

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

першого рівня ДФН

спеціальність 053 Психологія

Марії ГНАТІВ

Науковий керівник

доктор біологічних наук,

професор **Рома СИБІРНА**

Рецензент

професор кафедри загальної та

соціальної психології

доктор педагогічних наук

професор **Галина ЛЯЛЮК**

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«06» грудня 2024 р., протокол № 1

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів- 2024

Анотація

Кваліфікаційна робота. Механізми психологічного захисту особистості у професійному середовищі.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню механізмів психологічного захисту особистості у професійному середовищі. Наголошено, що професійна діяльність людини є її невід'ємною складовою життя та важливою умовою успішної соціалізації. Якісне виконання професійних обов'язків особистістю потребує активізації її психічних процесів та підтримання соматичного й психічного здоров'я. Висвітлено результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми: розглянуто феномен механізмів психологічного захисту особистості в психологічних дослідженнях та проаналізовано специфіку професійної діяльності працівників поліції. Емпірично досліджено особливості використання механізмів психологічного захисту працівниками Національної поліції України з різним стажем професійної діяльності. Обґрунтовано шляхи збереження їх психічного здоров'я.

Ключові слова: професійна діяльність, особистість, механізми психологічного захисту, працівники поліції, екстремальні умови діяльності, тривожність, самооцінка.

Annotation

Qualification work. Mechanisms of psychological protection of the individual in the professional environment.

The qualification work is devoted to the study of the mechanisms of psychological protection of the individual in the professional environment. It is emphasized that a person's professional activity is an integral part of his life and an important condition for successful socialization. High-quality performance of professional duties by an individual requires activation of his mental processes and maintenance of somatic and mental health. The results of the theoretical analysis of the investigated problem are highlighted: the phenomenon of the mechanisms of psychological protection of the individual in psychological research is considered and the specifics of the professional activity of police officers are analyzed. Empirically investigated the peculiarities of the use of psychological protection mechanisms by employees of the National Police of Ukraine with different years of professional activity. Ways of preserving their mental health are substantiated.

Key words: professional activity, personality, psychological protection mechanisms, police officers, extreme working conditions, anxiety, self-esteem.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	
1.1. Феномен механізмів психологічного захисту в психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Характеристика основних видів механізмів психологічного захисту	13
1.3. Особливості механізми психологічного захисту у професійній діяльності працівників Національної поліції України	20
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	
2.1. Організація і методи емпіричного дослідження.....	28
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів.....	31
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	47
Висновки до третього розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах повномасштабної війни в Україні значна частина населення перебуває під тривалим впливом стрес-факторів, які негативно впливають на психічне благополуччя. Складні соціально-політичні умови викликають внутрішнє напруження, що спонукає до змін у ідеальному та реальному уявленні про себе, вимагаючи інтенсивного розвитку особистісних структур, які забезпечують ефективну соціально-психологічну адаптацію. Нестабільність навколишніх негативних впливів руйнівно впливає на емоційний стан людини та вичерпує її адаптаційні ресурси.

Однією із адаптаційних систем людини є її психологічний захист, що спрямований на попередження поведінкових розладів, особливо у професійній діяльності. Діяльність людини є її невід'ємною складовою життя та важливою умовою успішної соціалізації. Якісне виконання професійних обов'язків особистістю потребує активізації її психічних процесів та підтримання соматичного й психічного здоров'я. Проблеми, що виникають у професійній сфері, можуть призвести до серйозних наслідків, якщо людина не в змозі змінити неприємну ситуацію. В таких випадках психіка людини починає захищатися від травмуючих емоцій, які заважають їй функціонувати нормально.

Зняття напруги часто відбувається з використанням механізмів психологічного захисту, які були вперше описані в роботах таких вчених, як З. Фройд, М. Кляйн, Г. Нунберг, К. Хорні, О. Феніхель, А. Фройд та Р. Шпіц.

Досліджувана нами проблема має як практичне, так і наукове значення, адже розуміння механізмів психологічного захисту може допомогти у розробці ефективних стратегій подолання стресу в професійному середовищі.

Правоохоронна діяльність, що відноситься до соціономічного типу професії «людина-людина», характеризується наявністю делегованих державою владних повноважень і є постійно напруженою, стресогенною та екстремальною. Вона пов'язана з різноманітним вирішуваним професійним

завдань, що потребують інтелектуальної і емоційної насиченості, а також жорстко регламентується законодавством.

На сьогодні проблема вивчення механізмів психологічного захисту поліцейських залишається недостатньо висвітленою та дослідженою. Враховуючи сучасні реформи, що стосуються НПУ, особливості психологічних аспектів діяльності співробітників поліції у контексті їх психологічного захисту набувають особливої актуальності.

Об'єкт дослідження: механізми психологічного захисту особистості.

Предмет дослідження: особливості використання механізмів психологічного захисту у професійній діяльності працівниками Національної поліції України.

Мета дослідження: Теоретичне та емпіричне вивчення особливостей використання механізмів психологічного захисту працівниками Національної поліції України з різним досвідом професійної діяльності та обґрунтувати шляхи збереження їх психічного здоров'я.

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

Завдання дослідження:

1. Розглянути феномен механізмів психологічного захисту особистості в психологічних дослідженнях.
2. Проаналізувати специфіку професійної діяльності працівників поліції.
3. Емпірично дослідити специфіку використання механізмів психологічного захисту поліцейських з різним стажем професійної діяльності.
4. Обґрунтувати шляхи збереження психічного здоров'я працівників Національної поліції України.

Теоретико-методологічна основа дослідження: психологічні теорії З. Фрейда, Г. Келлермана, М. Кляйн, Р. Лазаруса, Г. Нунберга, Р. Плутчика,

К. Хорні, О. Феніхеля, А. Фройд, Р. Шпіца, а також наукові дослідження, що стосуються психологічних особливостей представників ризикових професій та працівників національної поліції, зокрема роботи В. Барко, Г. Бондар, З. Кисіль, О. Кокун, М. Корольчука, Я. Мацегори, В. Остапович, В. Осьодла, І. Приходька, В. Середя та інших.

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

Теоретичне значення дослідження: удосконалено наукові уявлення щодо дослідження механізмів психологічного захисту працівників Національної поліції України було; поглиблено наукові знання про особливості використання механізмів психологічного захисту поліцейськими з різним досвідом професійної діяльності.

Практична значущість результатів дослідження: теоретичні положення й отримані нами результати емпіричного дослідження можуть бути використані для організації роботи щодо подолання відхилень у професійному розвитку поліцейських в практиці надання спеціалізованої психологічної допомоги.

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

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ

1.1. Феномен механізмів психологічного захисту в психологічних дослідженнях

Психологічний захист — це переважно неусвідомлюваний процес, за допомогою якого психіка людини зменшує або усуває вплив негативних, травматичних чи неприйнятних емоційних переживань [3]. Важливо зазначити, що цей захист має двоїстий вплив на психіку: з одного боку, він позитивний, оскільки знижує напруження, викликане негативними емоціями, але з іншого боку, негативний, оскільки не вирішує основної проблеми і часто навіть погіршує її. Залежно від впливу на проблему особистості, психологічний захист поділяється на два види: 1) конструктивний – не вирішує проблему, але й не погіршує її; 2) деструктивний – ускладнює проблему, погіршуючи ситуацію, причому деструктивних механізмів значно більше. Далі наведемо опис типових механізмів психологічного захисту [3].

Головною функцією психологічного захисту є певне "відсторонення" свідомості від негативних, травматичних переживань, що можуть завдати шкоди особистості. У більш широкому значенні цей термін послуговується для позначення будь-якої поведінки, яка спрямована на подолання психологічного дискомфорту, що може призвести до розвитку негативізму або зміни системи міжособистісних стосунків [22].

Вчення про психологічний захист походить із класичного психоаналізу ХХ століття, де теоретичні погляди сучасних дослідників базуються на ідеях З. Фрейда та його доньки А. Фройд. Представники цього напрямку розглядали психологічний захист як спосіб вирішення конфлікту між "Я" і несвідомими інстинктивними потягами, бажаннями та емоціями [32]. Вперше термін "захист" З. Фройд використав описуючи боротьбу "Я" з болісними та

нестерпними думками і афектами. Вченим визначено феноменологію, мету та суб'єктів психологічного захисту. Психологічний захист пов'язується з основними функціями психіки: адаптацією, врівноваженням і регуляцією [23].

Погляди А. Фройд не надто відрізнялися від постулатів її батька. Вона вважала, що захисні механізми автоматичні й не залежать від свідомості, хоча їх результати стають помітними і піддаються спостереженню [24].

Механізми психологічного захисту формуються як одне з найважливіших новоутворень у певні періоди онтогенезу. Вони розвиваються на основі динамічних особливостей психіки індивіда, впливаючи на формування основних рис характеру та систему відносин людини з навколишнім середовищем. Під час конфліктних ситуацій ці механізми активізуються у формі ментальних процесів, сприяючи засвоєнню різних способів захисної поведінки як на інтрапсихічному, так і на інтерпсихічному рівнях. Під впливом цих захисних систем відбувається адаптація індивіда до зовнішнього середовища[30].

3. Фройд, використовуючи свою трикомпонентну модель психіки, припустив, що деякі захисні механізми з'являються з найперших моментів життя людини, що пізніше було підтверджено багатьма експериментальними дослідженнями та клінічними спостереженнями за дітьми. А. Фройд, продовжуючи роботу свого батька, описала різні поведінкові реакції, пов'язані з різними механізмами захисту. Її класична праця "Психологія «Я» і захисні механізми" 1936 року стала основоположною в цій галузі. Вона показала різноманітність і складність механізмів захисту, наголосивши, що захист може застосовуватися не лише проти інстинктів, а й проти всього, що викликає тривогу, таких як емоції, вимоги Супер-Его тощо [24].

Серед описаних А. Фройд механізмів були сублімація, витіснення, регресія, ізоляція, реактивне утворення, проекція, інтроекція та інші. Згодом цей список був розширений додатковими механізмами, спрямованими на боротьбу із зовнішніми фрустраторами, такими як заперечення, втеча від

ситуації, ідентифікація, обмеження "Я", а також раціоналізація, фантазія, символізація та переміщення [24].

Неофрейдистські погляди розглядають механізми захисту як засоби психосоціальної адаптації та регулятори поведінки людини, які формують її стиль життя. Представники Его-психології вважають, що для психологічного здоров'я необхідно не тільки мати зрілі захисні механізми, але й вміти використовувати їх у різних ситуаціях [34; 37].

У радянській психології проблема захисних механізмів вивчалася через призму марксистського вчення про особистість. Сучасні дослідники бачать їх як інтрапсихічні процеси, що дозволяють людині підсвідомо обробляти інформацію. Наприклад, український науковець Г. Ложкін зазначає, що захисні механізми блокують потрапляння до свідомості травматичної інформації [17]. А. Шадських та В. Піча вважають, що ці механізми функціонують як внутрішні регулятори, спрямовані на усунення негативних емоцій, тривоги та дискомфорту [29].

Варто відзначити, що загалом механізми психологічного захисту мають центральне значення в різних психотерапевтичних підходах, хоча їх трактування може значно відрізнятися залежно від теоретичної основи.

1. Психоаналіз бачить механізми захисту як несвідомі процеси, що допомагають індивіду зменшити внутрішню тривогу, викликану конфліктами між *Я*, *Воно* і *Над-Я*. Вони допомагають уникнути неприємних переживань, але надмірне використання цих механізмів може призвести до психологічних проблем. До класичних захисних механізмів належать витіснення, регресія, сублімація, проекція тощо.

2. Недирективна психотерапія К. Роджерса розглядає психологічні захисти через призму неконгруентності між *Самістю* і *Досвідом*. Роджерс стверджує, що коли досвід не відповідає уявленню про себе, він не допускається до свідомості. Таким чином, захисти виступають способом підтримання внутрішньої узгодженості особистості, проте можуть перешкоджати особистісному росту.

3. Тілесноорієнтована психотерапія В. Райха фокусується на тому, що захисні механізми проявляються через фізичні бар'єри, які він називав "м'язовим панцирем". Цей захисний механізм перешкоджає вільному руху енергії в тілі, що призводить до емоційних блоків і неврозів.

4. Гештальт-терапія бачить психологічні захисти як невротичні механізми, що порушують взаємодію з навколишнім середовищем. Спочатку захисти мають адаптивну функцію, але з часом вони можуть стати невротичними та потребувати корекційного втручання. Серед таких механізмів виділяють проекцію, інтроекцію та ретрофлексію.

5. Вітчизняні психологи пропонували інший погляд на захисні механізми, стверджуючи, що їхня мета — зниження суб'єктивної значущості травмуючого фактора. Вони підкреслювали, що захист є нормальною частиною функціонування психіки і допомагає уникати дезорганізації поведінки.

6. Р. Плутчик розробив структурну теорію захисних механізмів, що пояснює їхню роль у регуляції емоцій та поведінки. Його підхід пропонує нову класифікацію захистів і зв'язок між ними, клінічними проявами та асоціальною поведінкою [39].

Кожен з цих підходів додає важливий внесок у розуміння психологічних захистів, підкреслюючи їх роль як адаптивних, так і потенційно дисфункціональних механізмів, що впливають на психічне здоров'я і поведінку людини.

На сьогодні найбільш популярною в науковому світі є концепція Г. Келлермана- Р. Плутчика, яка пояснює, що психологічні захисти є похідними емоцій і повторюють їх структурну модель [39]. Вісім базисних адаптивних реакцій відповідають восьми базисним емоціям, які формують весь афективний спектр. Ці реакції та емоції включають інкорпорацію (прийняття), відкидання (відраза), протекцію (очікування), руйнування (гнів), відтворення (радість), реінтеграцію (сум), орієнтацію (здивування) та дослідження (страх). На основі

цих емоцій Плутчик класифікує механізми психологічного захисту на базисні й вторинні.

Базисні механізми захисту, такі як раціоналізація, компенсація, заперечення, витіснення, регресія, проекція, заміщення і реактивні утворення, є фундаментом для функціонування вторинних захистів. Усі ці захисти мають когнітивну, емоційну і поведінкову компоненти, і їхня організація має онтогенетичну природу. Паралель між когнітивними процесами та захисними механізмами вказує на залежність зрілості захистів від особливостей когнітивної оцінки.

Більш зрілі механізми захисту, такі як раціоналізація, витіснення, сублімація та гумор, забезпечують адекватне сприйняття реальності та допомагають особистості вирішувати проблеми більш ефективно. Наприклад, сублімація дозволяє перетворювати внутрішні імпульси на соціально прийнятну поведінку, як наукову діяльність чи творчість. Ці високоадаптивні захисти дають змогу підтримувати реалістичний погляд на ситуації та уникати значних викривлень реальності, на відміну від низько-адаптивних захистів, які можуть призводити до спотворення сприйняття дійсності, наприклад, через примітивну ідеалізацію або заперечення.

Аналіз сучасних наукових розвідок показує, що дослідники не мають єдиної думки щодо природи механізмів психологічного захисту, їх кількості та чітких визначень і характеристик. Спільними ознаками різних захисних механізмів є такі:

- вони діють на несвідомому рівні, тобто людина не усвідомлює ні причин, ні мотивів, ні цілей, ані факту застосування захисту щодо певного явища чи об'єкта;
- захисні механізми завжди викривляють або підміняють реальність [28].

Психологічний захист, за Р. Лазарусом, розглядається як пасивна копінг-поведінка, яка зосереджена на вирішенні негайної ситуації без урахування довгострокових наслідків. Водночас копінг-стратегії є соціально прийнятними

способами адаптивної поведінки, що спрямовані на відновлення взаємодії між особистістю та оточенням [42].

Дж. Вейллант розглядає захисні механізми як нормальну частину адаптивної поведінки, яка допомагає людині впоратися зі стресом і психічним напруженням. Він підкреслює, що захисти виконують важливу функцію підтримки психологічного благополуччя, і не слід сприймати їх як патологічні. Важливим аспектом підходу Вейлланта є те, що він не диференціює чітко копінг-стратегії та захисні механізми, вважаючи, що вони належать до одного спектру адаптивної поведінки. Однак, ключовою відмінністю копіngu, на думку Вейлланта, є його гнучкість, цілеспрямованість та спрямованість на реальність, тоді як захисні механізми можуть бути ригідними і автоматичними [40].

Порівняння копінг-стратегій та захисних механізмів є важливим для розуміння їхніх функцій у психічній регуляції. Основна відмінність між ними полягає в тому, що копінг-стратегії, зазвичай, є усвідомленими та спрямованими на активне вирішення проблем, тоді як психологічні захисти діють неусвідомлено, часто спотворюючи або пригнічуючи неприємну інформацію для зменшення тривоги.

Отже, копінг-стратегії:

- Орієнтовані на реальність та активне вирішення проблем.
- Гнучкі та адаптивні.
- Усвідомлені й залежать від оцінки ситуації.
- Спираються на активні дії, спрямовані на зміну стресової ситуації або емоційної реакції на неї.

Механізми психологічного захисту:

- Переважно неусвідомлені.
- Використовуються для захисту «Я» від неприємних емоцій чи думок.
- Менш гнучкі й можуть викривляти реальність для зменшення внутрішнього напруження.
- Спрямовані на підтримку психічного благополуччя, але не завжди ефективні в довгостроковій перспективі [38].

Усвідомленість вибору копінг-стратегії є основною характеристикою, що відрізняє їх від психологічних захистів. Ця відмінність є важливою при діагностиці та виборі психологічної допомоги, оскільки для корекції копінг-поведінки можуть використовуватися навчальні програми, тоді як робота із захисними механізмами потребує глибшого психотерапевтичного втручання.

Варто зазначити, що люди рідко використовують лише один захисний механізм – зазвичай вони вдаються до різних механізмів для вирішення конфлікту або зниження тривожності [26].

Цікавими є результати емпіричних досліджень психологічного захисту. Встановлено, що особи з високим інтелектом мають більш обмежений набір механізмів психологічного захисту порівняно з тими, хто має середній рівень інтелекту [27].

Проаналізувавши наукову літературу щодо захисних механізмів, ми дійшли висновку, що більшість авторів вказують на зв'язок між обмеженим набором цих механізмів та зниженням адаптаційних можливостей особистості.

1.2. Характеристика основних видів механізмів психологічного захисту

Сьогодні існує багато різних поглядів на механізми психологічного захисту та їх класифікацію. Розглянемо основні з них та їхні характеристики:

Сублімація – це процес трансформації та перенаправлення сексуальної енергії в інші види діяльності, які є прийнятними для індивіда та суспільства. Цікаво, що творчість є одним із видів сублімації. За теорією З. Фрейда, сублімація допомагає людині впоратися з сексуальними та агресивними імпульсами, які не можна задовольнити, перенаправивши їх у іншу сферу [29].

Агресія – це один із найбільш дискусійних механізмів захисту в психології. За словами С. Будассі, агресія може бути: прямою – переважно спрямована на інших людей. Вона може проявлятися у фізичній поведінці (фізичний тиск, напад, бійка чи вбивство) або у вербальній формі (лайливі слова, принизливі жарти, сарказм, грубі коментарі) [39].

Агресія може бути спрямована на себе (аутоагресія), що проявляється у формі самозвинувачень, глибокого почуття провини, самогубства, виснаження через голодування або практики «умертвіння плоті». Непряма агресія – спрямована не безпосередньо на небажаний об'єкт, а на більш доступний, пов'язаний із джерелом фрустрації [39].

Заміщення – механізм захисту, при якому негативні емоції спрямовуються не на травматичну ситуацію, а на інакший об'єкт, що може й не мати до неї відношення. Це створює певне замкнуте коло взаємовпливу між людьми [30].

Аскетизм – описаний А. Фройд у роботі «Психологія Я та захисні механізми», характеризується запереченням та придушенням усіх інстинктивних спонукань. А. Фройд зазначала, що цей механізм часто зустрічається у підлітків. Прикладом може бути невдоволення власною зовнішністю та прагнення її змінити, що пов'язане з гормональними змінами в підлітковому віці, які можуть призводити до фізичних недоліків, наприклад, повноти, що викликає дискомфорт у підлітків [29].

Витіснення – це процес несвідомого усунення особистістю мотивів власних дій зі сфери свідомого. Значно швидше витісняється негативна інформація, яку людина спричинила собі чи оточенню. Витіснені думки, це безперервне витрачання ресурсів "Я" може суттєво обмежити можливості для використання енергії в більш адаптивній та творчій поведінці [25].

Заперечення – це прагнення уникнути нової інформації, що суперечить сформованим уявленням про себе. Захист проявляється в ігноруванні певної потенційно тривожної інформації чи ухиленні від неї. На відміну від інших заперечення не трансформує інформацію, а здійснює її селекцію, часто у відповідь на зовнішню небезпеку[24].

Регресія – проявляється у пригніченні власних почуттів, бажань й прагнень, у зверненні до дещо примітивних форм поведінки й уникненні відповідальності та передбачає повернення до дитячих форм поведінки, які здаються більш безпечними й приємними [25].

Проекція – механізм, за допомогою якого людина несвідомо може приписувати свої власні бажання, відчуття, уявлення, думки та несвідомі прагнення іншим. З. Фройд уперше ввів термін «проекція», розуміючи його як приписування іншим того, у чому людина не готова зізнатися собі. Проекція проявляється як підсвідоме уподібнення оточуючих своєму внутрішньому світу [25].

Ідентифікація – незріла форма проекції, що проявляється у прагненні наслідувати певну особу чи героя в усьому. В зрілому наслідуванні вибіркове: особа виділяє лише бажані якості іншого і ідентифікується з ними, не поширюючи позитивну реакцію на всі інші якості цієї людини [25].

Інтелектуалізація – є надмірно «розумовим» способом переживання конфліктів та їх обговорення, що засновано на фактах.

Компенсація – є інтенсивною спробою виправити чи знайти заміну реальній чи уявній фізичній або психологічній неспроможності [25].

Нігілізм – розглядається як заперечення цінностей. Як механізму психологічного захисту він ґрунтується на концепції Е. Фромма, який доводив, що центральною проблемою людини є певне внутрішнє протиріччя між буттям "кинутого у світ" й можливістю виходу за межі власної природи за допомогою здатності усвідомлення себе й інших, минулого й сьогодення [31].

Рационалізація – це пошук правдоподібних пояснень для виправдання своїх дій, які є зумовлені пригніченими почуттями з метою зберегти самоповагу й уникнути тривоги. Це несвідоме прагнення до раціонального обґрунтування власних ідей і дій, навіть якщо вони є ірраціональними. Головним стимулом для раціоналізації є потреба у системі логічної орієнтації у навколишньому світі [38].

Реактивне утворення – це ситуація, коли "Я" захищається від певних заборонених імпульсів та при цьому демонструючи протилежні їм дії чи думки. Це процес заміни неприйнятної тенденції на прийнятну чи навіть протилежну [22].

Фіксація поведінки є тенденцією "Я" зберігати звичні, ефективні моделі поведінки, зміна яких може призвести до нав'язливого повторення [28].

Згідно поглядів А. Борисюк, усі механізми психологічного захисту можна умовно поділити на первинні та вторинні.

До первинних належать:

- ідентифікація (ідеалізація, із агресором);
- заперечення (девальвація, аскетизм);
- ізоляція (відчуженість, формування обмеженої поведінки);
- інтросекція (певне невротичне злиття);
- придушення [3].

До вторинних відносять:

- раціоналізація (моралізація, уникання);
- витіснення (викривлення сприйняття);
- регресія (де сакралізація, занурення у хворобу);
- проекція (переміщення, трансфер);
- інтелектуалізація (розщеплення, анулювання, іронія, катарсис, сегрегація);
- агресія (певне злиття із агресором, спрямування проти себе);
- заміна (вимищення, гумор, формування симптомів, догляд, фантазії, сновидіння);
- реактивне утворення (формування реакції, сексуалізація, зміна сприйняття, компенсація);
- сублімація [3].

Вторинні механізми захисту мають більш специфічний характер, оскільки спрямовані на певні емоції або конкретні аспекти сприйняття й переживання, і обов'язково залучають процес мислення. Вони меншою мірою спотворюють реальність, є більш адаптивними і їх легше розпізнати завдяки раціональним та раціоналізуючим компонентам. Такі захисти дозволяють відчувати себе розумним, мати готові пояснення на будь-які життєві ситуації, знаходити

логічні підстави для того, щоб робити тільки те, що хочеться, або уникати дій взагалі[3].

На відміну від примітивних механізмів, зрілі захисти краще усвідомлюються: клієнти зазвичай визнають їхню присутність, але не охоче змінюють свою поведінку або способи взаємодії. Ці «прийоми свідомості» слугують засобами, за допомогою яких людина захищає себе від зіткнення з небажаними аспектами зовнішньої або внутрішньої реальності. Загальна риса всіх вторинних захистів полягає у спробах подолати емоційні переживання через інтелектуалізацію та раціоналістичне мислення, що дозволяє клієнту знайти логічні пояснення своїм суперечливим діям і вчинкам.

Згідно з запропонованою авторкою класифікацією, механізми захисту, спрямовані на знецінення зовнішніх факторів, включають:

- втечу від ситуації,
- ідентифікацію,
- заперечення,
- обмеження [3].

У гештальт-терапії виділяють такі захисні механізми:

Конфлуенція має два види: конфлуенція – як захисний механізм, який характеризується порушенням процесу виокремлення власних потреб й бажань із загального фону; конфлуенція – як певне емоційне злиття особистості із іншими людьми, що ускладнює можливість відокремлення від них [22].

1. Інтроекція є включеністю зовнішніх цінностей та стандартів у структуру Его, щоб зменшити їх сприйняття як загрози, що проявляється у прийнятті на себе думок та установок інших.

2. Проекція є приписуванням іншим власних якостей, що може набувати кількох форм: дзеркальна проекція – приписування власних почуттів і думок іншим, проекція катарсису – приписування небажаних характеристик іншим, додаткова проекція – виправдання власних негативних рис через приписування їх іншим.

3. Ретрофлексія – процес повернення на себе тих почуттів або дій, які були адресовані іншим. Це може призводити до психосоматичних захворювань.

4. Дифлексія – уникнення прямого контакту через обхідні дії, що призводить до ізоляції від інших та власного досвіду.

5. Девалідизація – ігнорування або знецінення своєї діяльності.

6. Еготизм – посилення контролю над собою і ситуацією через збільшення меж між собою і світом.

7. Профлексія – механізм, при якому людина намагається діяти щодо іншого так, як хотіла б, щоб діяли стосовно неї [41].

При порівнянні психоаналітичної та гештальт-теоретичної концепцій захисту можна відзначити розбіжності в термінології. Наприклад, в психоаналізі З. Фрейда та його послідовників інтроекція сприймається позитивно [34], як засвоєння найкращих якостей, тоді як у Ф. Перлза вона має негативний відтінок, оскільки це процес несвідомого "ковтання" чужих ідей і цінностей. В обох підходах захисні механізми вважаються нормальними, поки людина не надмірно покладається на них, що може перетворитися на небажану поведінку [41].

У психоаналізі захисні механізми мають як позитивний, так і негативний вплив, оскільки вони допомагають людині впоратися з емоційним матеріалом, але можуть призводити до спотворення реальності, крім сублімації. З. Фрейд вважав ці механізми несвідомими, тоді як у гештальт-терапії їх називають "несвідомими в даний момент" і приділяють увагу самому процесу придушення, а не змісту пригніченого матеріалу.

Важливою відмінністю є те, що в гештальт-терапії захисні механізми відіграють виключно негативну роль, оскільки порушують конгруентність особистості, коли реальність не узгоджується з істинними почуттями людини та їх виразом. Захисні механізми в гештальті розглядаються як спроби уникнути хворобливого емоційного досвіду. Однією з основних концепцій гештальту є

"переривання контакту з середовищем", що стає аналогом захисних механізмів [40].

У гештальт-терапії опір розглядається не як протилежність контакту, а як його частина, що проявляється в уникненні певних аспектів контакту (впізнання). При цьому опір має свою діалектичну протилежність — сприяння, оскільки ті ж захисні механізми, що перешкоджають агресору, можуть водночас допомагати захистити себе. Аналіз захисних механізмів у цьому підході зосереджений на розумінні, чому і як організм чинить опір або сприяє певним процесам [40].

Таким чином, хоча в психології існує тенденція до поділу захисних механізмів на різні рівні, немає єдиного підходу до їх класифікації або однозначного принципу, за яким вони поділяються на групи.

Механізми психологічного захисту є ключовими в процесі збереження цілісності «Я-концепції» особистості, особливо коли вона опиняється під загрозою. Вчені описують часто психологічний захист як своєрідну "імунну реакцію", що виникає в умовах конфлікту між антагоністичними конструктами. Цей процес може виступати як ознака регресії, тобто затримки розвитку, або як тимчасова перехідна стадія, що в кінцевому підсумку сприяє адаптації.

На основі теорії З. Фрейда, яка описує структуру особистості через Ід, Его і Супер-Его, механізми психологічного захисту аналізуються як основна функція Его, спрямована на інтеграцію та адаптацію. Вони діють як бар'єр між потребою особистості та її реалізацією. Захисні механізми намагаються знизити внутрішнє напруження, породжене конфліктом між реальністю і бажаннями [32].

Однак, як зазначається в наукових дослідженнях, механізми психологічного захисту мають свої недоліки. Вони можуть сприяти запереченню реальності, що інколи призводить до непродуктивної поведінки. Така непродуктивність пов'язана із дисонансом між цілями людини і засобами їх досягнення, або з тим, що мотиви й витрачені ресурси не відповідають кінцевій меті.

Отже, хоча психологічні захисти можуть відігравати позитивну роль у підтримці психічної рівноваги, їх надмірне або неправильне використання може призвести до відчуження від реальності та затримки у розвитку особистості.

1.3. Особливості механізми психологічного захисту у професійній діяльності працівників Національної поліції України

Аналіз особливостей професійної діяльності поліцейських є важливим етапом у дослідженні специфічних особистісних характеристик, оскільки діяльність визначає структуру психічних процесів і впливає на розвиток особистості. Діяльність є специфічним видом активності, яка спрямована на пізнання та творче перетворення навколишнього середовища. Через діяльність людина не тільки взаємодіє зі світом, а й формує систему власних психічних процесів, станів і властивостей [11].

Важливо розглядати професійну діяльність поліцейських у контексті її психологічного впливу на фахівців, оскільки вона включає виконання складних соціальних ролей та професійних функцій. Ця діяльність є частиною суспільного життя, яка визначає її цілі, які залежать від певних соціальних умов й індивідуальних особливостей фахівців [5].

Основні завдання співробітників Національної поліції включають:

1. Забезпечення особистої безпеки громадян.
2. Запобігання правопорушенням.
3. Виявлення і розкриття злочинів.
4. Захист власності.
5. Участь у наданні соціальної та правової допомоги [29].

Психологічні дослідження також підкреслюють важливість умов діяльності для розуміння її впливу на працівників. Існує класифікація умов діяльності, серед яких вирізняються *звичайні, особливі та екстремальні*. Звичайні умови забезпечують нормальне функціонування організму без надмірного психічного напруження. Особливі умови характеризуються

можливістю загрози, що може призвести до стресу. Екстремальні умови передбачають реальну загрозу для життя, що супроводжується високим рівнем психічної напруги.

Оскільки працівники нацполіції можуть включатись в роботу в стресових та емоційно напружених умовах, це вимагає особливих особистісних якостей, зокрема стресостійкості, емпатії та розвинених комунікативних навичок.

Екстремальні умови діяльності висувають підвищені вимоги до професійної компетентності і психічної стійкості фахівців, оскільки можуть стати причиною помилок та емоційних зривів, що негативно впливає на працездатність.

У загальному вигляді внутрішня структура екстремальних ситуацій складається з таких компонентів:

1. Суб'єкт ситуації – індивід або група осіб, що виконують діяльність у контексті екстремальної ситуації. Вони є основними носіями відповідальності за вирішення проблеми в умовах граничної ситуації.
2. Об'єкт діяльності – є тим, на що є спрямована діяльність суб'єкта, і з чим він взаємодіє в екстремальних умовах (наприклад, технічні об'єкти, люди, середовище).
3. Мета діяльності – це завдання або результат, заради якого здійснюється діяльність в екстремальних умовах, наприклад, порятунок життя або подолання небезпеки.
4. Зовнішні (об'єктивні) умови – це фактори, які виникають поза контролем суб'єкта і формують середовище, в якому розгортається екстремальна ситуація (природні умови, соціальні фактори, технічні несправності).
5. Внутрішні (суб'єктивні) умови є сукупністю певних характеристик самого суб'єкта, таких як фізіологічні, психологічні, когнітивні, моральні й особистісні фактори, що впливають на його спроможність реагувати на екстремальні умови.

6. Процес суб'єкт-об'єктної або суб'єкт-суб'єктної взаємодії – взаємодія між суб'єктом і об'єктом або іншими суб'єктами у процесі вирішення проблеми. Цей компонент формує процесуальний зміст ситуації і часто включає ситуативні суперечності та проблемні завдання.

7. Напруженість, загроза, небезпека і ризик – ці характеристики відображають емоційний і когнітивний тиск на суб'єкта. Напруженість пронизує всі елементи екстремальної ситуації і є її невід'ємною складовою [18].

Зокрема, Г. Сельє у своїх дослідженнях стресу зазначав, що напруженість є ключовим компонентом будь-якої екстремальної ситуації і може викликати різні реакції в залежності від стійкості суб'єкта до стресу [10].

Загроза, небезпека й ризик є основними складовими екстремальних умов діяльності:

1. Загроза – це можливість завдання шкоди або перешкоджання функціонуванню системи через вплив зовнішніх факторів. Тобто загроза є характеристикою елементів середовища, які здатні ускладнити або зупинити діяльність суб'єкта.

2. Небезпека – усвідомлена можливість настання негативних або катастрофічних наслідків для системи або діяльності людини в умовах екстремальної ситуації. Це означає, що суб'єкт розуміє ймовірність шкоди, яку може спричинити розвиток подій.

3. Ризик – обставини, які впливають на ймовірність виникнення небезпеки. Він визначає ступінь небезпеки, що може загрожувати життєдіяльності або функціонуванню системи в різних ситуаціях [16].

Таким чином, у екстремальних умовах ризик тісно пов'язаний із загрозою та небезпекою, оскільки він відображає ступінь ймовірності настання несприятливих подій і визначає готовність суб'єкта до їх запобігання чи подолання.

Професія поліцейського належить до однієї з найскладніших, оскільки її діяльність здійснюється в екстремальних або особливих умовах. З

психологічної точки зору, ці умови характеризуються потужними психотравмуючими чинниками. Джерела психічної травматизації та стресори, які впливають на психіку і здоров'я осіб, що працюють у цій сфері, можуть бути дуже різноманітними.

Діяльність працівників Національної поліції є соціально-економічним видом професії типу «людина-людина», що передбачає наявність делегованих державою повноважень. Її найчастіше характеризують як екстремальну, постійно напружену, стресогенну, яка пов'язана із різноманітністю професійних завдань, що мають інтелектуальну й емоційну насиченість, суворо регламентовані законодавством [16].

Серед чинників, що впливають на представників Національної поліції, можна виділити: досить висока відповідальність за результати роботи, особлива значущість можливих помилок, опір із боку правопорушників і злочинців, ризик для життя й здоров'я, загрозу помсти як для самого працівника, так і для його родини, а також брак часу для аналізу ситуації та прийняття рішень, великі психічні та фізичні навантаження, а також негативний вплив навколишнього середовища [13].

Ці специфічні аспекти професійної діяльності висувають досить підвищені вимоги не лише до комунікативних здатностей, але й до рівня інтелектуальних й загально-психологічних здібностей особистості [19].

Для успішної самореалізації в професії та адаптації до змінливих умов професійного середовища працівник Національної поліції повинен володіти достатнім індивідуальним ресурсом для професійного розвитку. Молоді працівники поліції часто намагаються приховати чи навіть руйнувати у собі якості, що вважають недоречними для своєї професії або в конкретному соціальному контексті. Це може призводити до внутрішнього конфлікту та зниження їхньої професійної ідентичності [18].

Формуючи свою особистість у професійній діяльності, кожен працівник стає головною рушійною силою, що контролює, регулює, оцінює та трансформує не тільки свою діяльність, але й самого себе. Досягнення

професійної компетентності можливе лише за умови відповідної мотивації, чіткої професійної спрямованості, продуктивної діяльності та змістовного спілкування [20].

Таким чином, підтримка професійного розвитку, створення умов для відкритого спілкування та прийняття різноманітних якостей у молодих працівників можуть суттєво вплинути на їхню ефективність та адаптацію в середовищі Національної поліції.

У процесі професійної діяльності поліцейські досить часто звертаються до механізмів психологічного захисту, з метою уникнення психологічного дискомфорту та ізоляції себе від негативного впливу певних зовнішніх чинників. Загальні тенденції зростання напруженості у суспільстві, умови військового стану, призводять до посилення захисних форм поведінки [24].

Формування особистості фахівця поліції передбачає підвищення надійності його діяльності й стресостійкості. Це завдання неможливо вирішити без детального аналізу важливого компонента поведінки у ситуаціях фрустрації — психологічного захисту [24].

Психологічний захист у профдіяльності набуває складніших форм та стає явищем третього порядку складності, включаючи при цьому вроджені й особистісні фактори, а також певний специфічний вплив професійної діяльності. Детермінація психологічного захисту особистості особливостями професії підтверджується й подібністю структури захисту у представників однієї й тієї ж професії. Захист, який характерний для певної професійної діяльності, має менш інтегровану структуру механізмів у порівнянні із ситуаціями, які не пов'язані з професіоналізмом [29].

Психологічний захист досить тісно пов'язаний зі структурою «Я-образу» фахівця. Люди із високим і низьким самосприйняттям себе як професіонала мають досить суттєві відмінності у структурі психологічного захисту [29].

Феномен психологічного захисту у контексті юридичної психології й правоохоронної діяльності досліджується сьогодні недостатньо. Однак його розуміння у юридично значущих ситуаціях значно розширює дослідження

психології особистості потерпілих, правопорушників. Знання особливостей механізмів психологічного захисту не мають процесуального значення, однак відіграють досить важливу роль в тактичному плануванні [29].

Особливо інформативним є захист за типом «витіснення», коли особистість відчуває страх та виявляє різноманітні ознаки, які свідчать про витіснену нею інформацію. При проекції індивід схильний перекладати власну провину на інших, а у випадку надмірної раціоналізації — використовувати певну помилкову аргументацію [27].

Необхідність вивчення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту у поліцейських є важливим, оскільки постійні дослідження вибору стратегій захисту можуть покращити якість і ефективність їх психологічного супроводу.

Висновки до першого розділу

Проведене нами дослідження особливостей психологічних захисних механізмів у професійній діяльності працівників поліції дозволило сформулювати наступні висновки, які можуть бути корисними для подальшого розвитку теорії та практики в цій галузі.

Психологічний захист розглядається як система опірних функцій організму, що регулює свідомі та несвідомі психічні процеси. Він виконує амбівалентні функції, оскільки, зменшуючи напругу, може також блокувати адаптивні поведінкові реакції. Це підкреслює складність і двозначність психологічного захисту, який вивчається з різних точок зору різними психологічними школами.

Базисні механізми захисту, такі як раціоналізація, компенсація, заперечення, витіснення, регресія, проекція, заміщення і реактивні утворення, є фундаментом для функціонування вторинних захистів. Усі ці захисти мають когнітивну, емоційну і поведінкову компоненти, і їхня організація має

онтогенетичну природу. Паралель між когнітивними процесами та захисними механізмами вказує на залежність зрілості захистів від особливостей когнітивної оцінки. Більш зрілі механізми захисту, такі як раціоналізація, витіснення, сублімація та гумор, забезпечують адекватне сприйняття реальності та допомагають особистості вирішувати проблеми більш ефективно.

Механізми психологічного захисту мають свої недоліки. Вони можуть сприяти запереченню реальності, що інколи призводить до непродуктивної поведінки. Така непродуктивність пов'язана із дисонансом між цілями людини і засобами їх досягнення, або з тим, що мотиви й витрачені ресурси не відповідають кінцевій меті. Отже, хоча психологічні захисти можуть відігравати позитивну роль у підтримці психічної рівноваги, їх надмірне або неправильне використання може призвести до відчуження від реальності та затримки у розвитку особистості.

Професійна діяльність працівників поліції є постійно напруженою, стресогенною та екстремальною. Це пов'язано з великою різноманітністю завдань, інтелектуальними та емоційними навантаженнями, а також строгим регламентуванням з боку законодавства. Фактори, що впливають на працівників поліції, включають: високий рівень відповідальності за результати своєї роботи; значна соціальна та особистісна значущість можливих помилок; протидія з боку правопорушників і злочинців, а також ризик для життя; обмежений час для аналізу обставин і прийняття рішень; інтенсивні психічні та фізичні навантаження.

Екстремальні умови роботи вимагають від поліцейських високих професійних якостей, які є внутрішніми умовами їх діяльності. Для ефективного виконання обов'язків та запобігання деформації професійного здоров'я працівників поліції необхідно враховувати ці вимоги і надавати підтримку в розвитку відповідних особистісних характеристик.

Сформовані нами висновки підкреслюють важливість системного підходу до дослідження психологічних аспектів професійної діяльності працівників поліції, а також потребу в розробці ефективних методів психологічної

підтримки для запобігання негативним наслідкам стресу та професійного вигорання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

2.1. Організація і проведення емпіричного дослідження

Метою дослідження було вивчення особливостей функціонування психологічних захисних механізмів працівників Національної поліції України з

різним досвідом професійної діяльності. Емпіричне дослідження складалося із трьох етапів: підготовка, збір даних, а також їх подальша обробка і інтерпретація.

Гіпотеза дослідження: поліцейські із різним досвідом професійної діяльності ймовірно матимуть відмінності у особливостях використання механізмів психологічного захисту.

Варто підкреслити, що діяльність поліцейських зосереджена на захисті суспільства від злочинців і піддається впливу численних стресових чинників. Для емпіричного дослідження ми обрали 50 працівників поліції Франківського району міста Львова, які мають різний вік і досвід роботи в правоохоронних органах. Серед них 24 жінки та 26 чоловіків, вік яких коливається від 21 до 47 років, а стаж роботи в правоохоронних органах — від 1 до 15 років.

Респондентів умовно було поділено на три групи відповідно до їхнього стажу роботи в поліції:

- Перша група складається з респондентів з невеликим стажем (до 3 років), які проходять адаптаційний період.
- Друга група охоплює фахівців зі стажем від 3 до 8 років, що перебувають у періоді найвищої продуктивності професійної діяльності.
- Третя група складається з працівників поліції зі стажем понад 8 років.

Нами обрано наступні методики:

1. «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Р. Плутчика, Х. Келлермана, Р. Конте) [35].
2. Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні (В. Бойко) [22].
3. Шкала оцінки рівня реактивної й особистісної тривожності (Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна) [35].
4. Методика дослідження самооцінки (ранжування за А. Реаном) [35].

Вважаємо важливим надати короткий опис кожної з підібраних нами методик.

Методика «Індекс життєвого стилю» є на сьогодні найуспішнішим діагностичним інструментом, що дозволяє оцінити всю систему механізмів психологічного захисту. Опитувальник допомагає виявити як провідні механізми, так і визначити ступінь напруженості кожного з них.

Цей опитувальник складається із 97 тверджень, на які необхідно відповісти за принципом «вірно-невірно». Він вимірює вісім видів захисних механізмів: заперечення, витіснення, заміщення, реактивне утворення, компенсація, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія [35]. Кожному із цих механізмів відповідає 10 - 14 тверджень, що описують реакції людини в різних ситуаціях. Відповіді використовуються для побудови профілю захисної структури респондента і виділення домінуючих механізмів психологічного захисту (детальніше див. додаток А).

Загрозлива інформація, що потрапляє до свідомості, може бути спотворена. Спотворення реальності через психологічний захист відбувається наступним чином: прояви механізмів психологічного захисту залежать від вікового розвитку і особливостей когнітивних процесів. Загалом, вони формують шкалу примітивності і зрілості.

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В. Бойко дозволяє вивчити особливості стратегій психологічного захисту у діловому й міжособистісному спілкуванні, а також, визначати ступінь вираженості стратегій (миролюбність, уникнення, агресія) (детальніше див. додаток Б).

1. Миролюбство: психологічна стратегія, що передбачає співпрацю, компроміси та готовність жертвувати своїми інтересами заради збереження гідності.

2. Уникнення: стратегія, заснована на економії ресурсів, при якій особа обходить зони конфліктів, не витрачаючи енергію на емоції.

3. Агресія: інстинктивна стратегія, що захищає "Я" особистості в різних ситуаціях, спираючись на природні інстинкти агресії [22].

Шкала тривожності (Спілберг Ч. та Ханін Ю.) уможливила визначити ступінь реактивної та ситуативної тривоги [35]. Тривожність часто є наслідком нещодавно пережитих подій, емоційний вплив яких ще не згас [35].

Методика дослідження самооцінки через процедуру ранжування за А. Реаном заснована на використанні методу ранжування. У цій методиці дослідження самооцінки включає дві основні серії. Матеріал, із яким працюють піддослідні має бути надрукований на спецбланку, список слів, які описують різноманітні якості особистості. Кожен із учасників отримує бланк, особливо важливо забезпечити строгу самостійність при ранжируванні.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів

Аналіз результатів нами проводився поетапно для кожної із обраних методик з подальшою інтерпретацією й обґрунтуванням отриманих емпіричних даних.

Далі ми представимо результати, отримані з допомогою методики «Індекс життєвого стилю». Для статистичної перевірки гіпотези використано t-критерій Стьюдента.

Оскільки вказані показники дозволяють відстежувати частоту звернень працівників поліції, які займають ці посади нетривалий час (до 3 років), до різних психозахистів у стресових або екстремальних ситуаціях, ми надали відповідні дані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники функціонування захисних механізмів у працівників поліції різної статі з стажом роботи до трьох років

№	Захисні механізми	Групи досліджуваних (M±m)		t
		Ж	Ч	
1.	Витіснення	35,56±5,89	32±2,24	0,5
2.	Регресія	24,89±5,18	22,8±2,2	0,3
3.	Заміщення	11,11±3,28	10	0
4.	Заперечення	49,44±4,97	44±12,3	0,5
5.	Проекція	38,44±7	39,6±2,7	0,2
6.	Компенсація	33,56±7,9	36,8±4,16	0,3
7.	Г-компенсація	25,56±4,37	36±2,74	1,7
8.	Раціоналізація	56,6±8,3	34,8±10,5	1,7

Отже, жінки-поліцейські, які мають стаж до 3 років, найчастіше вдаються до використання захисних механізмів, таких як заперечення, раціоналізація та проекція. Це може свідчити про їх неадаптованість до екстремальних умов професійної діяльності й бажання уникнути небажаних аспектів роботи шляхом ігнорування інформації, блокування імпульсів, намагання логічно обґрунтувати

причинно-наслідкові зв'язки або пошуку адекватної заміни нестачі певних почуттів.

Щодо молодих чоловіків поліцейських, їхні домінуючі захисні механізми включають заперечення, компенсацію та гіперкомпенсацію. Це також може вказувати на недостатній рівень адаптації до стресового середовища, який проявляється у витісненні й неприйнятті негативних явищ, а також у пошуці протилежних відчуттів.

Результати поліцейських зі стажем 3-8 років, демонструють дещо іншу картину використання ними захисних механізмів (таблиця 2.2). Для жінок-поліцейських із стажем 3-8 років є характерними наступні механізми психологічного захисту: проекція, витіснення, раціоналізація. Що до чоловіків-поліцейських, то домінуючими є заперечення, проекція, раціоналізація.

Таблиця 2.2

Показники функціонування захисних механізмів у працівників поліції зі стажем роботи від 3 до 8 років

№	Захисні механізми	Групи досліджуваних (M±m)		t
		Ж	Ч	
1.	Витіснення	43,33±3,65	42,2±5,53	0,1
2.	Регресія	38,9±9,46	30 ±6,01	0,8
3.	Заміщення	15±3,74	16,7±5	0,3
4.	Заперечення	28,17±5,43	47,6±5,6	2,9
5.	Проекція	49,67±5,77	50,8±4,03	0,2
6.	Компенсація	21,7±5,23	27,8±5,53	1
7.	Г-компенсація	26,67±3,65	30±5,86	0,4
8.	Раціоналізація	45,83±4,56	54,7±4,41	1,5

Хоча ми спостерігаємо деяку сталість захисних механізмів (витіснення, раціоналізація) у представників першої групи, не можна не помітити збільшення виразності механізмів регресії й проекції, що, на нашу думку, взаємопов'язано. Тривале перебування в умовах напруженої обстановки та спілкування із правопорушниками, може часто призводити до несвідомого

бажання уникнути вирішення проблем, що проявляється у вдаванні до примітивних форм поведінки.

Результати опитування представників третьої, найдосвідченішої, групи наведено у табл. 2.3. Чоловіки та жінки, які працюють у поліції понад 8 років, мають тенденцію до переважання таких механізмів психологічного захисту як: витіснення, раціоналізація, гіперкомпенсація, заперечення, проекція,. У чоловіків-поліцейських більш вираженими є механізми раціоналізації, витіснення, проекції, тоді як у жінок домінують проекція, заперечення та гіперкомпенсація.

**Показники функціонування захисних механізмів у працівників поліції
різної статі зі стажом роботи понад 8 років**

№	Захисні механізми	Групи досліджуваних (M±m)		t
		Ж	Ч	
1.	Витіснення	31,33±7,61	46±6,7	1,8
2.	Регресія	28,9±5,3	29,1±4,9	0,2
3.	Заміщення	20±2,72	16±4,5	0,6
4.	Заперечення	42,5±5,2	28,9±4,72	1,5
5.	Проекція	65,7±5,41	50,7±4,95	2,3
6.	Компенсація	23±4,17	23±4,98	0
7.	Г-компенсація	47±10,89	27±4,9	1,7
8.	Раціоналізація	50,9±3,82	45,7±4,47	1,1

Вибір механізмів психологічного захисту поліцейськими залежно від їх статевої приналежності представлено нами на рис. 2.1.

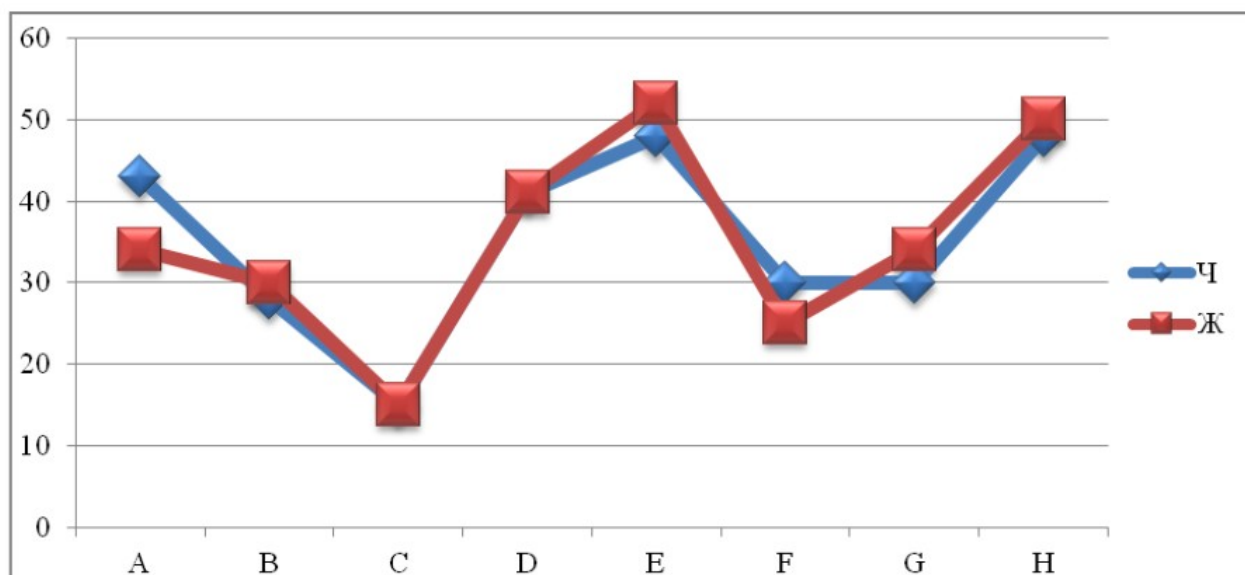


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл показників функціонування захисних механізмів жінок та чоловіків поліцейських

Примітка. А – витіснення; В – регресія; С – заміщення; D – заперечення, E – проекція; F – компенсація; G – гіперкомпенсація; H – раціоналізація.

Аналізуючи загальну напруженість поліцейських усіх трьох груп, варто зауважити, що рівень напруженості переважно зростає пропорційно до збільшення досвіду роботи поліцейського.

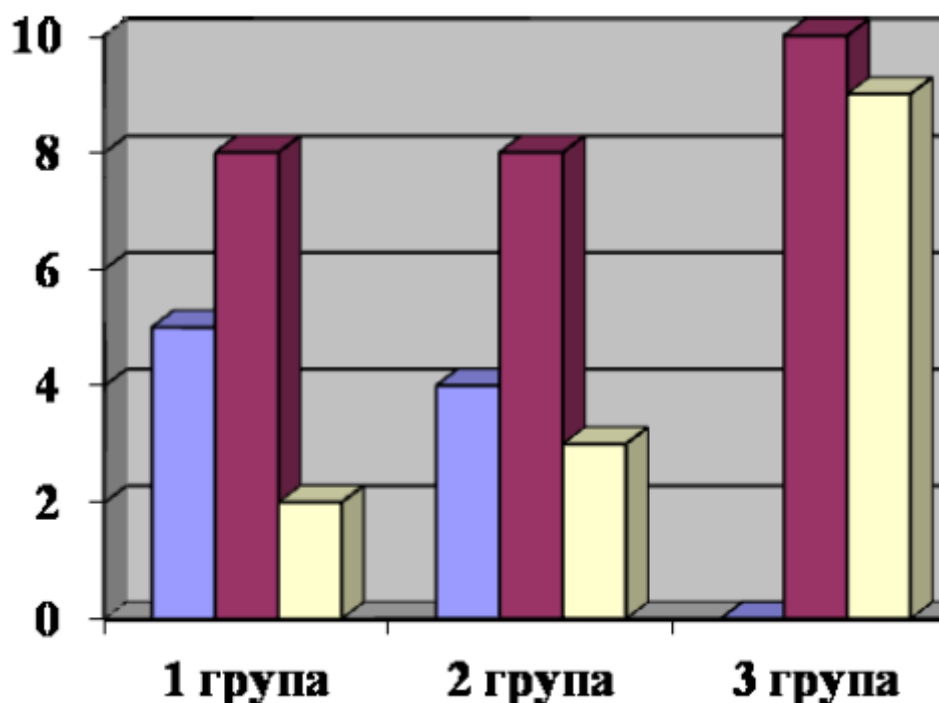


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл поліцейських із різним досвідом професійної діяльності згідно показників домінуючих психологічних захисних механізмів

У процесі дослідження нами отримано наступні результати щодо домінуючих механізмів психологічного захисту поліцейських для кожної із груп (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Показники функціонування механізмів психологічного захисту у
працівників поліції із різним стажем професійної діяльності (у%)**

№	Захисні механізми	Групи досліджуваних (M±m)			t (1,2)	t (1,3)	t (2,3)
		1	2	3			
1.	Витіснення	34,55±4,33	38,57±2,36	40±5,15	0,9	0,7	0,1
2.	Регресія	20,18±3,66	23,86±5,13	29,29±3,36	1,4	1,3	1,4
3.	Заміщення	9,09±1,71	14,29±2,82	57±2,48	2,1	2,8	0,7
4.	Заперечення	44,73±5,74	41,29±4,15	37,05±3,75	0,1	1,6	1,6
5.	Проекція	42,09±4,69	48,23±2,73	57,81±3,82	1,6	2,8	1,7
6.	Компенсація	37,82±5,42	26,43±3,19	22,86±2,93	2	2,7	1,3
7.	Г-компенсація	30,91±3,59	29,29±3,84	37,14±5,92	0,3	1	1,3
8.	Раціоналізація	45,91±8,41	53,79±3,56	47,57±2,81	0,9	0,5	1,5

Порівняння отриманих емпіричних даних засвідчує те, що використання певних специфічних механізмів психологічного захисту також залежить і від часу перебування поліцейського у професії.

Зокрема, згідно з результатами аналізу механізмів психологічного захисту поліцейських першої групи (зі стажем до 3 років), ми дійшли висновку, що для працівників поліції із невеликим досвідом роботи характерно одночасне використання майже усіх захисних механізмів, серед яких домінантними є раціоналізація, заперечення, проекція. Можливо, що поліцейські першої групи у ситуаціях загрози намагаються усіма силами блокувати інформацію, що пов'язана з небезпекою. Найнижчі показники функціонування спостерігається для механізму заміщення.

Для другої групи поліцейських (зі стажем до 8 років) притаманне домінування тих же механізмів, що й у першої групи, проте із невеликим зростанням відсотків обраних стратегій. Це може засвідчувати про те, що із набуттям досвіду роботи у поліції працівники у стресових ситуаціях намагаються стабілізувати власну внутрішню напругу шляхом раціональних міркувань, обираючи при цьому найбільш прийнятні механізми захисту.

Емпіричні показники третьої групи (поліцейські зі стажем більше ніж 8 років), показують, що домінуючими механізмами захисту є витіснення, проекція й раціоналізація. Отже, в ситуаціях загрози поліцейські із великим досвідом звертаються переважно до логічної аргументації, хоча й не ігнорують витіснення власних негативних відчуттів та перенесення їх на інших.

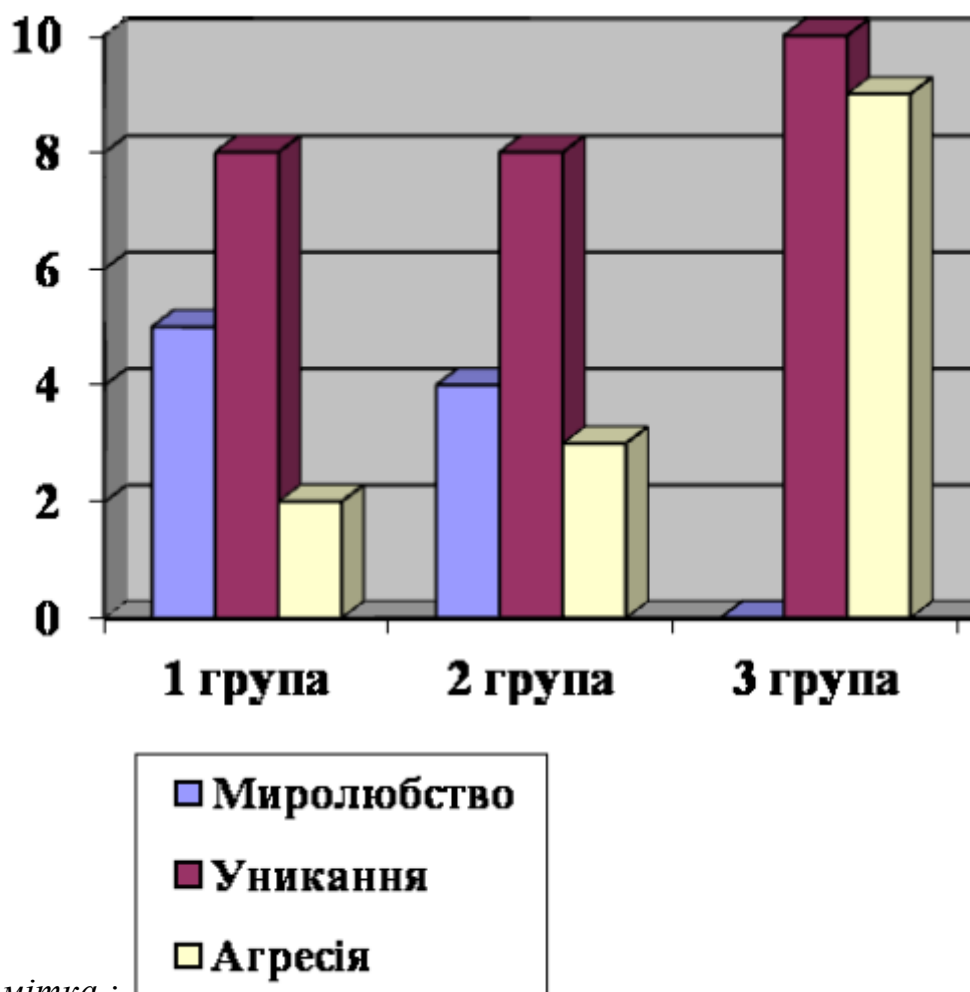
Також зростають показники використання таких механізмів захисту, як проекція, витіснення, регресія, у працівників із збільшенням стажу роботи.

Особистості, у яких домінує механізм витіснення, схильні активно усувати з свідомості болісні та суперечливі почуття, спогади, неприємні бажання та думки про виконання складних професійних завдань, що супроводжувалися численними стрес-факторами та призводили до виникнення негативних психічних станів.

Регресія є механізмом психологічного захисту, що полягає у поверненні до примітивних форм мислення та поведінки, а також у використанні колишніх успішних способів реагування на конфлікти, стрес чи тривогу.

На основі наведеного та отриманих емпіричних даних можемо припустити, що постійне перебування в стресовій ситуації професійної діяльності спонукає поліцейських вдаватися до примітивних моделей поведінки, щоб уникнути чи ігнорувати наявні подразники. Позаяк працівники поліції практично щодня спілкуються із представниками асоціального середовища, приписування власних неприйнятних думок і відчуттів іншим об'єктам професійної уваги та діяльності має логічне підґрунтя.

Також було проведено діагностику працівників поліції для визначення їх домінуючих стратегій психологічного захисту у взаємодії за методикою В. Бойко. Метою було дослідити найбільш поширені стратегії захисту серед поліцейських, проаналізувати частоту використання кожної з них та виявити залежність вибору стратегії від тривалості служби. Результати дослідження, що показують вираженість захисних стратегій у працівників поліції, представлені на рис. 2.3.



Примітка :

Рис. 2.3. Домінуючі стратегії захисту поліцейських із різним стажем професійної діяльності

Підсумовуючи вищевикладене, можемо зробити висновок, що для поліцейських із невеликим стажем роботи домінуючим типом стратегії психологічного захисту є уникання, а наступною за виразністю – стратегія миролюбства. Це може свідчити про те, що на початкових етапах професійної діяльності, до моменту набуття більшого досвіду і адаптації до нового середовища, поліцейські схильні вирішувати загрозливі ситуації компромісно або намагаються уникати проблем. Агресивні стратегії захисту в представників цієї групи слабо виражені.

Аналізуючи результати другої групи поліцейських, можна зазначити, що основна стратегія захисту у них також є уникання, тобто свідоме прагнення

оминати негативні аспекти професійної діяльності, екстремальні умови чи професійні проблеми (рис. 2.4).

Результати дослідження поліцейських третьої групи показують, що стратегії "уникання" й "агресія" представлені порівну, тоді як жоден із досвідчених працівників поліції не використовує стратегію миролюбства. Таким чином, можемо припустити, що зі збільшенням стажу роботи у поліцейського знижується потреба у миролюбних методах вирішення конфліктів.

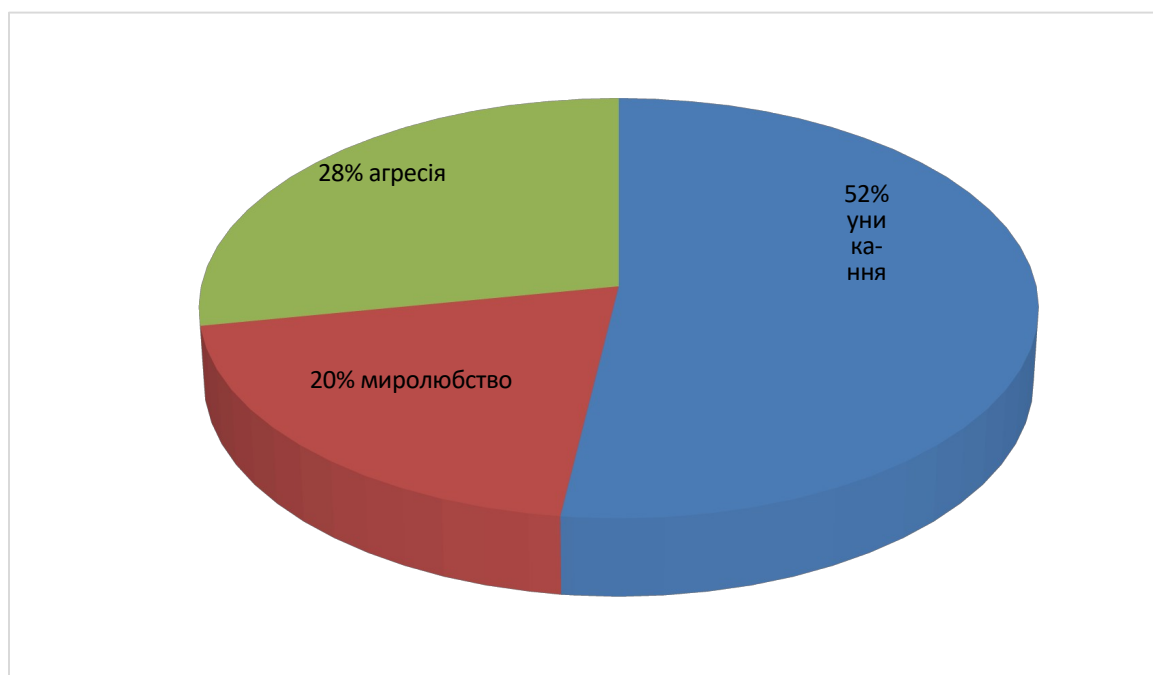


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл поліцейських згідно домінуючої стратегії захисту у спілкуванні

Для виявлення залежностей між вибором захисних механізмів та домінуючими стратегіями психологічного захисту у комунікації поліцейських, нами було використано t-критерій Стьюдента. Отримані середні значення стратегій захисту й інтенсивності функціонування захисних механізмів наведено у таблиці 2.6.

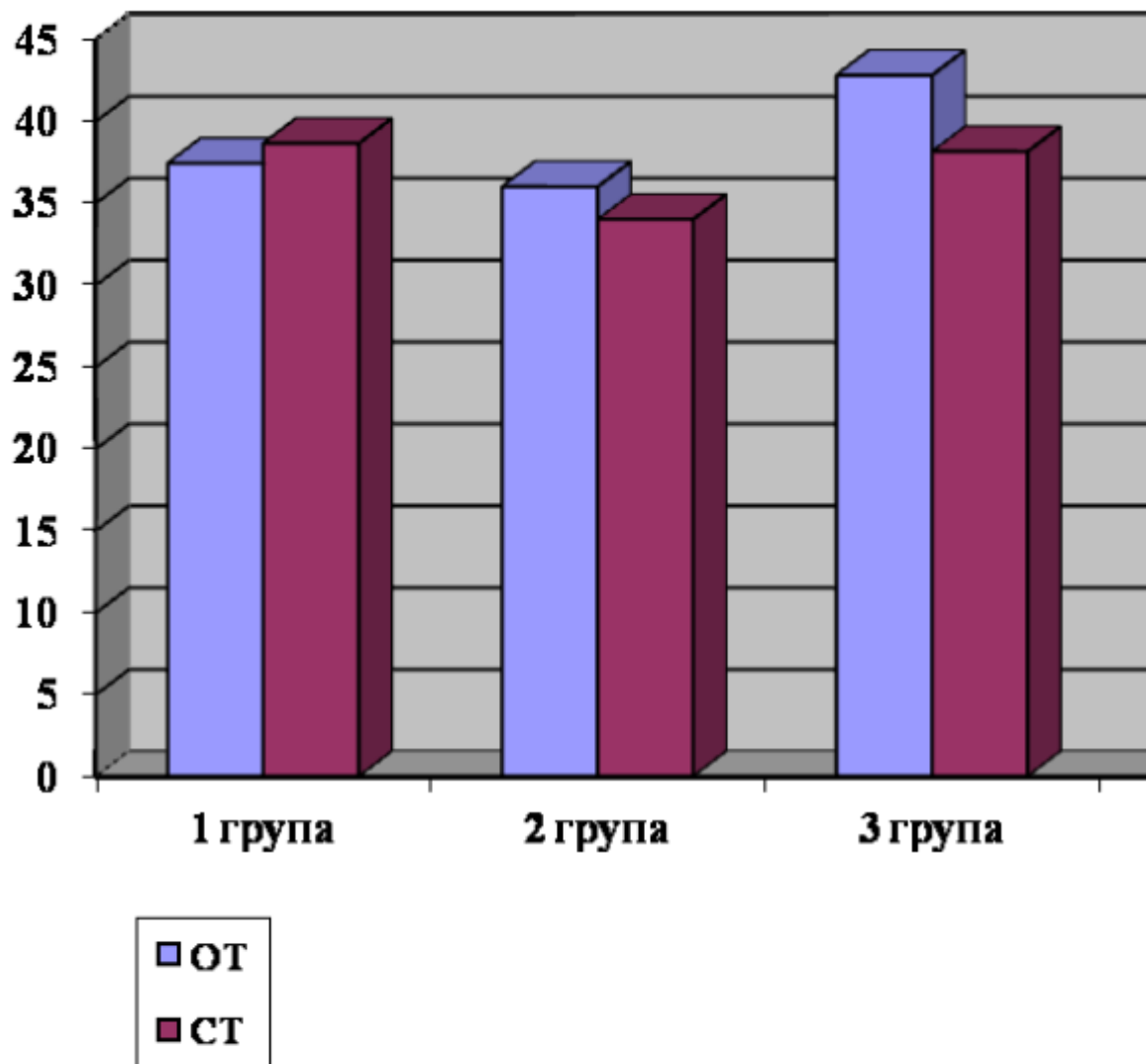
Таблиця 2.6

Показники інтенсивності функціонування механізмів психологічного захисту у працівників поліції із різними стратегіями захисту

№	Захисні механізми	Групи досліджуваних (M±m)			t (1,2)	t (1,3)	t (2,3)
		Миролюбство	Уникання	Агресія			
1.	Витіснення	30±6	30,7±5,5	35,7±9,9	0,2	0,6	0,5
2.	Регресія	28,5±7,18	33,54±6,6	40,57±9	0,5	1,1	1
3.	Заміщення	15±4,04	23,08±6,7	15,71±3,21	0,9	0,2	0,8
4.	Заперечення	54,38±4,44	30,31±4,27	35,57±7,86	3,2	2,3	0,7
5.	Проекція	40,6±7,9	56,9±6,2	48,57±8,64	1,7	0,7	0,8
6.	Компенсація	33,75±7,27	20±4,08	21,43±6,84	1,9	1,4	0,1
7.	Г-компенсація	22,5±5,25	29,38±8,24	30±4,71	0,6	1,1	0,1
8.	Раціоналізація	55,8±7,44	47±8,47	60±11,24	0,8	0,3	1

Як бачимо, що у поліцейських, які використовують стратегію захисту «Миролюбство», основними захисними механізмами є раціоналізація й заперечення (54,38±4,44; 55,8±7,44). Поліцейські, які обирають стратегію «Уникання», частіше використовують проекцію (56,9±6,2), тоді як ті, хто дотримується «Агресивної» стратегії, переважно застосовують раціоналізацію (60±11,24).

Емпіричні дані щодо рівня тривожності показали наступні середні рівні тривожності: у першій групі поліцейських ситуаційна тривожність (СТ) склала 38,64, а особистісна тривожність (ОТ) – 37,42; у другій групі СТ = 34, ОТ = 36; у третій групі СТ = 38,14, ОТ = 42,8 (дані представлені на рис. 2.5).



Примітка:

Рис. 2.5. Рівень реактивної та особистісної тривожності у поліцейських з різним стажем професійної діяльності

Особистості із високим рівнем тривожності є схильними сприймати загрозу для своєї самооцінки та життєдіяльності в багатьох ситуаціях, що призводить до виражених станів тривожності. Водночас люди з низьким рівнем тривожності потребують додаткової стимуляції для підвищення активності, акценту на мотиваційних аспектах діяльності, а також розвитку інтересу й усвідомлення відповідальності при виконанні завдань.

Середні показники кожної із груп поліцейських вказують на помірний рівень тривожності, що є характерним для більшості учасників вибірки.

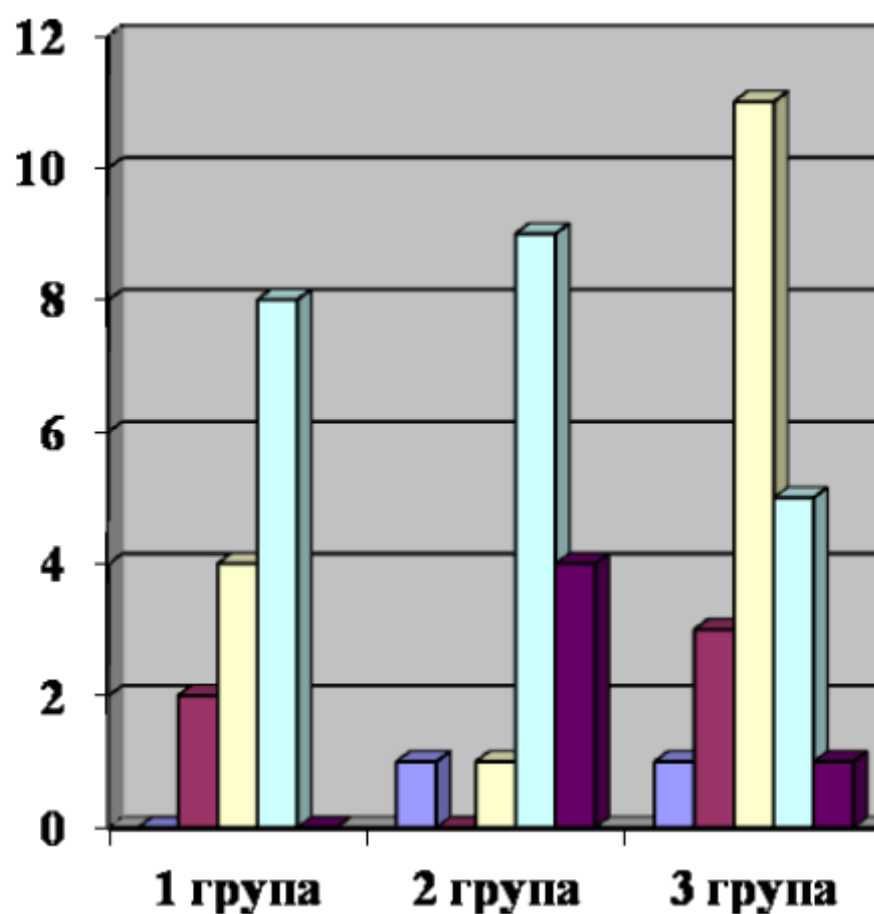
Зокрема, було виявлено 6 поліцейських із високим рівнем тривожності (від 40 до 45), стаж роботи яких становить більше 8 років. Щодо статевих відмінностей, рівень особистісної й реактивної тривожності був значно вищим у жінок-поліцейських порівняно із чоловіками ($r_s = 0,018$, $p < 0,05$).

Діагностика особливостей самооцінки поліцейських уможливила отримання інформації про ступінь відповідності власного «реального Я» уявленням про ідеальні якості особистості, що може свідчити про рівень їхньої задоволеності собою. Ступінь зв'язків цих категорій визначався з допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Оцінки запропонованих якостей переводилися в ранги, а різниця між ними дозволяла обчислити коефіцієнт за відповідною формулою

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

де n – число запропонованих якостей особистості ($n=20$);
 d – різниця між значеннями рангів.

Провівши аналіз отриманих емпіричних даних, ми узагальнили результати й представили їх у вигляді діаграми, що демонструє самооцінку поліцейських із різним досвідом роботи. На рисунку 2.6 наведено результати діагностики самооцінки за допомогою процедури ранжування та подальшого встановлення відповідності між «реальним Я» і уявленнями респондентів.



Примітка:

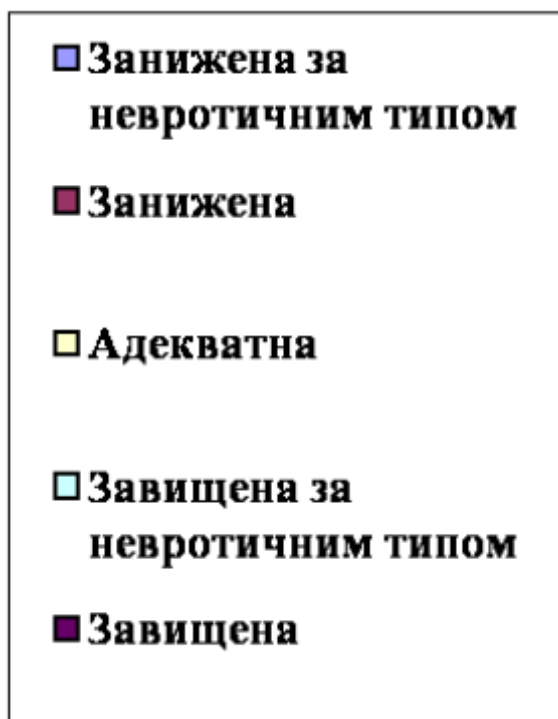


Рис.2.6. Середні показники самооцінки поліцейських

Інтерпретуючи наведені результати, можна зробити кілька важливих висновків. Для працівників поліції із досвідом роботи до 3 років характерна завищена самооцінка за невротичним типом. Це може бути пов'язано з тим, що індивіди, потрапивши у «специфічну аудиторію», починають приписувати собі певні якості, які відповідають їх ідеальному образу. В такому випадку людина гордиться не власними досягненнями, а тим, як вона прагне виглядати в очах інших.

Друга група демонструє майже ідентичну «Я-концепцію», однак без яскраво вираженої завищеної самооцінки. Для людей з такою самооцінкою властиве недбале ставлення до інших, зневажливе спілкування, а також нетерпимість до чужої думки.

Третя група показує виражене зростання адекватної самооцінки у респондентів. З часом та в процесі адаптації, люди починають раціонально і об'єктивно оцінювати дійсність, що допомагає їм краще справлятися з конфліктними ситуаціями.

Кореляційний аналіз виявив зворотний зв'язок між самооцінкою та агресивною стратегією захисту у спілкуванні, який становить $r = -0,457$ з рівнем вірогідності $p = 0,01$. Це може засвідчувати те, що чим нижча самооцінка працівника, тим вища ймовірність використання агресивної стратегії психологічного захисту.

Підсумовуючи результати нашого емпіричного дослідження, можна відзначити, що вони загалом підтверджують висновки інших дослідників. Отже, існують істотні відмінності у функціонуванні захисних механізмів у працівників поліції із різним досвідом роботи, що підтверджує нашу гіпотезу та ілюструє специфіку механізмів психологічного захисту в різних групах.

Висновки до другого розділу

Підсумовуючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна зробити висновки щодо особливостей використання механізмів психологічного захисту працівниками поліції. Аналіз описової статистики показав, що домінуючими стратегіями захисту є уникання (52%) та агресія (28%). Серед механізмів психологічного захисту, що використовуються працівниками поліції, можна виділити витіснення (39%), заперечення (41%), проекцію (50%), компенсацію (28%) та раціоналізацію (40%).

Діагностика самооцінки дала змогу визначити відповідність між уявленнями працівників поліції про "ідеальне Я" і "реальне Я", внаслідок чого з'ясувалося, що переважною є адекватна самооцінка, а також завищена, що відповідає невротичному типу.

Емпіричні дані, отримані в результаті діагностики рівня тривожності, свідчать, що реактивна та особистісна тривожність знаходяться у межах норми. Для поліцейських із досвідом до 3 років найбільш характерними механізмами психологічного захисту є раціоналізація, заперечення й проекція; для тих, хто має досвід від 3 до 8 років, до цих механізмів додаються витіснення й регресія; а для поліцейських із досвідом понад 8 років найбільш значущими є показники регресії й раціоналізації.

Результати дослідження свідчать про те, що працівники поліції із невеликим досвідом не адаптовані до екстремальних умов професії і прагнуть уникнути небажаних аспектів роботи, блокуючи імпульси, уникнувши інформації або намагаючись логічно обґрунтувати причинно-наслідкові зв'язки. У досвідчених працівників спостерігається підвищена виразність захисних механізмів регресії й проекції, що, можливо, пов'язано із тривалим спілкуванням із девіантними особами.

Слід зазначити, що з досвідом роботи зростають показники використання механізмів витіснення, регресії та проекції. Аналіз загальної напруженості

поліцейських усіх трьох груп показує, що рівень їх напруженості, як правило, пропорційно зростає із підвищенням професійного стажу працівника.

Визначаючи домінуючу стратегію захисту у спілкуванні ми отримали дані, які свідчать про те, що для молодих фахівців-поліцейських домінуючою стратегією є уникання, тоді як стратегія миролюбства займає друге місце за виразністю. Ці результати вказують на те, що на початку кар'єри, до отримання значного досвіду та часу для адаптації, поліцейські схильні до компромісного вирішення загрозливих ситуацій або ж до уникнення проблем. Для більш досвідчених поліцейських основними стратегіями є уникання й агресія. Тобто із підвищенням стажу роботи поліцейського зменшується потреба в "миротлюбному" підході до вирішення конфліктів.

Результати діагностики самооцінки поліцейських дозволили виявити залежність її зміни в залежності від стажу роботи: від домінуючої завищеної самооцінки (тип невротичного характеру) у новачків вона трансформується здебільшого в адекватну самооцінку у поліцейських із досвідом понад 8 років.

Встановлено також статистично значущі відмінності згідно показників тривожності між поліцейськими-чоловіками та поліцейськими жінками: рівень особистісної й реактивної тривожності є дещо вищим у жінок-поліцейських.

Узагальнюючи результати нашого емпіричного дослідження, можна зазначити, що вони в цілому підтверджують дані інших дослідників. Отримана нами інформація свідчить про реальні відмінності у функціонуванні психологічних механізмів захисту у поліцейських із різним стажем професійної діяльності. Загалом можемо констатувати, що висунута нами гіпотеза знайшла своє емпіричне підтвердження.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Окрім спеціальних професійних знань та компетентностей, поліцейський, який виконує функції захисту людей, суспільства та держави, повинен бути психологічно готовим діяти в особливих та екстремальних умовах, взаємодіючи з громадянами різних соціальних груп. Він має швидко реагувати на різноманітні події за умов обмеженого часу, часто ризикуюючи своїм життям та здоров'ям. Це підкреслює, що психологічний аспект є одним із ключових елементів професійної підготовки поліцейських в Україні. Дослідження цієї проблеми висвітлені в ряді наукових праць українських авторів, таких як, В. Криволапчук, О. Тімченко та В. Барка. Питання психологічного здоров'я поліцейських аналізували в своїх працях В. Лефтеров, О. Цільмак, С. Яковенко та інші.

Дослідження в галузі роботи поліції демонструють, що поліцейський повинен мати професійно важливі індивідуально психологічні якості, серед яких ключовими є сміливість, лідерські якості, комунікабельність, високий рівень інтелекту, лабільність та сила нервової системи, стресостійкість та креативність [36]. Ці індивідуальні особливості слід враховувати під час психологічного дослідження об'єктів системи психологічного забезпечення, їх підготовки, психопрофілактичної роботи, оптимізації соціально-психологічного клімату в колективах, а також психологічного супроводу службової діяльності поліцейських, включаючи оперативні заходи та слідчі дії, а також освітнього процесу у ЗВО та установах Національної поліції, що займаються професійною підготовкою [36].

Будь-яка людина в суспільстві потребує особистого захисту. Після задоволення основних фізіологічних потреб усі прагнуть відчувати себе в безпеці, зокрема, фізично. Діяльність Національної поліції України направлена на забезпечення безпеки, охорону прав й свобод громадян, а також інтересів

суспільства й держави. Національна поліція є основним державним органом, від якого громадяни очікують захисту[30]. Проте дослідження вітчизняних вчених й статистичні дані свідчать про наявність проблем у системі управління персоналом Національної поліції. Щорічно звільняється кілька сотень поліцейських через хвороби, а також за негативними причинами [30].

Дослідження також засвідчують недостатність психологічної готовності поліцейських до виконання своїх професійних обов'язків, наявність конфліктів у підрозділах, незадоволеність службовою діяльністю та стилем керівництва, а також прояви професійної деформації. Приблизно третина поліцейських має неефективну структуру мотивації та негативні особистісні риси, такі як тривожність, ригідність та агресивність [41].

Психологічна готовність є однією з необхідних умов для будь-якої цілеспрямованої діяльності, її стійкості, регуляції та ефективності. У структурі психологічної готовності до трудової діяльності виділяють такі функціонально компоненти: а) мотиваційний; б) когнітивний; в) операціональний; г) особистісний [38].

Програми психологічної підготовки розробляються здебільшого науковцями, а практична підготовка здійснюється психологами підрозділів поліції й керівниками у процесі супроводу професійної діяльності поліцейських. Психологічна підготовка має проводитися через навчальні та практичні заняття із використанням інтерактивних технологій (тренінгів, ділових ігор, психодрами тощо) [38].

Особливо важливо, щоб психологи брали участь у проведенні спеціальних інструктажів поліцейських, включаючи тих, хто залучений до спеціальних операцій та заходів з ліквідації надзвичайних ситуацій. Ураховуючи важливість психологічного аспекту в діяльності поліції, Міністерство внутрішніх справ України у 2019 році розробило порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських, що визначає основні напрями цієї системи [17].

Ці напрями включають: 1) психологічне вивчення об'єктів системи, що охоплює вивчення індивідуально-психологічних особливостей, мотивацій,

емоційних реакцій, рівня розвитку інтелекту та інших характеристик, необхідних для успішної професійної діяльності; 2) психологічну підготовку, що формує у працівників поліції професійно-психологічну надійність, стійкість та навички конструктивної комунікації [17].

Психопрофілактична діяльність є комплексом організаційних, психолого-просвітницьких й психопрофілактичних заходів, які спрямовані на підтримку оптимальної працездатності поліцейських, соціально-психологічного клімату в колективах, а також на зменшення впливу негативних чинників службової діяльності та збереження їхнього психологічного і фізичного здоров'я [17]. Це реалізується через психолого-діагностичні й просвітницькі заходи, які включають експрес-діагностику, психокорекцію, консультування, функціонування психотренінгових комплексів й кімнат для психологічної саморегуляції, а також підтримку у організації й проведенні психологічної реабілітації працівників поліції, що пережили надмірні стресові ситуації [17].

Підтримка й оптимізація соціально-психологічного клімату (СПК) в колективі передбачає створення сприятливих соціально-психологічних умов для підвищення працездатності й ефективності поліцейських. Цей напрямок включає анкетування працівників поліції, моніторинг СПК в колективах, виявлення негативних чинників, які впливають на ефективність діяльності, оцінку взаємин між членами колективу, а також аналіз і узагальнення отриманих даних, що оформлюються у вигляді звіту про результати опитування. Додатково, проводяться заходи для корекції внутрішніх відносин у колективі та надаються рекомендації для підвищення професійної ефективності [15].

Психологічний супровід службової діяльності поліцейських, включаючи оперативні заходи й слідчі дії, складається із організаційних, просвітницьких і психологічних заходів, що спрямовані на підвищення ефективності діяльності поліцейських у забезпеченні публічної безпеки та порядку, а також й у протидії злочинності [10].

Варто зазначити, що психологічна підготовка поліцейських має включати здобуття й вдосконалення знань про професійно-психологічні особливості правоохоронної діяльності в Україні, психологічну стійкість поліцейських, а також специфіку мотиваційних аспектів, що формують їх готовність до професійної діяльності. Важливо також розвивати позитивні якості, які є важливими для професії, зокрема ті, що сприяють особистісному зростанню. Крім того, психологічна підготовка повинна включати формування професійно важливих навичок [10].

Завдання включають: формування психологічної стійкості для виконання різноманітних службових обов'язків у динамічно змінюваних умовах; контроль над собою в екстремальних ситуаціях, зокрема освоєння методів особистої безпеки; розвиток операційних аспектів професійної психологічної підготовленості поліцейських; удосконалення навичок комунікації та лідерських якостей; вивчення специфіки психологічного впливу на правопорушників і інших учасників професійної діяльності; забезпечення постійної готовності до реалізації превентивних поліцейських заходів та застосування примусових дій; формування навичок врегулювання конфліктів; розвиток стійкості та психічної саморегуляції; зменшення впливу професійного стресу на оперативно-службову діяльність. Успішна реалізація проаналізованих нами шляхів психологічної підготовки поліцейських є запорукою їх психічного здоров'я.

Висновки до третього розділу

Основні напрямки збереження психічного здоров'я поліцейських включають: формування психологічної стійкості для виконання різноманітних службових обов'язків у динамічно змінюваних умовах; контроль над собою в екстремальних ситуаціях, зокрема освоєння методів особистої безпеки; розвиток операційних аспектів професійної психологічної підготовленості поліцейських; удосконалення навичок комунікації та лідерських якостей;

вивчення специфіки психологічного впливу на правопорушників і інших учасників професійної діяльності; забезпечення постійної готовності до реалізації превентивних поліцейських заходів та застосування примусових дій; формування навичок врегулювання конфліктів; розвиток стійкості та психічної саморегуляції; зменшення впливу професійного стресу на оперативно-службову діяльність. Успішна реалізація проаналізованих нами шляхів психологічної підготовки поліцейських є запорукою їх психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження особливостей психологічних захисних механізмів у професійній діяльності працівників поліції дозволило сформулювати наступні висновки, які можуть бути корисними для подальшого розвитку теорії та практики в цій галузі. Психологічний захист розглядається як система опірних функцій організму, що регулює свідомі та несвідомі психічні процеси. Він виконує амбівалентні функції, оскільки, зменшуючи напругу, може також блокувати адаптивні поведінкові реакції. Це підкреслює складність і двозначність психологічного захисту, який вивчається з різних точок зору різними психологічними школами.

Базисні механізми захисту, такі як раціоналізація, компенсація, заперечення, витіснення, регресія, проекція, заміщення і реактивні утворення, є фундаментом для функціонування вторинних захистів. Усі ці захисти мають когнітивну, емоційну і поведінкову компоненти, і їхня організація має онтогенетичну природу. Паралель між когнітивними процесами та захисними механізмами вказує на залежність зрілості захистів від особливостей когнітивної оцінки. Більш зрілі механізми захисту, такі як раціоналізація, витіснення, сублімація та гумор, забезпечують адекватне сприйняття реальності та допомагають особистості вирішувати проблеми більш ефективно.

Механізми психологічного захисту мають свої недоліки. Вони можуть сприяти запереченню реальності, що інколи призводить до непродуктивної поведінки. Така непродуктивність пов'язана із дисонансом між цілями людини і засобами їх досягнення, або з тим, що мотиви й витрачені ресурси не відповідають кінцевій меті. Отже, хоча психологічні захисти можуть відігравати позитивну роль у підтримці психічної рівноваги, їх надмірне або неправильне використання може призвести до відчуження від реальності та затримки у розвитку особистості.

Професійна діяльність працівників поліції є постійно напруженою, стресогенною та екстремальною. Це пов'язано з великою різноманітністю завдань, інтелектуальними та емоційними навантаженнями, а також строгим регламентуванням з боку законодавства. Фактори, що впливають на

працівників поліції, включають: високий рівень відповідальності за результати своєї роботи; значна соціальна та особистісна значущість можливих помилок; протидія з боку правопорушників і злочинців, а також ризик для життя; обмежений час для аналізу обставин і прийняття рішень; інтенсивні психічні та фізичні навантаження.

Екстремальні умови роботи вимагають від поліцейських високих професійних якостей, які є внутрішніми умовами їх діяльності. Для ефективного виконання обов'язків та запобігання деформації професійного здоров'я працівників поліції необхідно враховувати ці вимоги і надавати підтримку в розвитку відповідних особистісних характеристик.

Сформовані нами висновки підкреслюють важливість системного підходу до дослідження психологічних аспектів професійної діяльності працівників поліції, а також потребу в розробці ефективних методів психологічної підтримки для запобігання негативним наслідкам стресу та професійного вигорання.

Підсумовуючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна зробити висновки щодо особливостей використання механізмів психологічного захисту працівниками поліції. Аналіз описової статистики показав, що домінуючими стратегіями захисту є уникання (52%) та агресія (28%). Серед механізмів психологічного захисту, що використовуються працівниками поліції, можна виділити витіснення (39%), заперечення (41%), проєкцію (50%), компенсацію (28%) та раціоналізацію (40%).

Діагностика самооцінки дала змогу визначити відповідність між уявленнями працівників поліції про "ідеальне Я" і "реальне Я", внаслідок чого з'ясувалося, що переважною є адекватна самооцінка, а також завищена, що відповідає невротичному типу.

Емпіричні дані, отримані в результаті діагностики рівня тривожності, свідчать, що реактивна та особистісна тривожність знаходяться у межах норми. Для поліцейських із досвідом до 3 років найбільш характерними механізмами психологічного захисту є раціоналізація, заперечення й проєкція; для тих, хто

має досвід від 3 до 8 років, до цих механізмів додаються витіснення й регресія; а для поліцейських із досвідом понад 8 років найбільш значущими є показники регресії й раціоналізації.

Результати дослідження свідчать про те, що працівники поліції із невеликим досвідом не адаптовані до екстремальних умов професії і прагнуть уникнути небажаних аспектів роботи, блокуючи імпульси, уникнувши інформації або намагаючись логічно обґрунтувати причинно-наслідкові зв'язки. У досвідчених працівників спостерігається підвищена виразність захисних механізмів регресії й проекції, що, можливо, пов'язано із тривалим спілкуванням із девіантними особами.

Слід зазначити, що з досвідом роботи зростають показники використання механізмів витіснення, регресії та проекції. Аналіз загальної напруженості поліцейських усіх трьох груп показує, що рівень їх напруженості, як правило, пропорційно зростає із підвищенням професійного стажу працівника.

Визначаючи домінуючу стратегію захисту у спілкуванні ми отримали дані, які свідчать про те, що для молодих фахівців-поліцейських домінуючою стратегією є уникання, тоді як стратегія мироловства займає друге місце за виразністю. Ці результати вказують на те, що на початку кар'єри, до отримання значного досвіду та часу для адаптації, поліцейські схильні до компромісного вирішення загрозливих ситуацій або ж до уникнення проблем. Для більш досвідчених поліцейських основними стратегіями є уникання й агресія. Тобто із підвищенням стажу роботи поліцейського зменшується потреба в "миротлюбному" підході до вирішення конфліктів.

Результати діагностики самооцінки поліцейських дозволили виявити залежність її зміни в залежності від стажу роботи: від домінуючої завищеної самооцінки (тип невротичного характеру) у новачків вона трансформується здебільшого в адекватну самооцінку у поліцейських із досвідом понад 8 років.

Встановлено також статистично значущі відмінності згідно показників тривожності між поліцейськими-чоловіками та поліцейськими жінками: рівень особистісної й реактивної тривожності є дещо вищим у жінок-поліцейських.

Узагальнюючи результати нашого емпіричного дослідження, можна зазначити, що вони в цілому підтверджують дані інших дослідників. Отримана нами інформація свідчить про реальні відмінності у функціонуванні психологічних механізмів захисту у поліцейських із різним стажем професійної діяльності. Загалом можемо констатувати, що висунута нами гіпотеза знайшла своє емпіричне підтвердження.

Основні напрямки збереження психічного здоров'я поліцейських включають: формування психологічної стійкості для виконання різноманітних службових обов'язків у динамічно змінюваних умовах; контроль над собою в екстремальних ситуаціях, зокрема освоєння методів особистої безпеки; розвиток операційних аспектів професійної психологічної підготовленості поліцейських; удосконалення навичок комунікації та лідерських якостей; вивчення специфіки психологічного впливу на правопорушників і інших учасників професійної діяльності; забезпечення постійної готовності до реалізації превентивних поліцейських заходів та застосування примусових дій; формування навичок врегулювання конфліктів; розвиток стійкості та психічної саморегуляції; зменшення впливу професійного стресу на оперативно-службову діяльність. Успішна реалізація проаналізованих нами шляхів психологічної підготовки поліцейських є запорукою їх психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Александров Д. Загальнотеоретичні засади дослідження особистості працівника правоохоронців в контексті діяльнісного підходу в психології. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. Серія Педагогічні та психологічні науки. 36. наук. праць. Вип. 4, 2013. Одеса, 2013. С. 56-63.

2. Борисюк А.С. Професійна ідентичність медичного психолога: соціально-психологічний аналіз. Монографія. Книги XXI, 2010. 440 с.

3. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога. Буленко Т. В., Мушкевич М. І., Федоренко Р. П. Луцьк : Вежа, 2016. 311 с.

4. Гошка О. Я. Психологічний захист у структурі самоприйняття особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Луцьк, 2013. 20 с.

5. Губарева О. С. Психологічні особливості формування професійної компетентності працівників ювенальної пробації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія». Харків, 2005. 19 с.

6. Дметерко Н. Психологічні захисти та їх деструктивний вплив на функціонування рефлексивного мислення суб'єкта. *Соціальна психологія*. 2012. № 4. С. 10-17.

7. Зубрицька-Макота І. В. Психодіагностика: навчально-методичний посібник. Львів: СПОЛОМ, 2013. 346 с.

8. Кудерміна О. І. Соціально-типовий профіль майбутнього правоохоронця як суб'єкта професійного спілкування. *Психологічні перспективи*. 2012. № 20. С. 125-134

9. Криволапчук В. О., Кримська М. С., Решко С. М. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. Київ : Нац. ун-т внутр. справ, 2009. 209 с.

10. Криволапчук В. О. Напрями вдосконалення нормативного забезпечення психологічної готовності поліцейських національної поліції

України до службової діяльності. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ДНДІ МВС України, 2021. 336 с.

11. Лефтеров В. О. Психологічні технології конкурсного відбору та професійного навчання поліцейських. Причорноморські психологічні студії. № 1. 2017.

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

13. Макаренко П. В. Професійна «Я-концепція» майбутніх фахівців правоохоронної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків, 2011. 19 с.

14. Марков С.Л. Захисні механізми як вихідні патерни творчого розв'язання проблем. *Вчені записки Університету економіки та права «КРОК»*: зб. наук. праць. Київ, 2009. Т.3. №30. С.145-153

15. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. С. М. Миронець, О. В. Тімченко. Київ: Август Трейд, 2008. 249 с.

16. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40–41. С. 379.

17. Про затвердження Положення про Національну поліцію: Постанова Кабінету Міністрів України від 28.10.2015 № 877. URL: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248607704> (дата звернення 23.06.2024)

18. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.16 № 50. База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16> (дата звернення 23.06.2024)

19. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: Наказ МВС України від 06.02.2019 № 88. База даних «Законодавство України»/ ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#top> (дата звернення 29.06.2024)

20. Раджабова С. Вплив ідентифікації на формування глибинно-психологічного змісту психіки. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2. С. 153-156.

21. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» [Електронний ресурс]. Вісник "НТУУ" КПІ. 2012. Режим доступу до ресурсу:

<http://novyn.kpi.ua/2012-1/10-psy-Risnets.pdf>. (дата звернення 3.05.2024)

22. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. псих. наук : спец. 19.00.01 "Загальна психологія, історія психології". Київ, 2012. 43 с.

23. Сергієнко Н. П. Психолого-правові засади формування особистості майбутніх працівників у процесі професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія» Н. П. Сергієнко. Харків, 2005. 21 с.

24. Тімченко О. , Барко В. Шляхи формування психологічної готовності до професійної діяльності у персоналу Національної поліції України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 3(56). 112 с

25. Титаренко Д. С. Механізми психологічного захисту в ситуації екзистенційної загрози. *Проблеми екстремальної та кризової психології* 2009. Випуск № 6. С. 182-192.

26. Титаренко Д. С. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників з різним досвідом роботи в підрозділах мнс. Електронний ресурс. Д. С. Титаренко. 2012. Режим доступу до ресурсу: irbis-nbuv.gov.ua/cgi.../cgiirbis_64.exe (дата звернення 9.06.2024)

27. Чуйко Г. В. Особистісний характер механізмів психологічного захисту [Електронний ресурс]. Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович. Режим доступу до ресурсу: http://www.rusnauka.com/2_KAND_2008/Psihologia/26152.doc.htm. (дата звернення 2.08.2024)

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

30. Шепель К. О. Теоретичний аналіз проблеми механізмів психологічного захисту в сучасній психологічній літературі. К. О. Шепель. *Актуальні проблеми психології та педагогіки: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених Державного вищого навчального закладу "Запорізький національний університет"*. 2015. №2. С. 128–136.

31. Цільмак О. М., Яковенко С. І. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів громадської безпеки : підручник. Одеса : ОДУВС, 2012. 140 с

32. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне на- вчання. Навч. Посіб. Київ: Вища шк., 2004. 679 с.

33. Aldwin, C. M. Stress, coping, and development, Second Edition: An Integrative Perspective / C. M. Aldwin. NewYork : Guilford, 2007. 432 p.

33. Crammer P. The Development of defense mechanism. Journal of Personality. 1987. 55. P.597-614.

34. Hall C. S. and Lindzey G. Theory of Personality. New York: John Wiley, 1957. p. 11

35. Lazarus R. Stress appraisal and coping. R. Lazarus, S. Folkman. N.Y.: Springer, 1984. P. 22-46.

36. Maddi S., D. M. Khoshaba, K. Jensen, E. Carter, J. L. Lu, R. H. Harvey Hardiness training for high risk undergraduates. *NACADA Journal*. 2002. № 22. P. 45–55.

37. Plutchik R. Emotion: Theory, Research, and Experience. Vol. 1. Theories of Emotion / R. Plutchik, H. Kellerman. New York: Academic Press Inc., 1980. 416 с.

38. Plutchik R. Theory, Research, and Experience : Biological Foundations of Emotions (Emotion, theory, research, and experience). R. Plutchik, H. Kellerman. New York: Academic Press Inc., 1986. 423 c.
39. Edelwich J., Brodsky A. Burn-out : Stages of Disillusionment in the Helping Profession. New York : Human Sciences Press, 1980. 255 p.
40. Engel G.L. A psychological setting of somatic diseases: the «Giving up–Given up» complex. *Proceedings of the Royal Society of Medicine*. 1967. Vol 60(6). P. 553–555.
41. Kondo K. Burnout syndrome. *Asian Medical J*. 1991. №34(11).
42. Rothlin P., Werder P. R. Diagnose Burnout : warum Unterforderung im Job krank macht. Heidelberg: Redline Wirtschaft, 2007. 136 s.
43. Sigmund Freud – Die Abwehr-Neuro psychosen (1894). London: Hogarth press and the Institute of Psychoanalysis, 1962. T.III
44. Vaillant GE. Adaptation to Life. Boston, MA: Little Brown, p. 198
45. Vaillant GE. Ego. Mechanisms of Defense: a Guide for Clinicians and Researchers. Washington, DC: American Psychiatric Press. 1992

Додатки

Додаток А

Методика «Індекс життєвого стилю»

Методика "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index, LSI), описана в 1979 р. на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчик та структурної теорії особистості Х. Келлермана, дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту "Я" та включає 97 затвердження. 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, що виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

Теорія емоцій, де побудована дана методика, розроблялася як монографічного дослідження 1962 року. Вона отримала міжнародне визнання та використовувалася у розкритті інфраструктури групових процесів, дозволяла сформулювати уявлення про внутрішньоособистісні процеси особистості та механізми психологічних захистів.

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.
☐ а) так
☐ б) ні
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння зачекати.
☐ а) так
☐ б) ні
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожимь.
☐ а) так
☐ б) ні
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
☐ а) так
☐ б) ні
5. Мені гидкі непристойні фільми.
☐ а) так
☐ б) ні
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
☐ а) так
☐ б) ні
7. Люди, які всюди розпоряджаються, доводять мене до сказу.
☐ а) так
☐ б) ні
8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
☐ а) так
☐ б) ні
9. Мене сильно дратує, коли люди поведуться манірно.

- ☐ а) так
☐ б) ні
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
☐ а) так
☐ б) ні
11. У мене не дуже гарна пам'ять на обличчя.
☐ а) так
☐ б) ні
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
☐ а) так
☐ б) ні
13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору у суперечці.
☐ а) так
☐ б) ні
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююсь.
☐ а) так
☐ б) ні
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.
☐ а) так
☐ б) ні
16. Багато чого в мені захоплює людей.
☐ а) так
☐ б) ні
17. Вирушаючи у поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
☐ а) так
☐ б) ні
18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.
☐ а) так
☐ б) ні
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
☐ а) так
☐ б) ні
20. Мені доводилося думати про самогубство.
☐ а) так
☐ б) ні
21. Мене ображають непристойні жарти.
☐ а) так
☐ б) ні
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
☐ а) так
☐ б) ні
23. Я ненавиджу недоброзичливих людей.

- ☐ a) так
☐ b) ні
24. Якщо хтось каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.
☐ a) так
☐ b) ні
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
☐ a) так
☐ b) ні
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.
☐ a) так
☐ b) ні
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
☐ a) так
☐ b) ні
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
☐ a) так
☐ b) ні
29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я поведжуся дивно, безглуздо чи смішно..
☐ a) так
☐ b) ні
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.
☐ a) так
☐ b) ні
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
☐ a) так
☐ b) ні
32. Порнографія огидна.
☐ a) так
☐ b) ні
33. Іноді, будучи засмучений, я їм більше звичайного.
☐ a) так
☐ b) ні
34. У мене немає ворогів.
☐ a) так
☐ b) ні
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
☐ a) так
☐ b) ні
36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
☐ a) так
☐ b) ні
37. У своїх фантазіях я роблю великі справи.

- ☐ а) так
☐ б) ні
38. Більшість людей дратують мене, тому що вони надто егоїстичні.
☐ а) так
☐ б) ні
39. Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.
☐ а) так
☐ б) ні
40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.
☐ а) так
☐ б) ні
41. Я переконаний, що якщо буду не обережний, люди скористаються цим.
☐ а) так
☐ б) ні
42. Я не скоро помічаю погане в людях.
☐ а) так
☐ б) ні
43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зачіпає мене.
☐ а) так
☐ б) ні
44. Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще все обміркувати.
☐ а) так
☐ б) ні
45. Я відчуваю сильну потребу у компліментах.
☐ а) так
☐ б) ні
46. Сексуальна нестримність огидна.
☐ а) так
☐ б) ні
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
☐ а) так
☐ б) ні
48. Як тільки щось не по-моєму, я ображаюсь і стаю похмурим.
☐ а) так
☐ б) ні
49. Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
☐ а) так
☐ б) ні
50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки та допомоги людей.
☐ а) так
☐ б) ні
51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.

- ☐ a) так
☐ b) ні
52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.
☐ a) так
☐ b) ні
53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватись загальноприйнятих правил поведінки.
☐ a) так
☐ b) ні
54. Я схильний часто суперечити людям.
☐ a) так
☐ b) ні
55. Майже у всіх сім'ях подружжя одне одному зраджує.
☐ a) так
☐ b) ні
56. Мабуть, я надто відсторонено дивлюсь на речі.
☐ a) так
☐ b) ні
57. У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.
☐ a) так
☐ b) ні
58. Коли мені щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
☐ a) так
☐ b) ні
59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
☐ a) так
☐ b) ні
60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.
☐ a) так
☐ b) ні
61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
☐ a) так
☐ b) ні
62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
☐ a) так
☐ b) ні
63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
☐ a) так
☐ b) ні
64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.
☐ a) так
☐ b) ні
65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.

- ☐ a) так
☐ b) ні
66. Мене не надто дратує дитячий плач.
☐ a) так
☐ b) ні
67. Мені траплялося так роздратуватися, що я готовий був перебити всі вщент.
☐ a) так
☐ b) ні
68. Я завжди оптимістичний.
☐ a) так
☐ b) ні
69. Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.
☐ a) так
☐ b) ні
70. Які б пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.
☐ a) так
☐ b) ні
71. Я часто відчуваю почуття ревнощів.
☐ a) так
☐ b) ні
72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
☐ a) так
☐ b) ні
73. Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.
☐ a) так
☐ b) ні
74. Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.
☐ a) так
☐ b) ні
75. Я ніколи не бував панічно наляканий.
☐ a) так
☐ b) ні
76. Я не прогавлю нагоди подивитися хороший трилер чи бойовик.
☐ a) так
☐ b) ні
77. Я думаю, що ситуація в світі краща, ніж вважає більшість людей.
☐ a) так
☐ b) ні
78. Навіть невелике розчарування може привести мене до смутку.
☐ a) так
☐ b) ні
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.

- ☐ a) так
☐ b) ні
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
☐ a) так
☐ b) ні
81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
☐ a) так
☐ b) ні
82. Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.
☐ a) так
☐ b) ні
83. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чомусь, що я ненавмисно завдав собі болю.
☐ a) так
☐ b) ні
84. Я знаю, що за очі дехто відгукується про мене погано.
☐ a) так
☐ b) ні
85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
☐ a) так
☐ b) ні
86. Коли я засмучений, я іноді веду себе по-дитячому.
☐ a) так
☐ b) ні
87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
☐ a) так
☐ b) ні
88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно тужити по дому.
☐ a) так
☐ b) ні
89. Коли я чую про жорстокість, це не надто глибоко чіпає мене.
☐ a) так
☐ b) ні
90. Я легко переношу критику та зауваження.
☐ a) так
☐ b) ні
91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.
☐ a) так
☐ b) ні
92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
☐ a) так
☐ b) ні
93. Я не можу переживати свої невдачі поодиноці.

- ☐ а) так
☐ б) ні
94. На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.
☐ а) так
☐ б) ні
95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися.
☐ а) так
☐ б) ні
96. Огидно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.
☐ а) так
☐ б) ні
97. Нерідко я відчуваю бажання відчутти у своїх руках пістолет чи автомат.
☐ а) так
☐ б) ні

Додаток Б

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В. Бойко

Інструкція

Ця методика дозволяє визначити домінуючу стратегію психологічного захисту в спілкуванні (миролюбну, уникнення чи агресію). Інструкція для учасників опитування Відповідаючи на запитання, виберіть відповідь, яка найбільше Вам підходить:

Текст опитувальника

1. Знаючи себе, Ви можете сказати:

- а) я скоріше людина миролюбна, покладлива;
- б) я людина гнучка, здатна оминати загострені ситуації, уникати конфліктів;
- в) я скоріше людина, що йде прямо напростець, безкомпромісна, категорична.

2. Коли Ви подумки з'ясовуєте стосунки з тим, хто Вас образив, то найчастіше:

- а) шукаєте спосіб примирення;
- б) обмірковуєте спосіб не мати з ним справ;
- а) міркуєте про те, як його покарати чи «поставити на місце».

3. У спірній ситуації, коли партнер абсолютно не намагається або не хоче вас зрозуміти, Ви скоріше за все:

- а) будете спокійно домагатись того, щоб він Вас зрозумів;
- б) будете намагатися завершити спілкування з ним; а) будете роздратовуватися, ображатися чи сердитися.

4. Якщо, захищаючи свої інтереси, Ви відчули, що можете посваритися з хорошою людиною, то:

- а) підете па значні поступки, компроміси;
 - б) відступите від своїх домагань;
 - в) будете відстоювати свої інтереси.
5. *В ситуації, де Вас намагаються образити чи принизити, Ви скоріше за все:*
- а) будете намагатися набратися терпіння і довести справу до кіпця;
 - б) дипломатичним шляхом уникнете від контактів;
 - в) дасте гідну відсіч.
6. *У взаємодії з владним і водночас несправедливим керівником Ви:*
- а) зможете співпрацювати заради справи;
 - б) будете намагатися якнайменше контактувати з ним;
 - в) будете чинити опір його стилю, активно захищаючи свої інтереси.
7. *Якщо вирішення питання залежить тільки від Вас, але партнер зачепив вашу самолюбність, то Ви:*
- а) підете йому назустріч;
 - б) уникнете конкретного рішення;
 - в) вирішите питання не па користь партнера.
8. *Якщо хтось із друзів час від часу дозволятиме собі образливі випадки на вашу адресу, Ви :*
- а) не станете надавати цьому особливого значення;
 - б) будете намагатися обмежити або припинити контакти;
 - в) кожного разу дасте гідну відсіч.
9. *Якщо у партнера є претензії до Вас і він при цьому роздратований, то Ви:*
- а) спочатку заспокоєте його, а потім зреагуєте на претензії;
 - б) уникнете з'ясування стосунків з партнером в такому стані;
 - в) поставите його на місце чи будете переривати його репліки.
10. *Якщо хтось із колег почне розповідати про всілякі негарні чутки-плітки, що кажуть про Вас інші, Ви:*
- а) тактовно вислухаєте його до кінця;
 - б) залишите поза увагою;
 - в) обірвете розповідь на півслові.
11. *Якщо партнер виявляє занадто активну настійність і хоче отримати зиск за Ваш рахунок, то Ви:*
- а) підете на поступку заради миру;
 - б) ухилитеся від остаточного рішення, розраховуючи на те, що партнер заспокоїться і тоді Ви повернетесь до питання;
 - в) однозначно дасте зрозуміти партнерові, що він не отримає зиску за ваш рахунок.
12. *Коли Ви маєте справу з партнером, який діє за принципом «вірвати як-найбільше», Ви:*
- а) терпляче домагаєтесь своїх цілей;
 - б) надаєте перевагу обмеженню взаємодії з ним;
 - в) рішуче ставите такого партнера па місце.
13. *Маючи справу з нахабною особистістю, Ви:*
- а) відшукуєте до неї підходи за допомогою терпіння і дипломатії;
 - б) зводите взаємодію до мінімуму;

в) дієте аналогічними методами.

14. Коли той, що сперечається, ставиться до Вас вороже, Ви зазвичай:

а) спокійно і терпляче долаєте його настрій;

б) уникаєте спілкування;

в) зупиняєте його чи відповідаєте тим же.

15. Коли Вам ставлять неприємні, з «подвійним дном» запитаним, то найчастіше Ви:

а) спокійно відповідаєте на них;

б) уникаєте прямих відповідей;

в) «заводитеся», втрачаєте самовладання.

16. Коли виникають гострі суперечності між Вами і партнером, то це найчастіше:

а) спонукає Вас шукати вихід зі становища, знаходити компроміс, йти па поступки;

б) спонукає згладжувати протиріччя, не зважаючи на відмінності в позиціях;

в) активізує бажання довести свою правоту.

17. Якщо партнер виграє у спорі, Вам звичніше:

а) привітати його з перемогою;

б) зробити вигляд, що нічого особливого не відбувається;

в) «воювати до останнього патрона».

18. У випадках, коли взаємини з партнером набувають конфліктного характеру, Ви взяли собі за правило:

а) «мир будь-якою ціною» — визнати свою поразку, вибачитись, літи назустріч побажанням партнера;

б) «пас убік» — обмежити контакти, відійти від спору;

в) «розставити крапки над «і» — з'ясувати всі протиріччя, неодмінно знайти вихід із ситуації.

19. Коли конфлікт стосується Ваших інтересів, то Вам найчастіше вдається його виграти:

а) через дипломатію та тямущість;

б) через витримку та терпіння;

в) за рахунок темпераменту та емоцій.

20. Якщо хтось із колег спеціально зачепить Вашу самолюбність, Ви:

а) дотепно і коректно зробите йому зауваження;

б) не станете загострювати ситуацію, зробите вигляд, що нічого не трапилось;

в) дасте гідну відсіч.

21. Коли близькі критикують Вас, то Ви:

а) сприймаєте їх зауваження з вдячністю;

б) намагаєтесь не зважати на критику;

в) роздратовуєтесь, чините опір чи сердитесь.

22. Якщо хтось з рідних та близьких каже Вам неправду, то Ви зазвичай:

а) спокійно і тактовно домагаєтесь істини;

б) робите вигляд, що не помічаєте брехні, обминаєте неприємний момент справи;

в) рішуче виводите брехуна на «чисту воду».

23. Коли Ви роздратовані та нервуете, то найчастіше:

а) шукаєте співчуття, розуміння;

б) усамітнюєтесь, щоб не виявляти свого стану на партнерах;

в) на когось відіграєтесь, шукаєте «грушу для биття».

24. Коли хтось із колег, менш гідний і здібний за Вас, отримує заохочення керівництва, Ви:

а) радієте за колегу;

б) не надаєте факту певного значення;

б) засмучуєтесь, роздратовуєтесь чи сердитесь.

Обробка та інтерпретація результатів

Для визначення притаманної Вам стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами треба полічити суму відповідей кожного типу; «а» — миролюбство, «б» — уникнення, «в» — агресія. Чим більше представлено відповідей того чи іншого типу, тим чіткіше виражена відповідна стратегія; якщо їх кількість приблизно однакова, то в контакті з партнерами Ви активно вживаєте різні захисти своєї суб'єктивної реальності.