

такі як медитація, йога, ароматерапія та ін. Деякі дослідження показують, що ці методи можуть допомогти знизити рівень тривоги та покращити емоційний стан людини. Нарешті, важливо мати доступ до психологічної підтримки та професійної допомоги. Багато організацій працюють з людьми, які постраждали внаслідок війни та надають психологічну підтримку. Отже, збереження емоційної стабільності в умовах воєнного часу є важливим завданням, яке вимагає зосередженості та наполегливості. Регулярне заняття спортом, здорове харчування та відпочинок, а також використання різних методик для зниження рівня стресу можуть допомогти забезпечити емоційну стабільність в умовах воєнного часу. Також важливо звертатися до психологічної підтримки та професійної допомоги.

А. Степанян

СУБЛІМАЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

A. Stepanian

SUBLIMATION AS A PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISM

Вивчення психологічного захисту особистості на практиці є можливістю стабілізувати особистість у психічному плані. Ця проблема сьогодні доволі актуальна, що призводить до необхідності вивчення захисних механізмів з метою надання допомоги людям при адаптації, реабілітації чи психологічному вивантаженні, оскільки несправності в психологічному захисті можуть призвести до соматичних захворювань.

Щодня кожна людина схильна до небажаних стимулів, які змушують нас приймати певні рішення та викликають емоційну відповідь. Ці емоційні реакції можуть бути як позитивними, так і негативними. Одне з рішень, за допомогою яких люди справляються з такими бажаннями, є сублімація. Завдяки сублімації люди трансформують небажані імпульси та устремління в корисне русло. Процес сублімації допомагає особистості не ігнорувати особисті проблеми та внутрішні конфлікти, а перенаправити енергію людини на пошук шляхів їх вирішення.

На початку ХХ століття психоаналітик З. Фрейд першим запровадив термін психічної сублімації. Він уважав, що механізм сублімації — це ознака зрілої особистості, завдяки якій людина може нормально функціонувати, реалізовуватись у різних напрямках. Учений зазначив, що людська психіка за допомогою внутрішніх захисних механізмів може виплескувати напруження в активну діяльність. Після цього у людей виникає натхнення та задоволення від результатів праці замість пригніченості й агресії. Відповідно до концепцій своєї теорії, З. Фрейд описував сублімацію як відхилення енергії сексуальних потягів від їх прямої мети і перенаправлення її до соціально прийнятних форм активності.

Сублімація (нім. *Sublimierung*) — це процес перетворення лібідо на «суспільно корисні» досягнення, включаючи мистецькі, культурні та інтелектуальні заняття; це тип захисного механізму психіки, несвідомий психологічний захист, що зменшує занепокоєння, викликане неприйнятними спонуканнями чи небажаними стимулами. Механізм сублімації трансформує небажані, травмуючі та негативні переживання в різні види конструктивної та затребуваної діяльності.

Сублімацію активно можна використовувати як у повсякденному житті, так і в психотерапії. Психоаналітики вважають, що більшість видатних творів мистецтва є результатом сублімації енергії від фрустрації, пов'язаної з невдачами в

особистому житті (найчастіше відкинутою чи втраченою любов'ю, незадоволеним статевим інстинктом тощо). Цей механізм допомагає впоратися та пережити всілякі стреси, негативні емоції, комплекси та заборонені думки. Наприклад, людина з садистськими нахилами може бути блискучим хірургом і рятуватиме безліч життів. Творча же людина виміщає свої сексуальні комплекси в різних художніх творах.

Творчість — один із найбезпечніших способів вираження та проживання емоцій. Користь творчості полягає в тому, що вона допомагає людині позбутися тривожних та депресивних станів.

Спорт є одним із найпродуктивніших способів придушення агресивної поведінки. Замість того, щоб вступати в конфлікти під впливом неприпустимих спонукань, протистояти іншим людям, особа займається спортивними змаганнями заради отримання задоволення від почуття перемоги та домінування.

Кар'єра. Механізм сублімації може виявлятися через отримання соціального схвалення та прийняття, якщо вони були недоотримані в дитинстві. Наприклад, якщо батьки применшували досягнення дитини, то в дорослому стані така людина може докладати максимум зусиль для кар'єрного зростання.

Телебачення та Інтернет. Перегляд фільмів, телевізійних програм та серіалів у деяких випадках також уважають сублімацію завдяки «естетичній теорії» Т. Адорно. Через сприйняття досвіду на екрані людина проживає власні емоції (як позитивні, так і негативні), наприклад, співвідносячи себе з героями бойовиків або детективів. Крім цього, Інтернет та телебачення допомагають позбутися щоденних переживань, стресу, втоми, розчарування. Людина обирає такі фільми та передачі, які компенсують те, чого їй не вистачає в реальному житті.

Сублімація як механізм психологічного захисту буде корисна всім особистостям у повсякденному житті, допоможе зберегти собі та близьким людям психічну рівновагу і, як наслідок, здоров'я. Будь-який спосіб перенаправлення негативних емоцій та негативної енергії, від занять спортом до малювання, допоможе ефективно пережити життєву подію, а також надасть змогу ставити перед собою продуктивні цілі.

І. Ушакова, Є. Черновол

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ

I. Ushakova, Y. Chernovol

PECULIARITIES OF THE PROFESSIONAL IDENTITY OF THE STUDENTS WHO WORK

У сучасній Україні відбуваються глибокі зміни суспільства. Перетворення і реформування стосуються багатьох сфер суспільних відносин, у тому числі і тих, до відання яких відноситься формування та підготовка фахівців. Вирішальним фактором прискорення науково-технічного прогресу є розвиток професійної ідентичності, яка показує, як співвідносить себе співробітник з професією та професійною групою, наскільки швидко він орієнтуватися в професійних цінностях і освоює професійні знання.

Родоначальниками у вивченні професійної ідентичності стали зарубіжні психологи (Д. Сьюпер, Дж. Холланд, Ш. Бюллер та ін.) Вітчизняні дослідники