження.

Очікувані результати впровадження рекомендацій:

- Підвищення емоційної стабільності студентів;
- Зменшення проявів дезадаптації та психологічного дискомфорту;
- Зростання рівня академічної успішності та мотивації до навчання;
- Покращення міжособистісної взаємодії у студентському середовищі;
- Зміцнення інституту психологічної культури в закладах вищої освіти.

Підсумовуючи відзначимо, що наведені нами вище заходи сприятимуть ефективному розвитку навичок психологічного захисту та копінг-стратегій як способу уникнення тривоги у юнацькому віці.

## ВИСНОВКИ

Отже, психологічний захист особистості є складним і багатогранним явищем, що виконує важливу адаптаційну функцію в умовах стресу, напруження та соціального впливу. Його вивчення має міждисциплінарний характер, що дозволяє комплексно аналізувати як внутрішні, так і зовнішні чинники впливу на особистість. Психологічний захист спрямований на збереження цілісності «Я» та підтримання психічної рівноваги. Проте надмірне використання захисних механізмів може уповільнювати особистісний розвиток і перешкоджати самореалізації. Розуміння природи самозахисту потребує урахування соціального контексту, індивідуального досвіду та рівня самосвідомості. Теоретичні підходи, зокрема системний, синергетичний і діалектичний, сприяють глибшому розкриттю цього феномена. Отже, дослідження психологічного захисту має не лише теоретичну, а й практичну цінність для забезпечення психічного здоров'я та соціальної адаптації особистості.

У юнацькому віці механізми психологічного захисту відіграють важливу роль у збереженні внутрішньої рівноваги особистості в період активного самопізнання та формування «Я-концепції». У цей час юнаки стикаються з багатьма емоційними труднощами, суперечностями та соціальним тиском, що зумовлює підвищену потребу у психологічному самозахисті. Найчастіше застосовуються такі механізми, як витіснення, проєкція, раціоналізація, заперечення та регресія. Хоча ці механізми допомагають тимчасово впоратися з внутрішнім конфліктом, їх надмірне чи неусвідомлене використання може уповільнювати особистісне зростання. Важливим завданням є розвиток у юнаків

здатності до саморефлексії, емоційної зрілості та усвідомлення власних переживань. Своєчасна психологічна підтримка та розвиток адаптивних стратегій поведінки сприяють зниженню потреби у неефективних формах захисту.

Корекція тривожності у юнацькому віці є важливою складовою психологічної підтримки, оскільки саме в цей період формується емоційна стабільність та здатність до саморегуляції. Ефективними методами зниження тривожності є когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, релаксаційні техніки, тренінги емоційної компетентності та тілесноорієнтовані практики. Застосування цих методів сприяє зменшенню напруги, розвитку навичок усвідомлення та управління емоціями. Важливу роль відіграє також психоосвіта, яка допомагає юнакам краще розуміти власні переживання та адаптуватися до соціальних викликів. Комплексний підхід, що враховує індивідуальні особливості, дозволяє досягти більш стійких результатів у подоланні тривожних станів. Позитивний вплив має створення підтримувального середовища в сім'ї та освітньому закладі. Отже, своєчасна корекція тривожності є запорукою гармонійного розвитку та психологічного благополуччя юної особистості.

В результаті проведеного емпіричного дослідження з метою визначення механізмів психологічного захисту як способу уникнення тривоги у юнацькому віці, нами було проведено емпіричне дослідження серед 59 студентів 1-2 курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (ПНУ) з яких 35 дівчин та 24 юнаків у віці від 18 до 20 років. Дослідження проводилося у лютому-березні 2025 року. Було визначено наступне:

1. Згідно з результатами, отриманими за допомогою тест-опросника «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Р. Келлермана, Х.Р. Конте, найбільшу напруженість має механізм «Заперечення», так як для 30,51% (18 піддослідних) є характерним застосування цього механізму дуже часто, 66,1% (39 осіб) використовують його лише іноді. В наслідок цього відбувається підміна емоції

прийняття інших на бажання заволодіти їхньою увагою, а також на відсутності усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду чи почуттів, які можуть бути болючими для людини. Найчастіше це проявляється як егоцентризм, самовпевненість, жага визнання. Поведінка найбільшої кількості студентів характеризується таким механізмом захисту як раціоналізація 89,8% (53 особи), що обумовлено контролем над подіями за допомогою їх довільної схематизації та тлумачення. До механізму «Проекція» іноді вдаються 36 осіб, що відбувається завдяки приписування якостей оточуючим, які приймаються у собі, цим виключаються негативні риси з образу «Я». Виявляється як зарозумілість, самолюбство, уразливість. Для студентів не характерними є такі механізми психологічного захисту, як: «Регресія» (100%), «Заміщення» (92%), «Реактивні утворення» (81%), «Компенсація» (80%) , «Придушення» (76%). Загальний рівень напруги захисту становить 32%.

2. При аналізі копінг-стратегій, що використовуються студентами за допомогою опитувальника «Способи совладаючої поведінки» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазарус, С. Фолкман (адаптація Л. І. Вассермана, Е. А. Трифонової) було виявлено, що найбільше використовується стратегія «Планування» (22%). Це свідчить про те, що студенти виявляють аналітичний підхід у спробах подолати трудні ситуації. Аналогічно, «Дистанціювання» (14%), «Самоконтроль» (14%) і «Позитивна переоцінка» (12%) також є вираженими серед респондентів. Це вказує на їхнє прагнення до когнітивних зусиль, регулювання емоцій та позитивного ставлення до ситуацій. Загалом студенти виявляють помірне застосування різних стратегій копінгу (середній показник = 63%), що може вказувати на їхню готовність переходити від одного виду копінгу до іншого в залежності від ситуації. Мало використовується стратегія "Відповідальність» (46%), що свідчить про те, що більшість студентів не усвідомлюють особистої важливості проблеми і не звертають належної уваги на її вирішення. Проте більшість (53%) відчуває відповідальність за те, що

трапляється з ними, і прагне виправити ситуацію. Студенти демонструють помірне прагнення до пошуку соціальної підтримки у своєму оточенні (69%), а також виявляють виражене прагнення до взаємодії з оточуючими (10%), що свідчить про позитивне ставлення до соціальних взаємин.

3. Результати, отримані нами за методикою Спілбергера–Ханіна демонструють той факт, що переважна кількість опитаних студентів мають підвищений рівень ситуативної (59,3%) та особистісної тривожності (47,5%), що свідчить про наявність емоційного неблагополуччя та вказує на необхідність психоемоційного супроводу студентів у період адаптації до навчання у закладі вищої освіти.

Враховуючи результати проведеного емпіричного дослідження нами були розроблені відповідні рекомендації.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у більш глибокому аналізі взаємозв'язку між індивідуальними особливостями особистості та вибором захисних механізмів у контексті підвищеного рівня тривожності, притаманного юнацькому віку. Доцільним є також вивчення впливу зовнішніх соціально-психологічних чинників, таких як соціальна підтримка, академічний стрес, міжособистісні стосунки, на динаміку використання копінг-стратегій. Подальше дослідження може бути спрямоване на розробку і впровадження психопрофілактичних програм, орієнтованих на розвиток адаптивних механізмів психологічного захисту, а також на формування ефективних стратегій емоційної регуляції у студентської молоді. Особливої уваги заслуговує вивчення гендерних відмінностей у використанні копінг-поведінки та специфіки тривожних реакцій у період навчальної адаптації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психологічні захисти у структурі Я-концепції. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 50. С. 6-9.
2. Богач О. В., Кіршо С. М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 152(2). С. 36-39.
3. Буцак Г. А. Взаємозв'язок когнітивно-стильових параметрів та особливостей навчальної діяльності в осіб юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 75-88.
4. Васюк К. М. Когнітивно-стильові особливості стереотипів соціальної активності в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 2(2). С. 82-86.
5. Вестбрук Д., Кенерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
6. Вознесенська О.Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: Практичний посібник. К.: ФОП Назаренко Т.В., 2020. 124 с.
7. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник.

К.: Золоті ворота, 2015. 148 с.

8. Гончаренко Є. Еволюція механізмів психологічного захисту у студентів-психологів протягом навчання. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. Вип. 9. С. 28-38.

9. Гошовська О. Я. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування : теоретико-емпіричний ракурс. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. 2012. Т. 24, ч. 6. С. 112-119.

10. Гошовська О.Я. Сутнісна специфіка й диференціація психозахисних механізмів особистості. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 2. С. 155-160.

11. Груб'як О.М. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2015. 219 с.

12. Замелюк М. І. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Вип. 10. С. 50-57. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2018\\_10\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2018_10_10).

13. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / В.В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди "Психологія". 2015. №6. С. 33-37.

14. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного 73 суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.

15. Каськов І. В. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 4. С. 230-235
16. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч. посібник. К. : Алерта, 2019. 112 с
17. Кодацька Н. О. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. Молодий вчений. 2016. № 7. С. 317-321.
18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. / В.М. Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2017. 432 с.
19. Кузьменко Т.М. Арт-терапевтичні техніки психокорекції емоційної нестабільності у студентів-психологів / Т.М. Кузьменко // Міжнародна науково-практична конференція «Пріоритетні напрямки вирішення актуальних проблем виховання і освіти», 27-28 липня 2018 р. Харків, 2018. С. 106 - 111.
20. Максименко С.Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості / С.Д. Максименко, В.В. Клименко, А.В. Толстоухов. К.: Видавництво Європейського університету, 2010. 152 с.
21. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2013. 416 с
22. Нагірнер І. І. Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ / І. І. Нагірнер Сучасні проблеми науки і освіти. 2015.
23. Наконечна О. В. Арт-терапія як спосіб впливу на особистість у зарубіжній та вітчизняній літературі. Молодий вчений. 2014. № 1(03). С. 158-161.
24. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. Показч. /уклад. Т.І. Неудачина, відп. ред. О.Г. Коробкіна. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.

25. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Ю. М. Олександров. Харків, 2010. 19 с
26. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. Дис. докт. психол. наук: 19.00.01 / В. О. Олефір. Харків, 2016. 428 с.
27. Резнікова О.А. Психологічний захист у структурі адаптаційної поведінки особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015, вип. 57. С. 40-44.
28. Савченко Н.І. Роль механізмів психологічного захисту в адаптації до процесів старіння. Проблеми сучасної психології. Том 6, № 2, 2009. 87с.
29. Саєнко Ю.В. Техніки і прийоми регуляції емоцій / Ю.В. Саєнко. // Питання психології. 2012. № 3. С. 83-93.
30. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2015. Вип. 1(46). С. 266–272.
31. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 6. Харків, 2019. URL: <http://nuczu.edu.ua/sciencearchive>
32. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с
33. Фінів О. Психозахист і стресостійкість особистості: теоретикоемпіричний ракурс. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Випуск 1, 2016. С. 258-268.
34. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності / Е. Фромм; пров. П.С. Гуревич. К.: Аст, Зберігач, 2010. 624 с.

35. Хорні До. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу / К. Хорні; пров. з англ. В. Светлова. К.: Академічний Проект, 2012. 145с.
36. Чебикін О.Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови / О. Я. Чебикін. // Психологія і суспільство: український теоретико-методолог. соціогуманітарний часопис. 2017. № 3. С. 86–104.
37. Чуйко О.В, Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. Актуальні проблеми психології.: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Житомир: “Вид-во ЖДУ ім. І. Франка”, 2017 С. 215-226.
38. Штроо В.А. Захисні механізми: від особистості до групи/В.А. Штроо// Питання психології. 2016. № 4. С. 5-60.
39. Щілінська Г.В. Комунікативні бар'єри у процесі міжкультурної взаємодії студентів та шляхи їх вирішення. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2015. Вип. 18. С. 50-58. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf\\_2015\\_18\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2015_18_8).
40. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. 2014. № 1 (22). С. 173–180.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Індекс життєвого стилю (LSI) (Г. Келлермана, Р. Плутчіка)**

Методику Life Style Index (LSI), описану в 1979 р. на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчік та структурної теорії особистості Г. Келлермана визнають найбільш вдалим діагностичним засобом, що дозволяє діагностувати всю систему механізмів психологічного захисту особистості, виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 97 тверджень, які потребують відповідей на зразок «вірно - невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, які виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного. Детальний опис шкал та методики наведено у додатку А.

#### Механізми психологічного захисту:

1. Заперечення – механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість заперечує деякі або фруструючі та тривожні обставини, або який-небудь внутрішній імпульс. Як правило, дія цього механізму виявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для оточуючих, не приймаються, не визнаються самою особистістю. Як процес, спрямований назовні, заперечення часто протиставляється витісненню як психологічному захисту проти внутрішніх, інстинктивних вимог і спонукань. Характеризується викривленням реальності.

2. Придушення – механізм захисту, в якому неприйнятні для особистості імпульси, бажання, почуття стають неусвідомлюваними. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії інших захисних механізмів особистості. Придушені, витіснені, пригнічені імпульси, не знаходячи дозволу в поведінці, тим не менш зберігають свої емоційні і психо-вегетативні компоненти. В опитувальнику до цієї шкали автори включили і питання, що відносяться до менш відомого механізму психологічного захисту - ізоляції. При ізоляції психотравмуючий і емоційно підкріплений досвід індивіда може бути усвідомлений, але на когнітивному рівні, ізолювано від афекту тривоги.

3. Регресія розглядається як механізм психологічного захисту, коли особистість намагається уникнути тривоги шляхом повернення на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість піддається дії фруструючих факторів, замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості й доступні в сформованих ситуаціях. Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів суттєво збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал переважання конфліктних ситуацій.

4. Компенсація – це механізм, який часто поєднують з ідентифікацією. Він проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування й тому не стають частиною самої особистості. Проявом компенсаторних захисних механізмів може бути ситуація подолання фруструючих обставин або незадоволення в інших сферах. Наприклад, фізично слабка або боязка людина, нездатна відповісти на загрозу розправи, знаходить задоволення в приниженні кривдника з допомогою витонченого розуму чи хитрості. Люди, для яких

компенсація є найбільш характерним типом психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали у різних сферах життєдіяльності.

5. Проекція у своїй основі містить процес, завдяки якому неусвідомлювані та неприйнятні для особистості почуття та думки локалізуються назовні, тобто, приписуються іншим людям і, таким чином, стають вторинними.

6. Заміщення – поширена форма захисту, яка часто визначається терміном «зміщення». Дія цього механізму проявляється в розрядці придушених емоцій, які скеровуються на більш доступні чи слабкіші об'єкти, ніж ті, що викликали цю емоцію.

7. Інтелектуалізація (чи раціоналізація) проявляється в зниженні цінності недоступного але бажаного, в подоланні ситуації за допомогою логічних установок та маніпуляцій. При раціоналізації особистість створює логічні («псевдорозумні»), але слушні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які вона (особистість) не може визнати через загрозу втрати самоповаги.

8. Реактивні утворення часто ототожнюються з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно зрозумілу їхню протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення у ставленні до несвідомої жорстокості або емоційної байдужості.

Інструкція: Прочитайте наступні твердження. Ці твердження описують відчуття, які людина ЗАЗВИЧАЙ відчуває, або дії, які вона ЗАЗВИЧАЙ здійснює. Якщо твердження Вам не відповідає, поставте знак «х» в розділі, позначеному «Ні». Якщо твердження Вам відповідає, поставте знак «х» в розділі «Так», в місці, позначеному дужками.

1. Я дуже легка людина і зі мною легко ужитися.
2. Коли я хочу чого-небудь, я ніяк не можу дочекатися, коли це отримаю.
3. Завжди існувала людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди не вважають мене емоційною людиною.
5. Я виходжу з себе, коли дивлюся фільми непристойного змісту
6. Я рідко пам'ятаю свої сни
7. Мене дратують люди, які всіма навколо командують.
8. Іноді у мене з'являється сильне бажання пробити стіну кулаком.
9. Мене дратує той факт, що люди дуже багато задаються.
10. У мріях я завжди в центрі уваги.
11. Я юдина, яка ніколи не плаче.
12. Необхідність користуватися суспільним туалетом, примушує мене здійснювати над собою зусилля.
13. Я завжди готовий вислухати обидві сторони під час суперечки
14. Мене легко вивести з себе.
15. Коли хто-небудь штовхає мене в натовпі, я відчуваю, що готовий штовхнути його у відповідь.
16. Багато що в мені людей захоплює.
17. Я вважаю, що краще гарненько обдумати що-небудь до кінця, чим шаленіти.
18. Я багато хворію.
19. У мене погана пам'ять на обличчя.
20. Коли мене відштовхують, у мене з'являються думки про самогубство.
21. Коли я чую непристойності, я дуже бентежусь.
22. Я завжди бачу світлу сторону речей.
23. Я ненавиджу злобних людей.

24. Мені важко позбавитися від чого-небудь, що належить мені.
25. Я насилу запам'ятовую імена.
26. У мене схильність до зайвої імпульсивності.
27. Люди, які досягають свого криком, викликають у мене огиду.
28. Я вільний від забобонів.
29. Мені вкрай необхідно, щоб люди говорили мені про мою сексуальну привабливість.
30. Коли я збираюсь в поїздку, я планую кожну деталь заздалегідь.
31. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала весь світ.
32. Порнографія огидна.
33. Коли я чим-небудь засмучений, я багато їм.
34. Люди мені ніколи не набридають.
35. Багато що зі свого дитинства я не можу пригадати.
36. Коли я збираюся у відпустку, я зазвичай беру з собою роботу.
37. У своїх фантазіях я здійснюю великі вчинки.
38. В більшості своїй люди дратують мене, оскільки вони дуже егоїстичні.
39. Дотик до чого-небудь слизького викликає у мене огиду.
40. Якщо хто-небудь набридає мені, я не говорю це йому, а прагну виразити свою незадоволеність кому-небудь іншому.
41. Я вважаю, що люди обведуть вас навколо пальця, якщо ви не будете обережні.
42. Мені потрібно багато часу, щоб розгледіти погані якості в інших людях.
43. Я ніколи не хвилююся, коли читаю або чую про яку-небудь трагедію.
44. В суперечці я зазвичай більш логічний, ніж інша людина..
45. Мені абсолютно необхідно чути компліменти.

46. Безладність огидна.
47. Коли в натовпі хтось мені заважає рухатись, у мене іноді з'являється сильне бажання штовхнути іншу людину.
48. Іноді, коли у мене щось не виходить, я злюся.
49. Коли я бачу кого-небудь в крові, це мене майже не хвилює.
50. У мене псується настрій, і я гарячуся, коли на мене не звертають увагу.
51. Люди говорять мені, що я всьому вірю.
52. Я ношу одяг, який приховує мої недоліки.
53. Мені дуже важко користуватися непристойними словами.
54. Мені здається, я багато сперечаюся з людьми.
55. Мене відштовхує від людей те, що вони нещирі.
56. Люди говорять мені, що я дуже неупереджений у всьому.
57. Я знаю, що мої моральні стандарти вищі, ніж у більшості інших людей.
58. Коли я не можу справитися з чим-небудь, я готовий заплакати.
59. Мені здається, що я не можу виражати свої емоції.
60. Коли хто-небудь штовхає мене, я шаленію.
61. Те, що мені не подобається, я викидаю з голови.
62. Я дуже рідко переживаю почуття прихильності.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди прагнуть бути в центрі уваги.
64. Я багато що колекціоную.
65. Я працюю наполегливіше, ніж більшість людей, для того, щоб добитися результатів в області, яка мене цікавить.
66. Звуки дитячого плачу не турбують мене.
67. Я буваю так сердитий, що мені хочеться крушити все навколо.
68. Я завжди оптимістичний.

69. Я багато брешу.
70. Я більше прив'язаний до самого процесу роботи, ніж до стосунків, які складаються навколо неї.
71. В основному люди нестерпні.
72. Я б ні за що не пішов на фільм, в якому дуже багато сексуальних сцен.
73. Мене дратує те, що людям не можна довіряти.
74. Я робитиму все, щоб справити хороше враження.
75. Я не розумію деяких своїх вчинків.
76. Я через силу кінокартини, в яких багато насильства.
77. Я думаю, що ситуація в світі набагато краще, ніж більшість людей думають.
78. Коли у мене невдача, я не можу стримати поганого настрою.
79. То, як люди одягаються зараз на пляжі - непристойно.
80. Я не дозволяю своїм емоціям захоплювати мене.
81. Я завжди планую найгірше, з тим, щоб не бути захопленим зненацька.
82. Я живу так добре, що багато людей хотіли б опинитися на моєму місці.
83. Якось я був такий сердитий, що сильно саднув по чомусь і випадково поранив себе.
84. Я відчуваю огиду, коли стикаюся з людьми низького морального рівня.
85. Я майже нічого не пам'ятаю про свої перші роки в школі.
86. Коли я засмучений, я мимоволі повожусь як дитина.
87. Я вважаю за краще більше говорити про свої думки, чим про свої почуття.
88. Мені здається, що я не можу закінчити нічого з того, що почав.
89. Коли я чую про жорстокості, це не зачіпає мене.

- 90. У моїй сім'ї майже ніколи не сперечаються один з одним.
- 91. Я багато кричу на людей.
- 92. Ненавиджу людей, які топчуть інших, щоб просунути вперед.
- 93. Я не можу переживати свої невдачі на самоті.
- 94. Я щасливий, що у мене менше проблем, чим у більшості людей.
- 95. Коли що-небудь турбує мене, я сплю більш ніж зазвичай.
- 96. Я знаходжу огидним, що більшість людей брешуть, для того, щоб досягти успіху.
- 97. Я говорю багато непристойних слів.

Підраховується кількість позитивних відповідей по кожній з 8 шкал, відповідно до ключа. Потім сирі бали переводяться у відсотки. На основі процентних показників складається профіль его-захистів.

Існує й інший варіант обробки результатів:

Вісім егозахисних механізмів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, вказані нижче твердження, розділені на число тверджень в кожній шкалі. Напруженість кожної психологічного захисту підраховується за формулою:  $n|N*100$  де n - сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

Додаток Б

### **Методика «Копінг-тест Лазаруса»**

**Методика «Копінг-тест Лазаруса»** призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Крюковою, Є. Куфтяк, М. Замишляєвою в 2004 році.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень, які стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації (див. додаток Б). Досліджуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього. Після підрахунку балів за ключем, отримуємо рівень напруженості по кожному з восьми копінг-стратегій (шкал). Детальний опис шкал та методики наведено у додатку Б.

1. Конфронтація – вирішення проблем методом поведінкової активності (яка може бути не завжди ефективною), спрямованої на подолання перешкод. Може проявлятися у вигляді відреагування негативних емоцій, імпульсивній поведінці, іноді у конфліктному чи ворожому ставленні до оточуючих.

2. Дистанціювання полягає у спробі знизити значимість проблеми, емоційно відсторонитись від неї за допомогою знецінення чи раціоналізації.

3. Самоконтроль – це копінг-стратегія, яка допомагає подолати складну ситуацію шляхом придушення та стримування емоцій, щоб зменшити їх вплив на поведінку та зберегти самовладання.

4. Пошук соціальної підтримки полягає у залученні до вирішення проблеми оточуючих, очікування підтримки, співчуття, уваги з боку інших.

5. Прийняття відповідальності передбачає розуміння людиною власної ролі у виникненні складної ситуації та бажання вирішити її самостійно. Може супроводжуватися самозвинуваченням, самокритикою чи перебільшенням своєї відповідальності.

6. Втеча-уникання – це стратегія, при застосуванні якої людина намагається заперечувати існування проблеми, відволіктися від її вирішення, ігнорувати. При цьому можуть спостерігатися такі негативні спроби піти від проблем як переїдання, вживання спиртного чи наркотиків.

7. Планування рішення проблеми полягає в раціональному аналізі ситуації та виборі найкращого рішення з ряду можливих альтернатив.

8. Позитивна переоцінка передбачає зміну ставлення до складної ситуації, спробу знайти її позитивне значення для саморозвитку, особистісного зростання.

Отримані за методикою результати оцінюються в залежності від кількості набраних балів як низькі, середні чи високі. Бали від 0 до 6 вказують на адаптивне застосування копінг-стратегії; 7-12 балів свідчать про напруженість копінгу; високий рівень (13-18 балів) може означати дезадаптацію, тобто надмірне напруження даної копінг-стратегії.

ОПИНИВШИСЬ В СКЛАДНІЙ СИТУАЦІЇ, Я ... ніколи рідко іноді часто

1. зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці
2. починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне – робити хоч що небудь
3. намагався схилити тих, хто старше або головний, аби вони змінили свою думку
4. говорив з іншими, аби більше дізнатися про ситуацію
5. критикував й корив себе
6. намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є
7. сподівався на диво
8. мирився з долею: буває, що мені не щастить
9. поводився, ніби нічого не відбулось
10. намагався не показувати своїх почуттів
11. намагався побачити в ситуації щось позитивне
12. спав більш ніж зазвичай
13. зривав свою злість на тих, хто накликав на мене проблеми
14. шукав співчуття та розуміння в кого-небудь
15. у мене виникла потреба виразити себе творчо

16. намагався забути все це
17. звертався за допомогою до спеціалістів
18. змінювався або зростав як особистість у позитивний бік
19. вибачався або намагався все залагодити
20. складав план дій
21. старався дати якийсь вихід своїм почуттям
22. розумів, що сам винен в цій проблемі
23. набирался досвіду в цій ситуації
24. говорив з кимось, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації
25. намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками
26. відчайдушно ризикував
27. намагався діяти не надто поспіхом, довіряючись першому пориву
28. знаходив нову віру в щось
29. знову відкривав для себе щось важливе
30. щось змінював так, що все залагоджувалося
31. в цілому уникав спілкування з людьми
32. не допускав це до себе, намагаючись над цим особливо не замислюватися
33. питав поради у родича або друга, яких поважав
34. намагався, аби інші не дізналися, як погано йдуть справи
35. відмовлявся сприймати це занадто серйозно
36. говорив про те, що я відчуваю
37. стояв на своєму та боровся за т, чого хотів
38. зганяв це на інших людях
39. користувався минулим досвідом – мені вже доводилось потрапляти в такі ситуації

40. знав, що необхідно робити та подвоював свої зусилля, що все налагодити
41. відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося
42. я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому
43. знаходив пару інших способів розв'язання проблеми
44. старався, аби мої емоції не надто заважали мені в інших справах
45. щось змінював у собі
46. хотів, щоб все це швидше якось налагодилося або скінчилося
47. уявляв собі, фантазував, як все це могло би обернутися
48. молився
49. прокручував в голові, що мені сказати чи зробити
50. думав про те, як в цій ситуації діяла б людина, якою я захоплююся та стараюся наслідувати її

### **Ключ**

### **Шкали:**

Конфронтаційний копінг – пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання – пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль – пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5,19,22,42.

Втеча - уникання – пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування розв'язання проблеми – пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

1. Підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі:  
ніколи – 0 балів;  
рідко – 1 бал;

іноді – 2 бали;

часто – 3 бали.

2. Підраховуємо по формулі:  $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$   
Максимальне значення за запитання – 3 бала, а за всі питання субшкали  
максимально 18 балів.

3. Можна визначити простіше, за сумарним балом:

0-6 – низький рівень напруженості, свідчить про адаптивний варіант  
копінгу;

7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості знаходиться на межі;

13-18 – висока напруженість копінгу, свідчить про виражену  
дезадаптацію.

Додаток В

### **Конспект корекційно-розвивальних занять**

Заняття 1: "Навіщо важливо знати себе?"

Мета заняття: Ознайомлення студентів з цілями програми, прийняття  
правил роботи в групі, формування мотивації до самопізнання, розвиток  
рефлексії.

Матеріали та обладнання: зошити, ручки, олівці, коробка з прорізами,  
оздоблена шістьма кольоровими смужками.

Хід заняття:

Привітальний ритуал "Я+Я=МИ" (повторюється на наступних заняттях).

За командою психолога учасники одночасно промовляють слово "Я", плескають

у долоні на знак "+", знову кажуть "Я", двічі плескають на знак "=", і вимовляють "Ми", після чого беруться за руки.

Ознайомлення з метою занять. Психолог пояснює, що на заняттях студенти вчитимуться розуміти себе й інших, отримуватимуть не лише знання, а й позитивний емоційний досвід.

Прийняття правил роботи. Група обговорює та приймає правила: слухати уважно, не перебивати, висловлюватися по суті, проявляти повагу, дотримуватися пунктуальності, конфіденційності, використовувати правило "стоп" для припинення обговорення особистого досвіду, говорити від власного імені.

Гра "Снігова куля" (сприяє знайомству й згуртуванню). Учасники називають своє ім'я і тварину, що починається на ту саму літеру. Наступний учасник повторює попередні імена й додає своє.

Вправа "Колір настрою". Кожен обирає колір, який відповідає його настрою, й кладе картку в проріз відповідного кольору. Психолог повідомляє загальний емоційний фон групи.

Фізкультхвилинка "Увага – безпека!" Студенти рухаються хаотично, після сигналу "безпека" мають якнайшвидше згуртуватися.

Вправа "Розширення зони". Кожен учасник розповідає про особливості іншого, після чого той доповнює інформацію. Обговорюються емоції.

Вправа "Асоціації". Один учасник виходить, інші загадують когось із групи. Потім задаються опосередковані питання: "Якби це була картина/транспорт/...", поки ведучий не відгадає.

Ритуал прощання "Дерево дружби". Студенти формують символічне дерево, тримаючись за руки, й виголошують "молодці!".

Заняття 2: "Моя індивідуальність"

Мета: Подальше згуртування групи, саморозкриття, усвідомлення індивідуальних особливостей.

Матеріали: зошити, ручки, олівці, фломастери.

Хід заняття:

Привітальний ритуал "Я+Я=МИ"

Вправа "Шикуюсь": студенти шикуються за зростом, датою народження, довжиною волосся тощо – без слів.

Вправа "Індивідуальне сприйняття":

А. Колір очей: учасник розсаджує інших за кольором очей.

Б. Тембр голосу: учасники називають свої імена, інший розсаджує їх за висотою голосу.

В. Дотик: розсаджування за "теплотою рук".

Обговорення: як сприйняття впливає на комунікацію. Формулювання принципу: "Кожен має право бачити й почувати по-своєму".

Самоаналіз "Хто я? Який я?" Продовження фраз: "Я думаю, що я...", "Інші вважають, що я...", "Мені хочеться бути...". Вибір епітетів зі списку. Аналіз збігів і відмінностей.

Вправа "Усі ми" – кожен учасник отримує позитивну зворотний зв'язок від групи у вигляді опису, що записується психологом. Потім учасник намагається вгадати, хто що сказав.

Аналіз заняття: оцінка складнощів, емоцій, отриманих знань, застосування їх у житті.

Ритуал прощання "Дерево дружби".

Заняття 6: "Як впоратися з власною та чужою агресією"

Мета: формування навичок самоконтролю та конструктивного реагування на агресивні дії, розвиток здатності приймати інших, усвідомлення сутності агресії, освоєння прийнятних способів вираження гніву.

Матеріали: зошити, ручки, олівці, таблиця «Імена почуттів», схематичне зображення людини.

Хід заняття:

Ритуал «Я+Я=МИ»

Вправа «Друкарська машинка» – розминка, формування командної взаємодії.

Обговорення теми заняття через сценку і запитання про емоції (гнів, злість, страх, образа).

Притча про Змію – осмислення конструктивної та деструктивної агресії.

Перегляд презентації «Гнів».

Вправа «Емоції у моєму тілі» – робота з тілесним усвідомленням емоцій.

Гра «Гармошка» – створення позитивного образу себе через взаємодію в групі.

Аналіз заняття (що дізналися, сподобалося, що візьмуть для себе). Ритуал прощання.

Заняття 7: "Вчуся володіти собою"

Мета: освоєння простих способів емоційної саморегуляції, розвиток позитивного самосприйняття, формування навичок конструктивного вираження емоцій.

Матеріали: зошити, ручки, фломастери, повітряні кульки, пластилін, релаксаційна музика.

Хід заняття:

Ритуал «Я+Я=МИ»

Вправа «Розповідь по ланцюжку»

Малювання на кульках обличчя розгніваної людини

Скульптура агресивного стану (з пластиліну) – усвідомлення агресії через творчість.

Робота в парах «Агресію – під контроль» – створення списку способів управління гнівом.

Фізкультхвилинка «Молекули»

Огляд способів безпечного вираження гніву

Релаксація «Місце спокою»

Вправа «Вгору по веселці» – образна робота з позитивними ресурсами.

Вправа «Автопілот» – формулювання оптимістичних самонастанов.

Малювання на кульках облич з позитивними емоціями.

Аналіз заняття. Ритуал прощання.

Заняття 8: "Мої проблеми"

Мета: розвиток вміння усвідомлювати власні проблеми, знаходити їх рішення, долати бар'єри самовираження.

Матеріали: зошити, ручки, фломастери, повітряні кульки.

Хід заняття:

Ритуал «Я+Я=МИ»

Вправа «Стрибок з поворотом» – досвід колективної взаємодії.

Вправа «Проблеми» – аналіз життєвих ситуацій та шляхів вирішення.

Обговорення притчі про двох братів.

Гра «Діалог з власним мозком» – прогностичне мислення у вирішенні проблем.

Фізкультхвилинка «Не пропусти плескання»

Гра «Крокодил» – емоційне розвантаження, невербальна комунікація.

Вправа з кульками: написання проблеми, її символічне «знищення».

Фраза для запису у зошит: «Гідна людина – не та, у кого немає недоліків, а та, у кого є чесноти» (В.О. Ключевський).

Аналіз заняття: оцінка власної здатності вирішувати проблеми.

Ритуал прощання "Дерево дружби".

Заняття 9: "Образ"

Мета: розвиток навичок впевненої поведінки, опанування способами подолання образ, формування адекватної самооцінки на основі зворотного зв'язку, створення позитивної емоційної атмосфери в групі.

Матеріали: зошити, ручки, олівці, фломастери.

Хід заняття:

Ритуал привітання.

Вправа «Антонім» – робота з протилежними емоціями через гру з м'ячем.

Вправа «Дитячі образи» – пригадування й візуалізація образи з дитинства, її обговорення.

Вправа «Скарбничка образ» – створення образної скарбнички з образами й символічне «звільнення» від них.

Вправа «Гарячий стілець» – доброзичливий зворотний зв'язок групи. Учасник на «гарячому стільці» оцінює, що приймає й що відкидає з почутого.

Вправа «Комплімент» – малювання подарунку для сусіда з поясненням причини.

Аналіз заняття. Ритуал «Дерево дружби».

Заняття 10: "Вміння сказати «ні»"

Мета: формування психосоціальних компетенцій, навчання навичкам відмови та протидії тиску з боку оточення.

Матеріали: зошити, ручки, олівці.

Хід заняття:

Ритуал «Я+Я=МИ»

Вправа «Ковпак» – розминка, зняття напруги, розвиток концентрації.

Бесіда «Техніки відмови» – обговорення легких і складних ситуацій відмови. Усвідомлення наслідків невміння сказати «ні».

Фізкультхвилинка «Питання–відповідь» – розвиток упевненості у відповідях.

Вивчення способів спротиву – рольова гра з моделями відмови. Обговорення типів реакцій: упевненої, невпевненої, агресивної.

Тест «Як я орієнтуюсь у складних ситуаціях» – оцінка рівня самостійності та рішучості.

Рольова гра «Відмова» – програвання ситуацій із груповим тиском.

Визначення найефективніших відповідей.

Аналіз заняття. Ритуал «Дерево дружби».

Заняття 11: "Абетка спілкування"

Мета: збагачення емоційного словника, навчання ефективним засобам комунікації, розвиток комунікативних здібностей та емоційної саморегуляції.

Матеріали: зошити, ручки, презентація «Абетка спілкування», картки з ситуаціями, дидактичні матеріали.

Хід заняття:

Ритуал «Я+Я=МИ». Бесіда про спілкування та його форми.

Розминка «Питання–відповідь» – приклади вербального спілкування.

Обговорення невербального спілкування: жести, міміка, поза.

Вправи з міміки – мімічна гімнастика.

Обговорення ситуацій і відповідних емоцій – навчання емоційного читання.

Рефлексія «Подаруй усмішку світові» – малювання доброзичливих облич.

Підсумок заняття: обговорення нових знань, емоцій, вподобаних вправ.

Завершення: читання надихаючого вірша, побажання позитивного настрою.

Аналіз заняття «Жива анкета» – рефлексія. Ритуал «Дерево дружби».

Заняття 12: «З тобою приємно спілкуватися»

Мета: сприяння самопізнанню студентів, подоланню бар'єрів у спілкуванні, удосконаленню навичок ефективного спілкування, формуванню вмінь розуміти інших, розвитку емпатії та толерантності.

Матеріали та обладнання: зошити, ручки, олівці, картки з геометричними фігурами, аркуші для записів, соціальні відеоролики про доброту і толерантність, оповідання Л. М. Толстого «Старий дід і внучок».

Хід заняття:

Ритуал вітання «Я+Я=МИ».

Вправа «Я знаю, я вмію, я люблю...» (самопрезентація, обговорення теми заняття).

Вправа «Малювання в парах» (розвиток вербального спілкування та активного слухання).

Вправа «Незавершені речення» (саморефлексія, аналіз довіри).

Вправа «Оголошення “Шукаю друга”» (розвиток щирості у спілкуванні).

Перегляд соціальних роликів (аналіз толерантної поведінки).

Читання та обговорення оповідання Л. М. Толстого «Старий дід і внучок».

Тест-гра «З тобою приємно спілкуватися» (зворотний зв'язок від однокласників).

Аналіз заняття (питання для саморефлексії).

Ритуал прощання «Дерево дружби».

Заняття 13: «Бар'єри у спілкуванні, або як уникнути конфліктів»

Мета: формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, створення моделей поведінки у конфліктних ситуаціях, розвиток емпатії та зворотного зв'язку.

Матеріали та обладнання: зошити, ручки, презентація «Безконфліктне спілкування», мультфільм «Міст», картки з прислів'ями, притча про поведінку.

Хід заняття:

Ритуал вітання «Я+Я=МИ».

Гра-розминка (емоційна експресія «радість» і «смуток»).

Перегляд мультфільму «Міст» (обговорення).

Міні-лекція «Конфлікт» (ознайомлення з теоретичними поняттями).

Мозковий штурм «Які якості сприяють безконфліктному спілкуванню?» (групова робота).

Презентація «Безконфліктне спілкування» (правила поведінки у конфлікті).

Фізхвилинка «Єдність» (спільне прийняття рішень без слів).

Рольова гра «Врегулювання конфліктів» (інсценізація ситуацій і пошук способів мирного вирішення).

Притча про поведінку та її обговорення.

Вправа «Лист самому собі, улюбленому» (поглиблення самосприйняття).

Вправа «Прислів'я» (збір і формулювання життєвих висновків).

Аналіз заняття (підведення підсумків, рефлексія).

Ритуал прощання «Дерево дружби».

Заняття 14: «Я візьму з собою...»

Мета: закріплення у студентів отриманих на заняттях знань, збагачення свідомості позитивними, емоційно забарвленими образами особистості, закріплення дружніх відносин між членами групи, зниження м'язових затисків, підвищення енергії, впевненості у собі.

Матеріали та обладнання: зошити, ручки, олівці, фломастери, крейда, аркуші паперу, музичні твори Ф. Шопена «Ноктюрн №2» і В. А. Моцарта «Маленька нічна серенада», ватман із зображенням дерева.

Хід заняття

1. Ритуал привітання «Я+Я=МИ».

2. Вправа «Розмовляючі руки».

Студенти утворюють два кола, стаючи обличчям одне до одного. Виконують невербальні інструкції: привітатися руками, помиритися, підтримати, висловити радість тощо. Після кожної інструкції зовнішнє коло пересувається на одну особу вправо.

Обговорення: що було легко, що складно; кому складно було передавати інформацію без слів; на що більше звертали увагу – передачу чи сприйняття.

3. Арт-терапевтична вправа «Маска».

Кожен учасник створює маску, яка відображає його внутрішній світ. Після виготовлення маска «оживає» і представляє себе.

Рефлексія: що було складним, чим маска відрізняється від справжнього «Я».

#### 4. Вправа «Валіза».

Для кожного учасника збирається символічна «валіза» з позитивними та негативними якостями, що допоможуть чи заважатимуть у житті. Ведеться обговорення і голосування щодо кожного пункту. Інформацію занотує «секретар» групи.

#### 5. Вправа «Подарунок».

Кожен студент дарує символічний невербальний подарунок сусіду ліворуч. Потім обговорюється, чи правильно був розпізнаний подарунок і чи був він приємним.

#### 6. Вправа «Дерево радості».

На кольорових стікерах учасники пишуть свої досягнення, радощі (жовті/зелені) та труднощі або запитання (сині/сірі), після чого прикріплюють до «дерева радості» на ватмані.

#### 7. Вправа «Прощавай».

Кожному надається шанс сказати те, що не встиг сказати раніше, поділитися відчуттями, поставити запитання або подякувати комусь із групи.

#### 8. Релаксація «Чарівний сон».

Під музику учасники уявляють себе літаком, який впевнено здіймається в небо. Завдання – відчувати легкість, силу, спокій. Обговорення: що відчували, чи допоможе ця вправа впоратися з труднощами у майбутньому.

#### 9. Аналіз заняття:

Як ви оцінюєте заняття загалом?

Що вам сподобалося/не сподобалося?

Які завдання були складними?

Чи було щось неочікуване?

Чи складно змінюватися? В чому саме труднощі?

Від чого залежить успіх змін?

Ритуал прощання «Дерево дружби».

На завершення психолог бажає учасникам успіху та впевненості у собі, наголошуючи, що отримані знання стануть у пригоді у життєвих ситуаціях.

Рекомендації щодо розвитку навичок психологічного захисту як способу уникнення тривоги в юнацькому віці:

1. Усвідомлення власних емоцій: регулярне ведення щоденника емоцій допомагає ідентифікувати тривожні стани.
2. Застосування технік саморегуляції: дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація безпечного місця.
3. Формування когнітивної гнучкості: вміння знаходити альтернативні інтерпретації ситуацій знижує тривожність.
4. Розвиток навичок самоусвідомлення: участь у рефлексивних практиках, арт-терапевтичних вправах.
5. Встановлення соціальних зв'язків: підтримка з боку однолітків та дорослих є важливим захисним фактором.
6. Позитивна самооцінка: заохочення до самопідтримки, формування позитивного «Я-образу».
7. Опанування навичок подолання: моделювання конструктивної поведінки у стресових ситуаціях, рольові ігри.

Всі ці заходи сприятимуть зниженню рівня тривожності у студентів.