

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Дипломна робота
(бакалавра)

з теми: **«ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА УТВОРЕННЯ ЗАХИСНИХ
МЕХАНІЗМІВ ПРИ ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B19z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Кривцун Анастасія Володимирівна

Керівник:
Славіна Наталія Сергіївна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Гудима Олександр Васильович,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та практичної психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ТА ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	6
1.1. Огляд теорій емоцій і почуттів, як основ поведінки людини.....	6
1.2. Особливості прояву тривожності в процесі психологічного консультування.....	9
1.3. Методи психологічного впливу на емоційно-почуттєву сферу.....	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ПРИЙОМИ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	25
2.1. Етапи психологічного консультування (покрокова модель консультування).....	25
2.2. П'ятикрокова модель прийняття рішень та техніки, які використовує консультант на кожному етапі консультування.....	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА ВПЛИВ НА НИХ ТРИВОЖНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.....	39
3.1. Опис методів та методик емпіричного дослідження.....	39
3.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.....	43
3.3. Рекомендації щодо побудови процесу психологічного консультування.....	48
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	53
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Причинами перемог і падінь, успішних або неуспішних діянь і вчинків людини є не тільки її потреби, бажання і особливості, але і здатність особистості до стабілізації. Психологічний захист є результативною системою стабілізації особистості. Вивчення захисних механізмів Я - одна з важливих проблем психології, тому що психологічний захист забезпечує баланс між зовнішніми силами, які діють на людину; та внутрішніми ресурсами індивіда. У результаті успішного захисту припиняють свою дію імпульси, що провокують тривогу, дозволяючи людині реально оцінювати дійсність, власні досягнення, провести адекватну самооцінку. У такого індивіда є схильність до надситуативної активності, відсутня підвищена тривожність, неврози, що важливо в плані підтримання психологічного здоров'я.

Професія психолога-консультанта потребує від свого представника певного самовдосконалення: відпрацювання власних емоційних та смислових проблем, оволодіння певною культурою самоаналізу та особистісної рефлексії, усвідомлення у більш повному обсязі своїх власних особистісних, моральних, культурних, когнітивних та глибинних цінностей, без співвіднесення з якими практика психологічного консультування не може бути професійною.

Постійне самовдосконалення та особистісне зростання психолога-консультанта безпосередньо впливає на його авторитет та службову репутацію. Етика роботи психолога-консультанта базується на загальнолюдських моральних цінностях. Права людини, передумови вільного і різнобічного розвитку особистості являють собою основні критерії роботи психолога-консультанта. Етичні принципи і правила роботи психолога-консультанта задають умови, необхідні для забезпечення високого рівня його професіоналізму. Тому психолог-консультант у своїй роботі керується певними принципами.

Знаходження й руйнування механізмів психологічного захисту в процесі психологічного консультування – одне з найважливіших завдань психолога, без рішення якої неможливий терапевтичний ефект.

Таким чином, психолого-педагогічна значущість проблеми, необхідність подальшого розширення теоретичних і експериментальних досліджень обумовили вибір теми нашого дослідження: «Вплив тривожності на утворення захисних механізмів при психологічному консультуванні».

Мета дослідження полягає у визначенні впливу тривожності людини на утворення захисних механізмів у процесі психологічного консультування.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що тривожність впливає на виникнення захисних механізмів у процесі психологічного консультування.

Відповідно до поставленої мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати літературу з даного питання психологічного консультування.
2. Визначити роль емоційної сфери в процесі психологічного консультування.
3. Дослідити захисні механізми у психологічному консультуванні та вплив їх на утворення тривожності.
4. Проаналізувати результати нашого дослідження, зробити висновки, запропонувати рекомендації.

Об'єкт дослідження – особи зі стійкою залежністю від алкоголю у віці 30-35 років.

Предмет дослідження – тривожність і психологічний захист у процесі консультування.

Методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури, спостереження, експериментальне дослідження з використанням

опитувальника Г. Айзенка по визначенню темпераменту та методу «Диференціальні шкали емоцій» за К. Ізардом.

Контингент досліджених. Дослідження впливу тривожності на утворення захисних механізмів при психологічному консультуванні проводилось в наркологічному диспансері м. Києва. Всього у дослідженні взяли участь 15 чоловік зі стійкою залежністю від алкоголю. Досліджені – чоловіки у віці 35-45 років.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що у ньому:

- Поглиблено психологічні уявлення щодо процесу психологічного консультування та захисних механізмів особистості.
- Емпірично підтверджено проблеми наявності психологічного захисту у клієнтів з високим рівнем тривожності

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблені рекомендації щодо побудови процесу психологічного консультування, може бути використана практичними психологами.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідались та отримали схвалення на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на Європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 15 лютого 2023р.).

Структура роботи. Структура дипломної роботи складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (56 найменувань). Загальний обсяг дипломної роботи становить 61 сторінку.

ВИСНОВКИ

У даній роботі досліджений вплив тривожності клієнта на виникнення механізмів захисту в процесі психологічної консультації. Аналіз літератури показав, що вивчення емоційно-почуттєвої сфери є актуальним у цей час. Дана сфера є основою мотивації поведінки особистості й у значній мірі визначає поведінку людини в психологічному консультуванні, а саме визначає виникнення й причини захисних механізмів.

У нашій роботі досліджена така важлива складова емоційно-почуттєвої сфери, як тривожність. Сьогодні вона активно вивчається, і розробляються шляхи її подолання. Наше дослідження підтвердило існування проблеми. Психологічний захист існує, супроводжується високим рівнем тривожності і є значною перешкодою повноцінному спілкуванню й життю людей. Наявність постійного психологічного захисту, пов'язаної із тривожністю, приводить до деградації особистості, що загострює проблему боротьби з даним явищем.

Клієнт приходив за психологічною допомогою із двома сильними почуттями - страхом і надією. Консультант зобов'язаний послабити страх і зміцнити надію.

Навіть якщо в поведінці клієнта не помітно ознак тривоги, про неї не слід забувати, тому що сама ситуація консультування провокує тривогу. Отже, тривогу в клієнта викликають його власні проблеми, а також сумнів, чи достатній кваліфікація консультанта, чи готовий він по-справжньому допомагати, що взагалі буде відбуватися під час консультування тощо. Тривога й напруга заважають клієнтові говорити, тому перше завдання консультанта, що помітив хвилювання клієнта, допомогти йому відчутти себе в безпеці.

Консультант зобов'язаний не стільки звільнити клієнта від страждань, скільки додати його стражданням конструктивний напрямок. Страждання

може бути використане як важлива сила, що викликає зміну особистості в процесі консультування.

Найважливіші цілі консультативної зустрічі полягають у знаходженні контакту психолога із клієнтом, тобто усуненні психологічного захисту в процесі консультування. Ґрунтуючись на дослідженні, ми склали рекомендації, які, сподіваємося, допоможуть у подоланні психологічних криз. У процесі консультації психологу необхідно:

1. Заохочувати відкрите, щире й всеосяжне спілкування із проблем, які клієнтові хочеться обговорити під час зустрічі, з розкриттям факторів, що викликають ці проблеми.
2. Просунутися в напрямку більше глибокого розуміння клієнта, більшої поваги до нього й взаєморозуміння.
3. Настроїти клієнта на конкретну корисність кожної консультативної зустрічі.
4. Передати клієнтові розуміння того, що він повинен бути активним учасником рішення своїх проблем.
5. Позначити проблеми для подальшої роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів : Видавництво Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 96 с.
2. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учеб. Пособие. Киев : Укртехпресс, 2001. 216 с.
3. Бондарчук О. І. Психологічна компетентність фахівця: зміст та основні підходи // Наук. вісник Миколаївського нац. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Психологія / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв, 2012. С. 30–36.
4. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості // Педагогіка і психологія. 2000. № 3. С. 26–32.
5. Бочелюк В. Й. Психологічні особливості прогнозування поведінки особистості // Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. Харків : ХНПУ, 2011. Вип. 38. С. 15–22.
6. Боярин Л. В. Причини проявів девіантної поведінки підлітків // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. СХУ ім. В. Даля. Луганськ : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2013. № 2(31). С. 67–75.
7. Брил А. Фундаментальні концепції психоаналізу. Харків : Фоліо, 2020. 348 с.
8. Бурчинський С. Г. Біль, депресія і тривога: чи є світло в кінці тунелю? Ліки України. Вип. 3. 2021. С. 14-18
9. Васьківська С. П'ять вимірів психологічного консультування. Київ : Ніка-Центр. 2019. 401с.
10. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ ім.І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2010. Вип. 10. С.120–128.
11. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Вип. 49. 2019.

12. Говорун Т. В. Соціалізація статі та сексуальності. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. 240с.

13. Горноста́й П., Титаренко Т. Психологія личности: словарь-справочник. [Электронный ресурс]. Київ : Рута, 2001. Режим доступа: <http://www.psylib.kiev.ua>

14. Домнич Т.А. Опитувальник на визначення механізмів захисту // Практична психологія та соціальна робота. 2001. Вип. 6. С. 18–21.

15. Домнич Т.А. Наукові методи оцінки психологічного захисту // Практична психологія та соціальна робота. 2002. Вип.1. С. 43–45.

16. Джарретт К. Психологія за 30 секунд. Київ : Book Chef, 2020. 160 с.

17. Ентоні М. М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів : Свічадо, 2018. 130 с.

18. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан., 2001. 120с.

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

18. Карнегі Д. Як подолати неспокій і почати жити. Київ : КМ-Букс, 2021. 352 с.

20. Кирпенко Т. М. Взаємозв'язок особистісних якостей та стратегій психологічного самозахисту у підлітків // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. акад. С. Д. Максименка. Т. XIV, част. 6. Київ, 2012. С. 176–183.

21. Кирпенко Т. М. Вплив механізмів психологічного самозахисту на особистісні утворення та поведінкові моделі підлітків // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д.

Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 27. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 198–210.

22. Кирпенко Т. М. Вплив механізмів психологічного захисту на міжособистісну взаємодію підлітків // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфревої. Вип. 14. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. С. 343–352.

23. Кирпенко Т. М. Теоретичний аналіз проблеми дослідження механізмів психологічного захисту підлітків // Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика / За ред. акад. С. Д. Максименка, Л. А. Чепи. Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2010. Т. IX. Ч. 5. С. 156–161.

24. Корнєв М. Н. Соціальна психологія: підручник. Київ : Вид-во КНУ ім. Т. Шевченка, 1995. 304 с.

25. Максименко О. Г. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту особливості в умовах родинної депривації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» . Одеса, 2008. 20с.

26. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 448 с.

27. Мушкевич М.І. Основи психотерапії: навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк. 2017.

28. Основи психотерапії : навчальний посібник. М.І. Мушкевич, С.Є. Чагарна. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

29. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: підручник для студентів ВНЗ: У 2 кн. Київ : Либідь, 2004. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. 574 с.

30. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги // Психолог. 2004. № 13. С.9–12.

31. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. Київ : Кондор, 2009. 576 с.
32. Панок В.Г., Чапак Я.В., Андрєєва Я.Ф. Основи психологічної допомоги : теорія і практика психоконсультування: навчальний посібник. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича. 2019. 384с.
33. Психотерапія: Хрестоматія / укладач Ю.Р. Сидорик. Київ : Професіонал, 2006. 235с.
34. Психотерапія : підручник / за редакцією Н.Ф. Каліна. Київ : Академвидав, 2010. 288с.
35. Процик Л. С. Розвиток інтелектуальної обдарованості та формування конструктивних механізмів психологічного захисту підлітків (матеріали корекційно-розвивальної програми «Розвиток конструктивних механізмів психологічного захисту інтелектуально обдарованих підлітків») // Щомісячний науково-методичний журнал «Освіта та розвиток наукової особистості». N 4 (47) / 04.2016. С. 29 – 33.
36. Процик Л. С. Розвиток конструктивних механізмів психологічного захисту інтелектуально обдарованих підлітків // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, том VI Психологія обдарованості. Вип. 12. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім І. Франка, 2016. С. 300 – 307.
37. Процик Л.С. Використання механізмів психологічного захисту обдарованими підлітками // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: збірник наукових праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. N 3 (48). С. 153 – 160.
38. Процик Л.С. Використання механізмів психологічного захисту старшими підлітками: гендерний аспект // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, том VI Психологія обдарованості. Вип. 13. Київ- Житомир : Вид-во ЖДУ ім І. Франка, 2017. С. 268 – 275.

39. Ренке С. О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності «Я»-структури // Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2010. С. 667–676.
40. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ :Академвидав, 2005. 360с.
41. Славіна Н.С. Психологічне консультування : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. 180с.
42. Славіна Н.С. Основи психотерапії : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. 100с.
43. Технології роботи організаційних психологів: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ : «ІНКОС», 2005. 366 с.
44. Титаренко Д. С. Екзистенціальні страхи та механізми психологічного захисту особистості // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 397–405.
45. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
46. Третьяченко В. В., Кирпенко Т. М. Сучасний термінологічний словник з соціальної психології. Луганськ : Вид-во «Світлиця», 2009. 140 с.
47. Третьяченко В. В. Психологія ділового спілкування: навчальний посібник. Луганськ : Глобус, 2005. 268 с.
48. Шавровська Н. В. Особливості пізнання суб'єкта засобами психоаналізу малюнків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Черкаси, 2007. 20 с.
49. Федоренко Р.П., Шкарлатюк К.І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навчальний посібник для студентів внз. Луцьк : Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 230с.

50. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування. Навчальний посібник. Київ, 2004.
51. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навчальний посібник. Київ : ВД Професіонал, 2005. 656с.
52. Чабан О. С. Практична психосоматика: діагностичні шкали: навч. посібник. Київ : Медкнига, 2019. 111 с.
53. Чабан О.О., Хрустова О.О. Практична психосоматика: тривога : навчальний посібник . Київ : Медкнига, 2022. 144 с.
54. Шемченко С.М. Корекція поведінки дітей. Київ : Фоліо, 2003. 250 с.
55. Якимчук Б.А., Якимчук І.П. Основи психологічного консультування (лекційний курс) : навчально-методичний посібник. Умань : ПП Жовтий О.О. 2013. 204 с.
56. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2000. 264 с.