

Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь «Бакалавр»

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЗАХИСНИХ
МЕХАНІЗМІВ ПСИХІКИ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ**

Виконав: студент 3-го курсу, групи П/32

Комаренко Віктор Миколайович

спеціальності 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологія»

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Гриньова Н.В.

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор Кобець О.В.

Умань – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Захисні механізми психіки як психологічний феномен.....	6
1.2. Основні підходи до класифікації захисних механізмів психіки.....	17
1.3. Зв'язок захисних механізмів психіки з індивідуальними особливостями людини.....	22
1.4. Розвиток особистості дорослої людини.....	29
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ П. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.....	29
2.1. Організація та методи дослідження.....	29
2.2. Результати емпіричного дослідження індивідуальних особливостей, копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту чоловіків та жінок.....	48
Висновки до другого розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48

ВСТУП

Поняття психологічного захисту є одним із основоположних у сучасній теорії особистості. Система психологічного захисту виступає як психічна детермінанта поведінки людини, що відіграє важливу роль поряд із соціальною та біологічними детермінантами. Знання концепції захисту та різноманітності захисних механізмів є вирішальним для розуміння психоаналітичної діагностики характеру.

Важливою проблемою виступає пошук та нормалізація механізмів психологічного захисту, насамперед через те, що вони стосується особливостей функціонування нормальної психіки. Безпека самооцінки, підтримка стійкого, несуперечливого, почуття власного Я – основне завдання захисних механізмів.

Захисні механізми, незважаючи на очевидну теоретичну та практичну значимість, в даний час досить широко не досліджено. Безліч суперечок між вченими щодо загальної кількості цих механізмів та змісту застосовуваних термінів – одні з негативних моментів. Опис феноменів психологічного захисту часто визначається діяльністю самого дослідника, його загальнотеоретичною, методологічною позицією. Більш того, методичний арсенал для оцінки основних захисних механізмів, які має вітчизняна наука більш ніж обмежений.

Аналіз публікацій виявляє розрізненість наявних досліджень психологічного захисту. Вивчення захисних механізмів на феноменологічному рівні значною мірою ускладнює узагальнення отриманих даних, тоді як останні продовжують накопичуватись. При цьому загальні закономірності формування та функціонування психологічного захисту, характер внутрішніх взаємозв'язків, особливості структурування захисних механізмів – залишаються аспектом, що вимагає високої активності дослідження.

Маловивченими залишаються питання, що стосуються організації та динаміки захисних механізмів, співвідношення структури захисних механізмів з гендерними та віковими особливостями особистості. Потенційні можливості феномену психологічного захисту як і раніше є розкритими лише незначною мірою, що дуже ускладнює їх використання у практиці.

Мета дослідження – вивчення функціонування захисних механізмів психіки у дорослих людей.

Завдання дослідження:

- 1) Теоретично обґрунтувати концепції та підходи до розуміння захисних механізмів психіки.
- 2) Визначити зв'язок захисних механізмів психіки з індивідуальними особливостями людини.
- 3) Вивчити відмінності параметрів особистості та профілі механізмів психологічних захистів особистості чоловіків та жінок.

Об'єкт дослідження – параметри особистості чоловіків та жінок дорослого віку, профіль механізмів психологічних захистів.

Предмет дослідження – особливості проявів захисних механізмів психіки у чоловіків та жінок.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети та завдань у дослідженні були використані такі методи: теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація); емпіричні методи: опитувальник «Life Style Index» Плутчика-Келлермана-Конте, методики «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана, «Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI).

Експериментальна база. Дослідження проводилося на базі Управління соціального захисту населення Гайсинської районної державної адміністрації.

Теоретичне значення роботи. Результати дослідження розширюють область існуючих теоретичних уявлень про механізми психологічних захистів та благополуччя особистості.

Практична значимість дослідження. Сукупність експериментальних результатів може знайти успішне застосування у всіх сферах практичної психології, зокрема, у медицині, педагогіці, менеджменті, службах безпеки. Розглядаючи ситуації міжособистісної взаємодії, питання особистісної адаптації, нервово-психічного благополуччя особистості, фахівець неодмінно торкається

феномена психологічного захисту. Отримані результати видаються важливими як у рамках психологічного консультування, так і в психокорекційній та психотерапевтичній роботі.

Апробація дослідження. Результати дослідження було висвітлено й обговорено на: Результати дослідження було висвітлено й обговорено на: VIII-й Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг», 23–24 квітня 2024 року, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань.

Публікації:

1. Комаренко В. Особливості функціонування захисних механізмів психіки в дорослому віці. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг*. Збірник тез доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23–24 квітня 2024 року). Відп. ред. Перепелюк Т.Д. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. С. 42–43.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, містить 2 таблиці, 4 рисунки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

1.1. Захисні механізми психіки як психологічний феномен

У сучасній психології зібрана інформація про психологічний захист і взаємопов'язані з ним феномени, закономірності, структури психіки. У найширшому сенсі психологічний захист є способом створення суб'єктивно сприйманої стабілізації та нормалізації стану особистості. Основна роль якої – зрівняти взаємини особистості та середовища, знизити тривожність, пов'язану з розумінням конфлікту, що переживається. Усвідомлення цього демонструє багатовимірність даного явища, що згодом відображає використання такого поняття у різних наукових контекстах.

Зигмундом Фройдом було зроблено відкриття у розумінні структури особистості, що спричинили різнобічні наукові та соціальні наслідки. Через його роботи проблема несвідомого перенеслася з галузі філософії в площину практичної психології. Предмет вивчення у класичному розумінні – конфліктні взаємини між різними ступенями психічної організації: несвідомим, передсвідомим та свідомим. Фройд, проводячи аналіз між Ід та Его, на симптоматичному рівні опір пацієнта виявив усвідомлення пригнічених інстинктів [9–17].

Вивчення виявленого феномену дозволило позначити ідею, що поведінка відбиває і опір самому собі, що виявляється у блокуванні інформації, прихованої у підсвідомість, невміння усвідомити хвилюючі події та переживання. Такий стан і було названо захисними реакціями. Подальший аналіз призвів до наукового оформлення психологічного поняття «захисний механізм».

Основна маса наукової інформації з психологічної проблеми захисту зібрана переважно у психоаналізі. Психоаналітична концепція особистості стала похідним поясненням феномену психологічного захисту та позначила завдання

вивчення формування компромісних моделей поведінки, що дозволяють особистості нейтралізувати засуджувально-заборонну функцію свідомості.

За Фройдом захисні реакції мають дві форми:

- 1) блокування небажаних імпульсів;
- 2) спотворення небажаних імпульсів [9].

Можливо виділити дві загальні характеристики серед усіх захисних механізмів: дія на неусвідомленому рівні; спотворення сприйняття реальності. Механізми захисту – феномен з області неврозів, відповідно захисна поведінка – це поведінка патологічна або що призводить до патології, тому воно є дезадаптивною для особистості. Основним відображенням динамічного принципу психоаналізу є термін «захист».

У дослідженнях Анни Фройд отримує розвиток ідея захисної функції психіки. Використовуючи психоаналітичний та анамнестичний методи та метод спостереження, вона дійшла висновку, що існує ціла група захисних механізмів, які повністю автоматизовані, не залежать від свідомості та забезпечують збереження адаптивних відносин індивіда зі світом на суб'єктному рівні [27].

А. Фройд, адекватність захисних механізмів полягає в тому, що вони можуть у ситуації прикордонних станів не призвести до неврозу. Наведено приклад відмови від діяльності як форма захисту від неприємних переживань і вперше описує явище постійного захисту [28].

Подальші вивчення, що так чи інакше стосувалися питання психологічного захисту, виступали у руслі аналізу особистості. К. Хорні стверджує, що людиною керують дві спрямованості: прагнення до безпеки та прагнення до задоволення своїх бажань [22].

Нерідко ці тенденції вступають у відносини антагонізму, через що виникають невротичні конфлікти. Прагнення справитися з ним вимагає особливої поведінки, яку Хорні назвала стратегіями. Хорні виділила чотири типи стратегій:

- «невротичне прагнення любові»;
- «невротичне прагнення влади»;

- «невротичне прагнення ізоляції»;
- «невротичне прагнення безпорадності».

На думку Хорні, за відповідних умов середовища Стратегії виступають захисними механізмами особистості. Наприклад, в умовах нездатності вирішити актуальну проблему людина переносить тягар цієї проблеми у зовнішнє середовище, на інших людей. Традиційним прикладом такої поведінки вважається мимовільне «відігравання» неприємностей, що утворилися начальником на підлеглих [22].

Наступний етап у вивченні психологічного захисту був здійснено Адлером. В аналізі особистості А. Адлер виходить із основи поведінки, що полягає у подоланні почуття неповноцінності. Психологічний захист може виконувати компенсаційну функцію в умовах фрустрації. Основні механізми захисту особистості А. Адлер зводить до гіперкомпенсації та компенсації. Вони спрямовані на усунення почуття неповноцінності [23].

Однак у рамках психоаналітичного та неопсихоаналітичного розгляду психологічний захист залишався приватним феноменом, у певних умовах поряд з іншими властивостями та станами особистості, що забезпечує її існування. Об'єктивний характер психологічного захисту та її масштабність у реальності призвели до розширення використання її як компонента світоглядної теорії, що пояснює специфіку особистісного розвитку.

Характерно у плані саме такого розуміння психологічного захисту гуманістичний напрямок психології. Паралельно психоаналізу проблеми захисних реакцій особистості стосувалися і представники екзистенційної філософії. Представники даного підходу піддали критиці психоаналіз і в якоюсь мірою протиставили себе цьому вченню. Тези про «ворожості світу» та «свободі особистості» логічно призвели до аналізу феномена психологічного захисту. Екзистенціалісти по-різному трактували феномен психологічного захисту, але сходилися в одному: психологічний захист – це форма втечі від свого «Я», власної свободи та відповідальності.

Е. Еріксон висунув поняття «ідентичність особистості», як основну якість, що говорить про її нерозривний зв'язок з оточуючим світом. Людський егоцентризм дає можливість йому усвідомлювати себе, контролювати свою поведінку. Особистість має бути ідентична соціуму, неможливість змінити свою ідентичність відповідно до зміни середовища призводить до неврозу. Для збереження своєї індивідуальності людина повинна використовувати спеціальний захист. У зв'язку з цим, захистам надається статус регулятивної структури [25].

Вперше було сформульовано ідея, що допустима і ситуація, коли захисна поведінка має елемент свідомої регуляції. Так було дано початок концепції копінгу поведінки.

У концепції транзактного аналізу у неявній формі проводиться ідея, що типізовані моделі поведінки, такі як «життєві сценарії» виконують функцію захисту. В рамках такого сценарію, дії будуть для суб'єкта захистом від небезпек світу. Е. Берн наводить велике кількість подібних сценаріїв та проводить аналіз відповідного захисної поведінки.

За Е. Фроммом, суспільні сили та ідеологія формують масовий тип психологічного захисту, обумовлений соціально-економічними та політичними умовами, моральними нормами, традиціями [18].

К. Роджерс, розробляючи концепцію «психотерапія, центрована на пацієнті», заклав основи онтологічного розгляду феномену захисту та приватних закономірностей його динаміки. Психологічний захист виконує функцію підтримки цілісності самості та є джерелом індивідуалізації сприйняття себе у світі [39].

У теорії В. Фанкла виникає уявлення, що раніше не зустрічалося. Подібно до багатьох екзистенційних психологів, В. Франкл заперечує наявність несвідомих психічних процесів, захисних механізмів, які, на думку цих учених, ортодоксально зводять духовне до різних «раціоналізацій», «комплексів» та «захистів». В. Франкл відкидає використання людиною спеціальних захисних механізмів для усунення загроз з боку навколишньої дійсності та інших людей.

В рамках історичного, тимчасового контексту надзвичайні умови реальності можуть спровокувати спотворення дійсності в суб'єктивне сприйняття. Захист спровокований баченням ситуації по суті є хворобою. Аналіз цієї патології наводить В. Франкла до ідеї про відмінність психічного та духовного. Духовність – як вища рівень особистісного існування – не потребує захисту [7].

Психологічний захист у гуманістичному підході – спотворення свого внутрішнього світу, своєї самооцінки. "Ігнорування свого досвіду" є першим захистом особистості. Феномен «втечі від свободи» є іншим специфічний для "гуманістів" спосіб захисту. Чим більше він набуває відповідальності за себе особисту свободу, тим більшу незалежність набуває людина. Це феномен існування особистості. На шляху підвищення відповідальності за свою долю, прагнення абсолютної волі є просуванням. Відповідальність підвищується в міру збільшення свободи, можна сказати, що це специфічна форма обмеження тієї самої свободи. Людина живе в суспільстві і є соціальною істотою. Особа, що має рівне право на свободу, конфліктує з іншими членами суспільства. Абсолютна свобода одного завжди суперечитиме абсолютній свободі іншого. Відносини людину з суспільством, у такому разі, можуть спровокувати включення захисного механізму "втечі від свободи". Використання такого механізму може дати як позитивний, і негативний результат.

Якщо особистість почувається комфортно при використанні такого способу захисту, це можна назвати позитивним захистом. Негативний результат «втечі від свободи» це якщо навпаки, виникає внутрішній дискомфорт, з'являється почуття невдоволення.

Особистісна відповідальність, на думку екзистенціалістів, розуміється у категорії «сенсу людського життя». Це об'єктивна проблема оцінки свого буття. У своєму варіанті проблема сенсу опановується людиною, відсутність відповіді на поставлене питання призведе до неврозу. Людина, щоб уникнути небезпеки, вдається до спеціальних заходів захисту. Р. Мей виділив такий механізм захисту як «уникнення свідомої екзистенційної тривоги». Механізм застосовується

людиною при внутрішньоособистісних конфліктах і втрати свого сенсу життя. Вперше з'явилася вказівка на те, що тісний зв'язок має психологічний захист із професійною діяльністю: «Часто людина кидається з головою в роботу, щоб уникнути невирішених особистих проблем», – закладаючи ідею психоаналітичної динаміки формування професійної моделі [32].

Представники гуманістичного спрямування, констатуючи наявність механізмів захисту у людини, приходять до висновку, що необхідно допомогти особистості регулювати свою поведінку для гармонійного розвитку.

Наприкінці ХХ століття відбувається деяке пробудження в аналізі психологічного захисту. Класичний погляд на психологічний захист як феномен, здебільшого зіставлений з невротичною поведінкою, що постає в новому світлі типової поведінки особистості.

Однією з найвідоміших сучасних психологічних теорій захисту є теорія Р. Плутчика. Він запропонував структурну модель емоцій та захисних механізмів. Основна ідея його теорії в тому, що механізми психологічного захисту є похідними емоцій. Всі основні захисти онтогенетично розвивалися для стримування однієї з базисних емоцій, об'єднаних загальним структурним компонентом страху.

Р. Плутчик виділяє вісім емоцій: радість – смуток, страх – гнів, прийняття – огида (відкидання), очікування (передбачення) – здивування. Емоції автор розглядає як базисні засоби адаптації. Прикладом перерахованих вище емоцій будуть вісім основних адаптивних реакцій [37].

Іншими словами, вісім основних механізмів утворюють чотири пари: реактивне утворення – компенсація, придушення – заміщення, заперечення – проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) – регресія. Таким чином, у даній моделі кожен захисний механізм пов'язаний з специфічним афективним станом та діагностичним поняттям. Р. Плутчик виділяє 4 групи проблем адаптації:

- 1) проблема ієрархії;
- 2) проблема територіальності;
- 3) проблема ідентичності;

4) проблема тимчасовості [37].

Проблема ієрархії відноситься до вертикального виміру соціального життя і проявляється у вікових відносинах, відносинах статей, соціально-економічних класів, військових конфліктах. Проблема ієрархія пов'язана з емоціями гніву і страху. Для стримування цих емоцій використовуються механізми заміщення та придушення відповідно.

Проблема територіальності пов'язана з тим, що кожна людина хоче знати, які територіальні аспекти їй належать, і прагне контролювати свої межі. Під час контролю кордонів виникає емоція передбачення, а при втраті кордонів – здивування. Для стримування емоції контролю працює механізм інтелектуалізації, а для стримування здивування – механізм регресії. Проблема ідентичності виявляється у прагненні людини визначити своє місце у соціумі. В цьому випадку людина відчуває емоції прийняття або заперечення, які контролюються механізмами заперечення та проекції відповідно.

Проблема тимчасовості стосується тимчасової індивідуальної обмеженості життя. Сама реальність смерті означає неминучість втрати, відокремлення від того, хто живе. При цьому людина може відчувати смуток і для того, щоб справлятися з депресією, використовує механізм компенсації, а також може виражати радість, яка стримується механізмом «реактивне утворення».

Розглянуті захисні механізми є базовими, а всі інші – їх похідні, другорядні. На основі теорії Р. Плутчика був розроблений опитувальник Келлермана-Плутчика, перший тест, спеціально створений для діагностики психологічного захисту. Крім безпосередніх вивчень психологічного захисту, виникає ціла серія наукових досягнень, що дозволяє перейти на новий ступінь вивчення проблеми – рівень інтеграції. У спектр сучасного наукового уявлення про психологічний захист вводяться поняття «ексцезитної ситуації» [37].

Е. Фромм вивчав механізми, реалізовані особистістю у разі відмови від конструктивних форм взаємодії з оточуючими. Автор розглянув 4 групи механізмів, що забезпечують «втечу від свободи»:

1. Садизм, що забезпечує необмежену владу над іншим;

2. Мазохізм, що полягає в тенденції відмовитися від незалежності особистості, злитті «Я» із зовнішнім оточенням;
3. Деструктивізм, який полягає у знищенні, усуненні об'єкта, а не мирне співіснування з ним;
4. Автоматизуючий конформізм, що виявляється у засвоєнні індивідом запропонованого йому загальноприйнятого шаблону, перетворенні індивіда на суб'єкт чужих очікувань [20].

На думку Е. Фромма, стійке застосування зазначених механізмів формує стереотипну стратегію уникнення важких життєвих обставин, обмежує прагнення до самореалізації, активного прояву здібностей, порушує відчуття незалежності та цілісності власного «Я» [20].

Експерименти з дослідження проблеми фрустрації потреб, проведені К. Левінім та його співробітниками, також можуть бути зараховані до вивчення психологічних захистів. На відміну від психоаналізу, де психологічний захист вивчався як продукт уявної реконструкції, автори експериментального дослідження змоделивали аналог інтраособистісного конфлікту – стан фрустрації потреби – і зафіксували зовнішньоповедінкові прояви цього стану [2].

Представник інтеракціоністського підходу Т. Шибутані пов'язував розуміння захисних механізмів з процесами перцепції та символізації. Застосування несвідомих форм компенсаторних пристроїв, з погляду автора, виступає реакцією на фрустрацію значних потреб і оберігає від негативних емоційних реакцій, що пом'якшує загрозливі ситуації, попереджає дезорганізацію поведінки.

Способи захисту свого «Я», на думку Т. Шибутані, є продуктом минулого досвіду особистості і служать для підтримки стабільності Я-концепції, статусу та ролі в міжособистісних взаємодіях. Індивідуальний компенсаторний репертуар механізмів формується в процесі розвитку особистості шляхом відбору доцільних різних ситуацій та ефективних для даного індивіда [40].

Представники гуманістичної психології (А. Маслоу та ін.) розглядали самоактуалізуючу особу як людину, яка відмовилася від своїх захисних

механізмів, оскільки розкрити свої можливості, знайти мету свого життя можна тільки викривши свої психопатології; виявити свої захисні механізми [34].

У трансактному аналізі Е. Берн аналогом захисних механізмів вважав різні способи структурування часу. Необхідність такого структурування викликається потребами у увазі з боку інших та потребою у приналежності до них [1]. Основними захисними механізмами структурування часу Е. Берн називав:

1. Замикання – відмова від будь-яких взаємодій;
2. Ритуали – цілком передбачувані дії, що програмуються традиціями та звичаями;
3. Робота – дії орієнтовані зовнішню реальність, програмовані матеріалом з яким доводиться працювати;
4. Розваги – не настільки стилізовані та передбачувані як ритуали, є вільно виборчою взаємодією;
5. Ігри – набори цілеспрямованих взаємодій, що призводять до психологічної вигоди і укладають пастку для партнера, обумовлені наявністю несвідомого життєвого плану (сценарію). Сценарії базуються на обмеженій кількості тим і представлені у свідомості у вигляді улюблених історій, притч, тим, міфів.

До власне захисних механізмів Е. Берн відносив замикання, ігри та сценарії, а інші способи структурування часу до способів адаптації [1].

Динамічний і структурний підхід принесли новизну в дослідження захисних механізмів. Їхня принципова відмінність полягало в розумінні психіки як системи, що динамічно змінюється, де захисні механізми покликані допомагати людині, долати складні життєві ситуації, що виникають при взаємодії з довкіллям.

В. Райх, один із представників динамічного підходу, вивчаючи проблему захисних механізмів, виявив таке явище як «постійний захист». Тепер дії захисних механізмів розглядалося не тільки у внутрішньому світі людини, але так само і в проявах тілесних характеристик, наприклад: стислість, напруженість, однотипність рухів, постійна посмішка, зарозумілість, іронічна і зухвала поведінка – це залишки сильних захисних механізмів у минулому. Вони

відокремилися від своїх вихідних ситуацій та стали рисами характеру людини [38].

Здатність захисних механізмів закріплюватися у вчинках та зовнішньому вигляді людини сприяє вивченню психологічних захистів. Однією з яскравих представників динамічного підходу був Е. Еріксон з теорією «Его-ідентичності». У своїй праці вчений виділяє вісім стадій розвитку «Его». На кожному етапі було позначено зміни конфліктів, варіанти їх вирішення та гармонізації особистості, конкретно не виділяючи окремо взятих захисних механізмів. Однак його теорія наводить на роздуми про розвиток захисних механізмів та їх динамічності через вікові особливості особистості [25].

Представник гуманістичної психології К. Роджерс підтримував ідею у тому, що використання людиною захисних механізмів може призвести до втрати індивідом його життєвої енергії. При сприятливих умовах відмова від них призводить до посилення адаптивних процесів. Однак він змушений вдаватися до них у той момент, коли уявлення про свої сили не відповідає реальній ситуації [39].

Зауважимо, що всі представлені концепції так чи інакше відводять роль захисних механізмів як засобу боротьби з агресивно налаштованим світом. Однак їх значущість в ході дорослішання змінюється. Чим старшою стає людина, тим більше зрілими стають захисні механізми. У той же час адаптація, являючи собою багатогранний процес пристосування людини до навколишнього світу, змушує індивіда використовувати захисні механізми різного рівня.

На основі результатів проведеного Дж. Вайлент лонгітюдного дослідження було виділено вісімнадцять, найбільш відомих і загальноприйнятих серед наукових видів захисних механізмів. Автор, ґрунтуючись на концепції розвитку психологічних захистів у ході еволюції людини, ділить захисні механізми на чотири групи, підкреслюючи важливість кожного механізму у певний період розвитку та особливості його функціонування під час вирішення різних проблем [42].

Автор розмістив на першому рівні найпростіші механізми, такі як «психологічне заперечення» та «спотворення». Дані механізми з'являються у дітей до п'яти років, трапляється, що вони присутні у мріях та фантазії дорослих.

Другий рівень механізмів частіше проявляється у підлітковому віці є ознакою незрілості. Мета таких механізмів – «трансформувати існуюче лихо».

«Переміщення» та «диспозиція» розташовані на третьому рівні невротичних механізмів. У здорових людей такі механізми трапляються від дитинства до старості. Вони змінюють почуття чи інстинктивні переживання. Виявляються в деяких примхах або невротичних залежностях.

«Гумор», «очікування» та «сублімація» перебувають на четвертому рівні, такі захисні механізми можна позначити як зрілі. Захисні механізми цього рівня є у кожної людини від юності до старості. Важливо пам'ятати, механізми останньої групи призводять до адаптації особистості більшою мірою, на відміну інших груп [42].

Таким чином, захисні механізми є не тільки засіб збереження цілісності особистості та захисту від переживань, але і є основою у розвиток інших форм поведінки. На підставі теоретичного аналізу захисних механізмів особистості як передумови розвитку механізму подолання в уявленнях зарубіжних та вітчизняних психологів були зроблені такі висновки:

- захисні механізми є вродженими реакціями людини на негативний вплив середовища, що діють на несвідомому рівні;
- у ході онтогенетичного розвитку людини захисні механізми також розвиваються та зазнають якісних та кількісних змін;
- захисні механізми індивіда існують не хаотично, а розташовані у чіткій ієрархії за рівнем зрілості індивіда;
- використання людиною різних груп захисних механізмів у разі отримання позитивної динаміки при вирішенні конфлікту визначає провідний тип поведінки.

1.2. Основні підходи до класифікації захисних механізмів психіки

Спроби класифікувати захисні механізми на нормальні та патологічні описані у сучасній психології, в якій використовуються різні підходи до класифікації психологічних захистів:

1. Клінічний – опора на провідну симптоматику нервово-психічних розладів;
2. Онтогенетичний – за часом формування окремих видів захисту;
3. Еволюційно-емоційний – за принципом контролю за окремими базисними емоціями, що мають пристосувальний характер.

Перший підхід широко використовується в патопсихології, медичній та психіатрії. Другий ділить усі захисні механізми, число яких варіює від 4 до 36, на примітивні (сформувалися та виявилися першими в психічному та соціальному розвитку дитини) та вищі (змінюють примітивні у процесі розвитку).

Третій підхід ґрунтується на психоеволюційній теорії емоцій Р. Плутчика. Вперше класифікація захисних механізмів наведена в монографії А. Фройд [26]. Авторка пропонує наступні критерії: локалізація загрози «Я», час утворення в онтогенезі. Крім того, А. Фройд зазначала, що нормальність процесів розвитку залежить від домінування тих чи інших захисних процесів та тенденцій. Якщо індивід завзято використовує один спосіб захисту, і ставлення до інших людей стоять на основі даної захисту важко визначити якою мірою це явище розглядати, в нормі чи патології. Надалі останній критерій використовувався в сучасних поділах механізмів психологічного захисту на первинні та вторинні, примітивні та розвинені, адаптивні та неадаптивні, адекватні та неадекватні, ефектні та неефектні.

А. Маслоу відзначав критерії конструктивних реакцій: обумовленість вимогами соціального середовища, спрямованість на вирішення певних проблем, усвідомленість мотивації та поведінки, присутність у реакції змін внутрішньоособистісного та міжособистісного характеру. Ознаками неконструктивної реакції, на його думку, є агресія, регресія, фіксація тощо. Ці

прояви не усвідомлені та спрямовані на усунення психічного дискомфорту, не вирішуючи при цьому реально існуючої проблеми.

Механізми психологічного захисту в інтерпретації А. Маслоу не конструктивні, проте відзначається в ряді випадків (дефіцит часу та інформації), що вони відіграють роль дієвого механізму самопомоги [35].

П. Крамер вивчаючи онтогенез психологічних захистів, поділяла їх на примітивні та вищі. Примітивні захисту (заперечення, витіснення, регресія, заміщення) пов'язані з функціонуванням моторних та сенсорних механізмів, інстинктивно використовуваних дитиною для полегшення емоційного стану у ситуації конфлікту. Норма соціального розвитку та поведінки залежить від своєчасного включення вищих захистів, покликаних замінити у способах оволодіння конфліктними ситуаціями примітивні захисту [24].

Охарактеризуємо вісім базисних захисних механізмів із зазначенням ступеня конструктивності та особливостей їх функціонування:

1. Заперечення – найбільш ранній онтогенетично і найбільш примітивний механізм захисту. Інформаційний фільтр функціонує в момент сприйняття. Відомості, що суперечать установкам особистості, не приймаються. Заперечення передбачає інфантильну заміну існуючої дійсності, причому будь-які негативні аспекти блокуються, а позитивні допускаються до системи. У результаті індивід отримує можливість перешкоджати травмуючу ситуацію поетапно. Адаптація до нових умов має пасивний характер. Низький ступінь конструктивності.
2. Проекція – стримує почуття неприйняття себе та оточуючих. Проекція передбачає приписування оточуючим різних негативних якостей як основу для їх неприйняття чи самонеприйняття на цьому тлі. Застосовується для передачі відповідальності за власні дії на оточуючих. Розрізняють атрибутивну проекцію (несвідоме відкидання власних негативних якостей і приписування їх оточуючим); раціоналістичну (усвідомлення у себе приписуваних якостей і проектування за формулою «всі так роблять»); компліментарну (інтерпретація своїх реальних або уявних недоліків як переваг); симілятивну (приспосовування

недоліків за подібністю, наприклад, батько – дитина). Механізм уражає індивідів із активним типом соціальної адаптації. Низький ступінь конструктивності.

3. Регресія – функціонує для стримування почуттів невпевненості в собі та страху невдачі. Регресія передбачає повернення до більш незрілих способів поведінки та задоволення. Регресивна поведінка, як правило, заохочується дорослими, які мають установку на емоційний симбіоз та інфантилізацію дитини. Механізм характерний для особистостей з активним типом адаптації. Низький рівень конструктивності.

4. Виміщення розвивається для стримування емоції гніву. Індивід знімає напругу, звертаючи агресію на слабкіший одухотворений чи неживий об'єкт чи самого себе. Виділяють дві форми: заміщення об'єкта та заміщення потреби. Заміщення має як активні, так і пасивні форми та може використовуватися індивідами незалежно від їхнього типу конфліктного реагування та соціальної адаптації. Середній ступінь конструктивності.

5. Витіснення – застосовується для стримування емоції страху, прояви якої неприйнятні для позитивного самосприйняття і загрожують потраплянням у пряму залежність від агресора. Страх блокується через забування реального стимулу, а також усіх об'єктів, фактів та обставин, асоціативно пов'язаних з ним. Механізм використовується індивідами з пасивним типом адаптації. Середній ступінь конструктивності.

6. Раціоналізація – розвивається у ранньому підлітковому віці. Утворення механізму прийнято співвідносити з фрустраціями, пов'язаними з невдачами в конкуренції з однолітками. Припускає довільну схематизацію і тлумачення подій для розвитку почуття суб'єктивного контролю за будь-якою ситуацією. Поділяється на раціоналізацію актуальну, що передбачає, для себе та для інших, постгіпнотичну та проєктивну; і має такі способи: дискредитація цілі, дискредитація жертви, перебільшення ролі обставин, затвердження шкоди в благо, переоцінювання наявного та самодискредитація. Механізм використовується індивідами з пасивним типом адаптації. Ступінь конструктивності висока.

7. Компенсація – онтогенетично найпізніший і когнітивно складний захисний механізм. Призначений для стримування почуття смутку, горя з приводу реальної чи уявної втрати, втрати, нестачі, неповноцінності. Компенсація передбачає спробу виправлення чи знаходження заміни цієї неповноцінності. У кластер компенсації входить також механізм гіперкомпенсація, яку можна розуміти як компенсацію на ідеальному рівні. Використання механізму залежить від індивідуального типу соціальної адаптації. Високий ступінь конструктивності.

У дослідженнях психологічного захисту останніх років зазначається, що функціонування системи психологічного захисту буде конструктивним, якщо досягнута з її допомогою внутрішня адаптація забезпечить певний рівень зовнішньої соціально-психологічної адаптації. Для цього необхідним є ряд умов, індивідуального та ситуативного плану. Індивідуально-особистісні умови:

1. Гнучкість використання психологічного захисту (людина повинна мати певний набір психологічних захистів, не вдаючись до ригідного використання одного-двох механізмів);
2. Помірна частота використання психологічного захисту.

Ситуативні умови:

1. Усвідомлення факту використання психологічного захисту та подолання його через аналіз своїх вчинків та дій;
2. Перемикання на адаптивні дії незахисного характеру;
3. Відмова від застосування захистів за рахунок пом'якшення обставин.

Розглядаючи функціонування психологічної системи захисту, як засіб соціально-психологічної адаптації, як спосіб вирішення конфлікту, як показник особистісного розвитку і неминуче приходимо до висновку про суміжність дій механізмів захисту та копінг-поведінки.

У психології під терміном «копінг-поведінка» (справжня поведінка) розуміються способи поведінки людини в різних важких ситуаціях. Призначення копінгу полягає в тому, щоб адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи

їй опанувати нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і погасити стресовий вплив ситуації. Таким чином, головне завдання копіngu – забезпечення та підтримання благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [31].

У психологічній науці немає єдиної думки про співвідношення понять «захисні механізми» та «копінг-поведінка». Ряд авторів визнає лише механізми психологічного захисту, виділяючи пасивний та активний їх варіанти. Інші дослідники припускають паралельне існування механізмів психологічного захисту та копінг-поведінки. Треті розглядають захисні механізми як пасивний вид копінг-поведінки.

1.3. Зв'язок захисних механізмів психіки з індивідуальними особливостями людини

На сьогоднішній день у науковій літературі існує багато досліджень про взаємозв'язок психологічної захисту з особистістю, та про існування типових захисних моделей поведінки. Особистість перебуває перед вибором того чи іншого варіанту захисту, власного регулювання захисного поведінки. Людсьми застосовуються різні механізми психологічної захисту.

Люди мають можливість використовувати різні способи психологічної захисту, але виявляють себе по-різному в одній і тій же ситуації. Через що можна говорити про те, що захист – продукт особистісних якостей, які залежать від конкретної ситуації.

Використання різноманітних систем механізмів захисту залежить як від зовнішніх факторів, і від внутрішніх властивостей особистості. Вчені у психологічному захисті знаходять пристосувальну структуру, що дає особистісний комфорт. Щодо психологічної захисту загальноприйнятими є такі факти:

- тип тривоги зумовлює формування психологічної захисту;
- психологічний захист розвивається у загальні компоненти особистості у вигляді набору захисних механізмів під впливом основних факторів: темпераменту; стресів раннього дитинства; захисних механізмів, використовуваних батьками; моделей поведінки з особистого досвіду використання тих чи інших захисних механізмів;
- механізми захисту виступають як примітивні та зрілі.

Психологічний захист – компонент особистості, що визначає її тип. Склад особистості із впровадженими в неї механізмами психологічного захисту, що формується, зумовлює їх розвиток.

Варто звернути увагу на особистісні типи у прояві захисних механізмів, їх стабільність та універсальність у різних життєвих ситуаціях. Важливо визначити межі індивідуальних відмінностей у типах психологічних захистів. Питання

взаємозв'язку психологічного захисту та особистісного розвитку також є актуальним.

Показником психологічного захисту є легкість звільнення особи від переживань. Цю проблему розглядають у сукупності з поняттям внутрішньої суперечності як джерела розвитку особистості. Вивчення психологічного захисту виявило зв'язок захисної поведінки з особистісними та індивідуальними особливостями особистості до яких зараховують акцентуації характеру, вольову регуляцію. Це стало основою для оформлення категорії «індивідуальний захисний стиль», що розуміється як стійка модель, стратегія захисної поведінки.

Індивідуальний захисний стиль характеризується набором властивостей особистісних, стійких і ситуативних, але вони певною мірою залежать від зовнішніх чинників. Визначення поняття психологічного захисту включає особистісні фактори (установку, відносини особистості, переживання, самооцінка) які підтверджують факт власності даного феномена особистісного рівня активності.

Доведено, що психологічний захист виступає одним із компонентів системи спрямованості, адаптації, мотивації, самооцінки людини. Динаміка захисних механізмів має ряд особливостей, проявляються через залежність від стресового досвіду людини, її професію, вік та патологічні зміни.

У результаті встановлено, що психологічний захист постає як пристосувальний механізм. Але під впливом зазначених вище факторів відбувається деформація структури захисні механізми. У наступних напрямках відбувається деформація:

- у супутніх моделях поведінки відбувається зміна числа захисних механізмів;
- у системі психологічного захисту відбувається зміна кількості та міцності зв'язків;
- зміна психологічної сили захисту.

Захисні механізми – міцні утворення особистості, що включають в себе поведінкові патерни копінг-поведінки, які містять прагнення звикнути чи ухилитися до вимог проблемної ситуації.

Ступенем психологічного благополуччя та адаптивності визначається кількість застосовуваних людиною захисних механізмів. Виходить, що у всіх людей різний ступінь захисної активності. Так наприклад, одна людина при стресовій ситуації відразу вдається з високою ступенем інтенсивності до психологічного захисту, а інша у цей же час характеризується зниженою захисною активністю, що настає пізніше.

Після аналізу літератури було виявлено залежність якості та форми застосовуваних захисних механізмів від типу особистості. У концепціях теорії особистості, наукових працях психоаналітичного напрямку та психології стресу була описана поведінка людини в умовах застосування захисних механізмів. Перш ніж приступити до опис моделей поведінки, специфічних для різних видів психологічних захистів, варто провести аналіз форм поведінки людини в стресових ситуаціях.

Класифікація типів поведінки:

1. Задана мотивом поведінка, підпорядковується організуючій меті. Така модель усвідомлено вибирається задля досягнення мети. Прагнення до досягнення мети може набути агресивну, деструктивну або уявно незначиму для особистості форму. Забарвлена зовнішньою байдужістю поведінка, призводить до щойно бажаної мети. Ця модель поведінки контролюється свідомістю.
2. Мотивована, з нечіткою метою, поведінка. Вольовий контроль, в даному випадку, втрачається, і особистість не здатна контролювати свої дії, але в той же час між поведінкою та мотивом залишається співвідношення (надійний на благополучний результат на свідомому рівні, хоч і безконтрольно).
3. Людина зберігає проміжні цілі, але натомість втрачає загальну. Особистість втрачає зв'язок між основним мотивом і своєю поведінкою, діючи згідно з такою поведінковою моделлю, при цьому зберігається цілеспрямованість окремих

процесів. Зв'язок між мотивом та поведінкою втрачається. Дії набувають свою мотивуючу форму, відхиляючись від базового мотиву

4. Дезорганізована поведінка характеризується відсутністю контролю з боку волі та свідомості людини. Вона нерідко афективна, не несе смислове навантаження з мотивом ситуації. Така поведінка не співвідноситься з вихідним мотивом ні за змістом, ні за смыслом.

Звертаючи увагу на характеристику типів поведінки, можна зробити висновок, що з будь-якого з перерахованих типів захисна поведінка має можливість розвиватись. Механізм, звернений до соціуму, здатний стимулювати модель поведінки як реакцію на небезпеку із зовнішньої середовища та нести небажані наслідки для оточуючих. У моделі поведінки, орієнтованої на середовище, може виражатися майже повністю відповідний вимогам захист. Механізм, націлений на людину, створює поведінкову модель як реакцію на небезпеку внутрішньоособистісного конфлікту. У зв'язку з чим, можна говорити про великі наслідки для особи.

Вибір моделі поведінки – це відтворення таких варіантів, які дозволяють у природній поведінці отримувати велике задоволення для свого існування. У той же час, модель не обов'язково відповідає вимогам ситуації. Точніше варто згадати про соціально адаптивні та соціально неприйнятні методи психологічного захисту.

Виділяють два типи особистостей залежно від своєрідності захисної поведінки. Особи з конструктивним типом характеризуються, об'єктивною самооцінкою, оптимістичними поглядами життя. Часто використовують психологічний захист песимістичні особистості, вони оцінюють світ як потенційно небезпечний. Першим дано назву інтерналів, другим – екстерналів. У подібних ситуаціях такі люди по-своєму реагують на негативні події. Було виділено зв'язок особистісних характеристик захисної поведінки та інших психологічних структур:

1. Різні рівні механізмів можуть бути продуктивні та непродуктивні у різних ситуаціях. При неправильному виборі рівня функціонування захист може стати марним.

2. Індивідуальні особливості, пов'язані з переживанням успіху або невдачі, рівнем домагань тісно взаємопов'язані з психологічним захистом. Виділяють продуктивні та непродуктивні форми захисних механізмів щодо часу, простору, ситуації та спілкування. У різних дослідженнях був виявлений момент взаємозв'язку індивідуальних особливостей захисного поведінки з іншими психологічними структурами [30].

Психологічний захист виступає однією зі сторін особистості та тому підпорядковується особистісним законам функціонування. Основним законом служить «закон системи». Психологічний захист – це системне утворення. Аналіз підсвідомого регулювання поведінки за допомогою механізмів психологічного захисту дозволив сформулювати наступне визначення.

Психологічний захист характеризується системно-структурним організацією. Закономірності, що визначають її основи:

- психічний захист є найпростішим механізмом адаптації людини;
- єдиний психічний акт захисної поведінки служить поведінковою моделлю;
- психічний захист виступає системокомплексом людини;
- психологічний захист є системостворчим конструктом у розвиток адаптаційних моделей (форм) поведінки.

Психологічний захист має ієрархічну структуру. Основними виступають, об'єктивний та суб'єктивний рівні прояву психологічний захист.

Перший рівень – біопсихічний. Це генетично запрограмовані реакції на неузгоджені обставини. Вони розвиваються на витіснених в область несвідомого потягах, заборонених Его-рівнем і проявляється у примітивних формах поведінки. Тут захисні форми поведінки визначаються конкретними захисними механізмами, що визначають як родові.

Другий рівень – власне психологічний. У міру дозрівання когнітивних структур формуються складніші конструкти, в основі яких лежать родові механізми. Але їх зовнішнє поведінкове вираження набуває якісної своєрідності відповідно до умов реагування. Згідно з будовою ці форми створені завдяки об'єднанню родових механізмів у систему чи перебудову даних форм у нові види. Наприклад, варіантами проєкції виступають зсув, ідентифікація, заперечування тощо. Дані механізми розвиваються прижиттєво і зберігають відносну сталість протягом життя. Одночасно їх кількість накопичується в процесі онтогенезу та утворює базу індивідуального досвіду захисної поведінки.

Третій рівень – особистісний. Розвиток «Образу – Я» диктує особистості вимога цілісної поведінки, що визначає не одиночну реакцію на ситуацію, а сукупну поведінкову модель, адаптовану до великого діапазону варіативності зовнішніх та внутрішніх умов існування. Когнітивні елементи попереднього рівня входять складовими в цілісні поведінкові моделі, але на етапі функціонування виявляють якісне своєрідність, зумовлена особистісними особливостями суб'єкта та ситуаціями поведінки. Тут формування моделей поведінки у момент психологічного захисту взаємопов'язано з системою відносин та специфікою професійного досвіду. Відбувається формування самозахисту особистості як стилю поведінки. Може виявитися феномен «постійного захисту», за якого відбувається системна інтеграція психологічного захисту та рис характеру, наслідком чого є «броя характеру».

Четвертий рівень – соціально-особистісний. Психологічний захист, провокує розширення меж взаємозв'язків особистості з навколишнім середовищем. Розширення відбувається завдяки прийняттю стереотипів, традицій та соціально встановлених зразків та еталонів на соціальному рівні захисту зберігається придбаний на попередньому рівні стиль захисного поведінки. Але його поведінка стає відносно керованою і соціально контрольованою. Часто захистом на цьому рівні виступає конформізм.

Вище перелічені рівні є основою захисної поведінки та переплетені численними зв'язками. Функція адаптації є важливим чинником. З досліджень

А.В. Карпова виходить, що механізми психологічного захисту мають статево специфіку. Це демонструють як абсолютні показники виразності кожного механізму, як відносні (відсоткові) дані, так і ієрархія різних видів у загальному спектрі механізмів психологічного захисту. Порівнюючи експериментальні результати в групах за однією з ознак (стать або вік), вдалося знайти статистичну достовірність деяких із згаданих відмінностей. Принципова відмінність юнаків та дівчат у використанні механізмів психологічного захисту у тому, що дівчата статистично достовірно частіше вдаються до регресії та реактивного утворення освіти, а юнаки – до інтелектуалізації. Причому, цікаво відзначити, що з віком у дівчат регресія стає провідним механізмом психологічного захисту, займаючи перше місце в ієрархії, а інтелектуалізація переходить на передостанній щабель. Навпаки, юнаки, дорослішаючи, дедалі активніше використовують інтелектуалізацію (1-е місце), мало звертаючись до регресії.

Психологічний захист – це модель поведінки, яку особистість не помічає, очевидні моменти навколишньої дійсності, які пред'являють до неї складні вимоги, що призводять до неприємних самооцінок, жорстокого насильства над самим собою, своїми інтересами, бажаннями, прагненнями. Самосвідомість прагне виробити способи та прийоми, що дозволяють уникнути конфлікту або пережити вже існуючий конфлікт. Такими методами виступають конкретні методи психологічного захисту. Психологічний захист виступає одним із компонентів системи спрямованості, адаптації, мотивації, самооцінки особистості.

1.4. Розвиток особистості дорослої людини

Дорослість – це період продовження розвитку особистості людини та досягнення розквіту її потенційних можливостей. Саме в цей період людина досягає розуміння відповідальності як за власне життя, власні рішення, власні дії та вчинки, так і за долю близьких людей. Доросла людина постає перед необхідністю вирішувати безліч складних соціальних завдань, долати життєві випробування, втрати, колізії професійної кар'єри та особистого життя, які часто є вельми болісними, але без яких неможливо уявити подальший розвиток.

Важливим показником дорослішання є зрілість людини, яку психологи тлумачать по-різному. З. Фройд вважає, що зріле ставлення до життя – це здатність любити та працювати [11]. А.О. Реан вирізняє такі компоненти зрілості: відповідальність, толерантність (терпимість), здатність до саморозвитку, позитивне мислення і ставлення до світу. А. Адлер наголошував, що зріла людина сприймає три основні життєві проблеми: роботу, дружбу та любов – як соціальні проблеми. Зріла людина усвідомлює, що розв'язання цих життєвих завдань потребує співпраці, особистої мужності й готовності зробити власний внесок у благополуччя інших людей [23].

Е. Фромм пов'язує зрілість із продуктивним типом особистості. Цей тип – незалежний, чесний, спокійний, творчий, здатний на суспільно-корисні вчинки. Під «продуктивною» активністю автор розуміє активність особистості як прояв її потенцій, як єдність «Я» і діяльності, яка виявляється у здатності людини до логічного мислення, любові та праці, запобігає самообману, дає змогу любити все живе. Любов до всього живого, за Е. Фроммом, визначається за допомогою таких якостей, як піклування, повага, знання та відповідальність. Причому відповідальність – не нав'язаний ззовні обов'язок, а власна відповідь людини на звернене до неї прохання, яке вона відчуває як власне піклування. Бути відповідальним – значить бути вільним і готовим відповісти [18].

У розвитку особистості дорослого спостерігаються два ключові напрями: з одного боку – це зростання особистісної автономності людини, її свободи,

можливості реалізуватися, виявляти творче ставлення до дійсності та власного життєвого шляху, а з іншого – зростання соціальної інтегрованості, соціальної відповідальності, збагачення форм соціальної активності.

Психічний розвиток – це основний засіб існування особистості, зокрема й дорослої людини. Якщо в пізнавальній сфері людини основні структури складаються вже на момент переходу до дорослого життя, то для особистості дорослої людини меж розвитку та змін немає. Питання лише в часі, який потрібен для змін. К. Хорні так пише про здатність позитивно змінюватися впродовж дорослості: «...особистість людини може змінюватися. Впливу піддається не тільки маленька дитина. Всі ми до тих пір, поки живі, зберігаємо здатність до змін, навіть до фундаментальних змін. Ця віра підтверджена досвідом» [22].

Основні характеристики вікового періоду «дорослий»:

- діалектичне мислення; функціональна спрямованість інтелектуальних можливостей;
- наявність значного життєвого досвіду; реалізація власного потенціалу;
- встановлення дружніх, близьких стосунків, почуття близькості до людей;
- розширення та збагачення емоційних переживань; продовження синтезу «Я-концепції»; сформованість власної позиції та світогляду в житті; єдність надбань та втрат; творчі досягнення в життєдіяльності.

За межами юнацького віку розвиток ніколи не йде лінійно, лише як накопичення та розширення мотиваційної сфери, раніше засвоєних і напрацьованих принципів, поглядів, настанов. Постає необхідність вирішення важливих життєвих проблем: шлюб, народження дітей, професійна реалізація.

Важливими мотивами поведінки стають реалізація власного творчого потенціалу, вміння поділитися знаннями з молодшими людьми, піклування про близьких, збереження з ними добрих стосунків. Відбувається переосмислення життя загалом, коригування системи цінностей у трьох взаємопов'язаних сферах: особистій, сімейній і професійній.

У цей період можуть виникати кризи – драматичні переходи на нові рівні розвитку (через трансформацію мотиваційно-сміслової сфери особистості до нового розуміння сутності життя). На відмінну від криз дитинства кризи дорослості не мають такої гостроти й жорсткої прив'язки до певних вікових, хронологічних меж. Із віком такі рамки стають менш виразними.

Вікові кризи можуть протікати як «стрибок» у розвитку особистості, або, навпаки, затримуватися у часі й перетворюватися на стабільний стан або кризовий характер. Якщо криза усвідомлюється, то відбувається ревізія й коригування життєвої ситуації, що веде до прагнення щось змінити в житті, до особистісних змін та оновлення.

Життєві проблеми особистісного характеру можуть перетворити вікову кризу на тривалу життєву зі складною симптоматикою перебігу. Якщо криза не усвідомлюється, то спостерігаються депресії, втрата радощів життя, зниження активності. Критичною точкою мотиваційної кризи є втрата смислу життя й утворення так званого екзистенційного вакууму. Всім кризам зрілості властива спільна природа – кардинальні зміни у способі життєдіяльності людини, але причини виникнення криз і шляхи виходу з них у різні вікові періоди є різними й суто індивідуальними. Зазвичай виокремлюють такі періоди у розвитку дорослого, що пов'язані з кризами: період тридцятиріччя, період середини життя та період переходу до старості.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз літератури, присвяченої проблемі психологічного захисту, показав, що в сучасній психологічній науці накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що ілюструє багатовимірність та суперечливість даного феномену. У той же час залишається нез'ясованим питання про те, як механізми особистості дозволяють їй конструктивно протистояти агресивному середовищу, захищаючи себе, свою цілісність, свою внутрішню свободу та як взаємопов'язані ці механізми з різними параметрами особистості.

Функції психологічних захистів, з одного боку, можна розглядати як позитивні, оскільки вони оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, усувають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу. З іншого боку, вони можуть оцінюватися і як негативні. Дія захисту зазвичай нетривала і триває доти, поки потрібен перепочинок для нової активності. Однак якщо стан емоційного благополуччя фіксується на тривалий період і, по суті, замінює активність, то психологічний комфорт досягається ціною спотворення сприйняття реальності, або самообманом.

Психологічний захист, спотворюючи реальність з метою миттєвого забезпечення емоційного благополуччя, діє без урахування довгострокової перспективи. Його мета досягається через дезінтеграцію поведінки, нерідко пов'язану з виникненням деформацій і відхилень у розвитку особистості. У міру наростання від'ємної інформації, критичних зауважень, невдач, неминучих при порушенні процесу соціалізації, психологічний захист, тимчасово дозволяючи особистості ілюзорно-позитивно сприймати об'єктивне неблагополуччя, стає все менш ефективною. У разі неефективності його дії або недостатньої сформованості при виникненні загрози невротичного зриву індивід інстинктивно шукає вихід і нерідко знаходить його у зовнішньому середовищі. Та й проблема, що викликала неприємності, все одно залишається невирішеною (невдоволення потреба, не виправлений особистісний недолік та ін.).

РОЗДІЛ П. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

2.1. Організація та методи дослідження

Для виявлення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту індивіда (групи) було використано опитувальник Плутчика - Келлермана - Конте (Life Style Index). Тест-опитувальник для вимірювання ступеня використання індивіда (групою) різних механізмів захисту був розроблений Р. Плутчик у співавторстві з Г. Келлерманом і Х.Р. Контом у 1979 року. Розробка даного тесту концептуально базується на загальній психоеволюційній теорії емоцій Р. Плутчика. Віковий діапазон застосування: від 14 років та вище [6].

Випробуваному пропонується бланк дослідження, авторучка або олівець. Уніфікований бланк обстеження включає графіки, призначені для прізвищ, ініціалів, віку та статі випробуваного, а також поточної дати. Вони заповнюються самим досліджуваним. Тест містить 92 стимульних твердження, розташованих під номерами. При прочитанні експериментатором чергового стимульного твердження випробуванним пропонується зробити позначку «ні», якщо твердження не притаманно йому. Якщо випробуваний вважає, що це твердження характерне для нього, йому слід зробити позначку в одній з праворуч, що знаходяться на одній лінії, колонок "так", позначеної дужками з відповідним номером.

Бланк обстеження є одночасно і ключем, оскільки вісім колонок «так» відповідають восьми шкалам механізмів захисту (заперечення, проекція, регресія, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація, витіснення, заміщення), що накопичує тільки ствердні відповіді.

Процедура тестування: після повідомлення інструкції експериментатор повинен переконатися, що вона, мабуть, зрозуміла, і, у разі необхідності, зробити додаткові пояснення. Потім експериментатор у середньому темпі почергово

зачитує стимульні твердження тесту, спостерігаючи за діями піддослідних, та надаючи допомогу у разі труднощів. Час тестування 15-20 хвилин.

Застосування опитувальника дозволило визначити вираженість окремих механізмів психологічного захисту (заперечення, витіснення, регресія, заміщення, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація, проекція), а також їх загальну вираженість.

Для вивчення базисних копінг-стратегій було використано методика Д. Амірхана «Індикатор стратегій подолання стресу». Автор ідентифікував три базові копінг-стратегії: «вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення проблем». Зазначений опитувальник включає 33 пункти тверджень, які дозволяють визначити базисні копінг-стратегії та їх співвідношення у структурі копінг-поведінки [3].

Випробувані працюють за наступною інструкцією: «Ми цікавимося, як люди справляються з проблемами, труднощами та неприємностями у їхньому житті. На бланку представлено декілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, Ви зможете визначити, які з запропонованих варіантів зазвичай використовуються Вами. Всі Ваші відповіді залишаться невідомими стороннім. Постарайтеся згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік, і яка змусила Вас неабияк турбуватися. Виберіть один із найбільш прийнятних варіантів відповіді для кожного затвердження» Варіанти відповідей ранжуються за 3-бальною системою: «так» – 3 бали, «швидше так, ніж ні» – 2 бали, «ні» – 1 бал. Потім підраховується сума набраних балів для кожної з трьох основних шкал, які відповідають базовим стратегіям. Опитувальник дозволив визначити переваги стратегії копінгу, способи вирішення труднощів.

Для визначення локусу контролю використовували методику Дж. Роттера «Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю» адаптована Є.Ф. Баженовою, С.А. Голникіним, А.М. Еткіндом [4]. В основу визначення локусу контролю покладено 2 твердження автора:

1. Можливі дві полярні типи локалізації контролю: екстернальний та інтернальний. У першому випадку людина вважає, що все, що відбувається з нею є результатом дії зовнішніх сил. У другому випадку людина інтерпретує те, що відбувається події як наслідок своєї власної діяльності.

2. Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний стосовно будь-яких типів подій та ситуацій, з якими йому доводиться стикатися. Один і той же тип контролю характеризує поведінку особистості у разі невдач у різних сферах діяльності.

Методика містить 44 твердження, що стосуються різних сторін життя та ставлення до них. Випробовуваний повинен оцінити свій ступінь згоди або незгоди з наведеними затвердженнями за 6-бальною шкалою: повна незгода -3 – 2 –1 2 3 повна згода. Обробка результатів включає три етапи. На першому етапі проводиться підрахунок сирих балів за шкалами, на другому етапі сирі бали переводяться в стіни, на третьому етапі будується «профіль УСК».

Використання цього методу дозволило встановити загальний тип локалізації контролю, а також у галузі досягнень, невдач, сімейних, виробничих, міжособистісних відносин, здоров'я та хвороби.

Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник FPI призначений для діагностики станів та властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки [8].

Методика FPI була створена з урахуванням досвіду побудови та застосування таких відомих опитувальників, як 16F Кеттела, MMPI (ЗМІЛ), EPI Айзенка та ін. Тест FPI використовується для психодіагностики, профорієнтації, психологічного консультування, експертизи тощо. Опитувальник FPI містить 12 шкал, що діагностують невротичність, спонтанну агресивність, депресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивну агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсію, інтроверсію, емоційну лабільність, маскуліність-фемінність. Загальна кількість питань у опитувальнику – 114 (форма В).

Значення шкал:

Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астеничного типу з психосоматичними порушеннями.

Шкала II (спонтанна агресивність) дозволяє виявити та оцінити психопатизацію інтротенсивного типу. Високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки.

Шкала III (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки, характерні психопатологічному депресивному синдрому. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, у поведінці, у відносинах до себе та до соціального середовища.

Шкала IV (дратівливість) дозволяє судити про емоційну стійкість. Високі оцінки свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування.

Шкала V (товариськість) характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють говорити про наявність вираженої потреби у спілкуванні та постійної готовності до задоволення цієї потреби.

Шкала VI (врівноваженість) вказує на стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про хорошу захищеність до впливу стрес факторів звичайних життєвих ситуацій, що базується на впевненості в собі, оптимістичності та активності.

Шкала VII (реактивна агресивність) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки свідчать про високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального оточення та вираженим прагненням до домінування.

Шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що протікає за пасивно-оборонним типом. Високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є проблеми у соціальних контактах.

Шкала IX (відкритість) дозволяє характеризувати ставлення до соціального оточення та рівень самокритичності. Високі оцінки свідчать про прагнення довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими людьми за високого рівня самокритичності. Оцінки по цій шкалі можуть у тій чи іншій мірі сприяти аналізу щирості відповідей обстежуваного під час роботи з цим опитувальником, що відповідає шкалам брехні інших опитувальників.

Шкала X (екстраверсія – інтроверсія). Високі оцінки за шкалою відповідають вираженій екстравертованості особистості, низькі – вираженій інтровертованості.

Шкала XI (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що проявляється у частих коливання настрою, підвищеної збудливості, дратівливості, недостатньої саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати не лише високу стабільність емоційного стану як такого, а й добрий вміння володіти собою.

Шкала XII (маскулінність – фемінність). Високі оцінки свідчать про перебіг психічної діяльності переважно по чоловічого типу, низькі – за жіночим.

2.2. Результати емпіричного дослідження індивідуальних особливостей, копінг-стратегій та механізмі психологічного захисту чоловіків та жінок

Результати отримані за допомогою методики опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index) функціонування захисних механізмів психіки у жінок, представлених на рис. 1, свідчать, що найбільш вираженим захисним механізмом виявилася «регресія» 75 %, далі – «проекція» (71 %), «компенсація» 63 %, «заперечення» 58 %, «витіснення» 53 %, «раціоналізація» 48 %, «заміщення» 35 %, «гіперкомпенсація» 32 %.

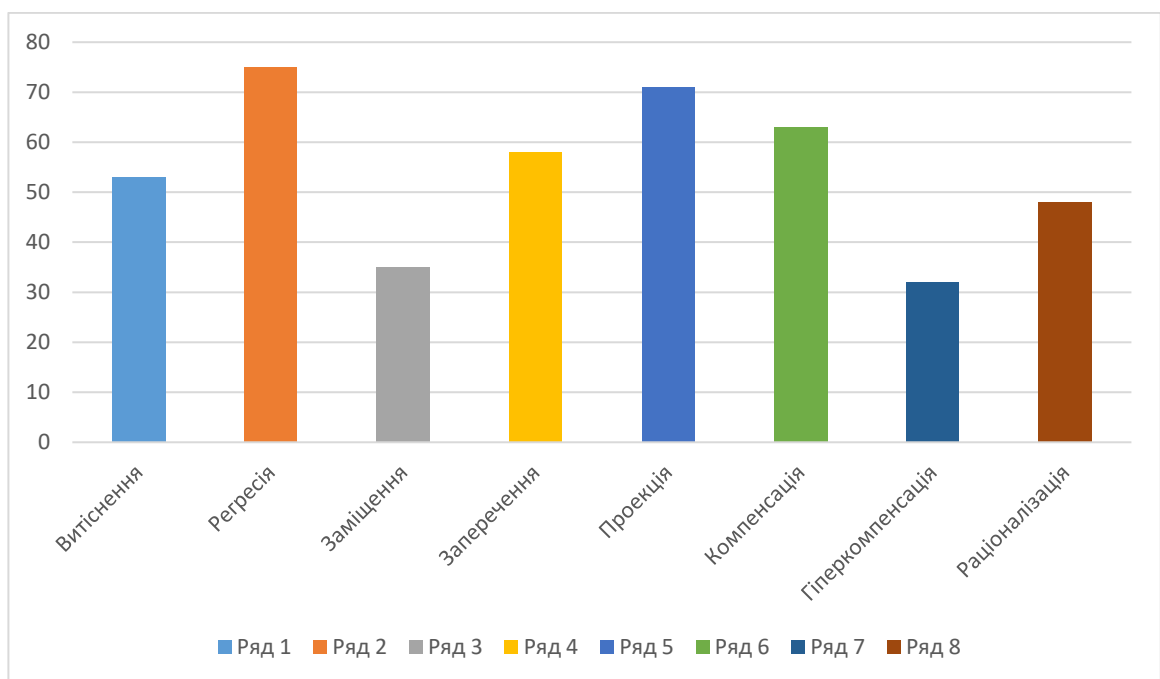


Рис. 1. Захисні механізми психіки у жінок

Результати щодо функціонування захисних механізмів психіки у чоловіків, представлених на рис. 2, свідчать, що найбільш вираженим захисним механізмом виявилася «раціоналізація» 79 %, далі – «проекція» (74 %), «компенсація» 68 %, «гіперкомпенсація» 61 %, «заміщення» 54 %, «заперечення» 51 %, «витіснення» 46 %, «регресія» 39 %.

Отже, аналіз отриманих даних свідчить, що переважаючим захисним механізмом у чоловіків є «раціоналізація», а у жінок «регресія».

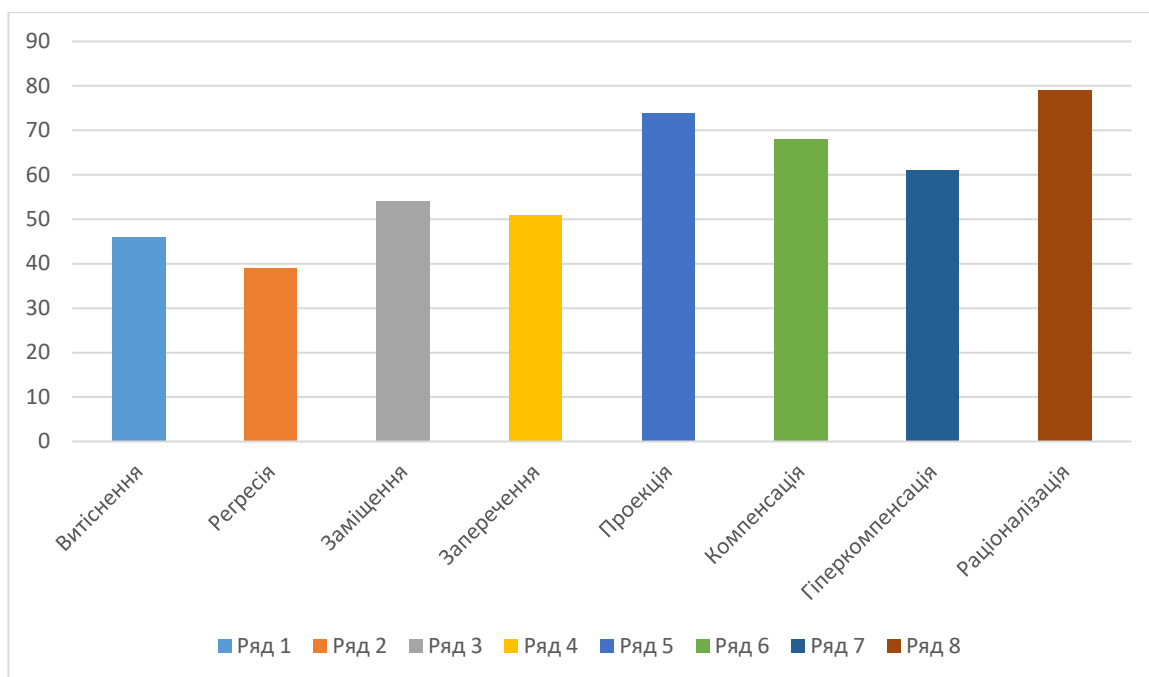


Рис. 2. Захисні механізми психіки у чоловіків

Для вивчення базисних копінг-стратегій було використано методика Д. Амірхана «Індикатор стратегій подолання стресу», результати застосування якої свідчать (рис. 3), що у жінок домінує стратегія «пошук соціальної підтримки» складає 63 %, стратегія «вирішення проблем» - 52 %, стратегія «уникнення» - 38 % досліджуваних.

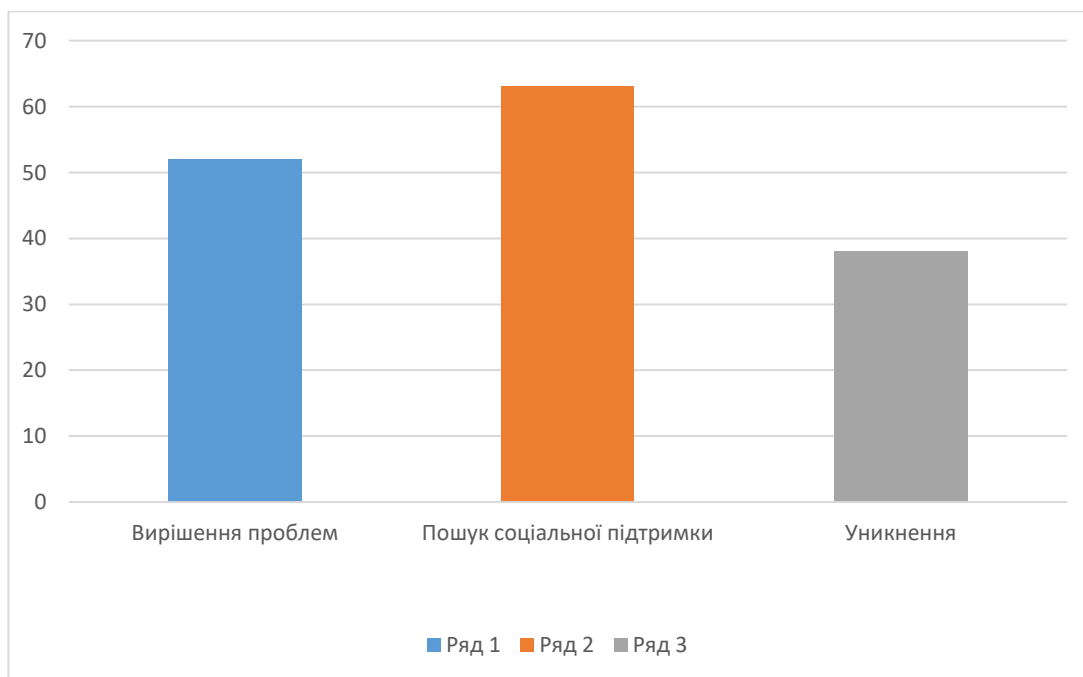


Рис. 3. Стратегії копінг-поведінки у жінок

Результати аналізу отриманих даних стратегій копінг-поведінки у чоловіків, представлено на рис. 4, свідчить, що домінуючою стратегією виявилися «вирішення проблем» 75 %, стратегія «уникнення» складає 56 %, стратегія «пошук соціальної підтримки» 45 % досліджуваних.

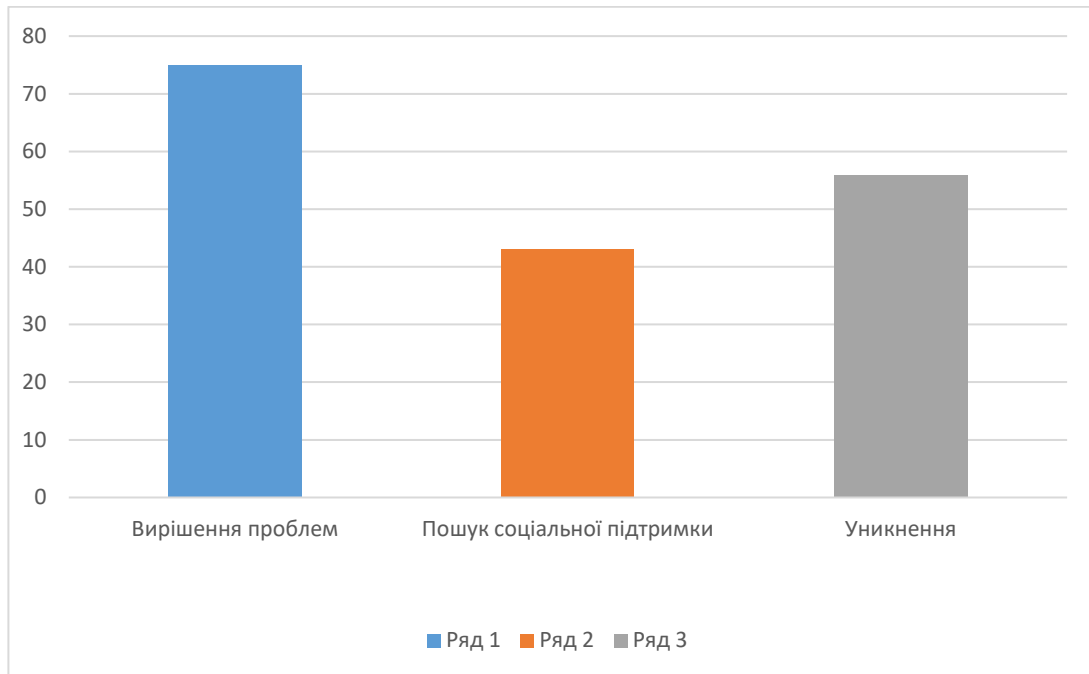


Рис. 4. Стратегії копінг-поведінки у чоловіків

Стратегія копінг-поведінки «пошук соціальної підтримки», до якої схильються 63 % досліджуваних жінок та 43 % чоловіків, вважається активною, при якій особистість для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: друзів, сім'ї, або інших значущих людей. Вони самі не можуть залишитися сам на сам зі своєю проблемою, потребують соціуму і вбачають у ньому «спасіння».

Стратегія копінг-поведінки «вирішення проблем» домінує в чоловіків (75 %), а у жінок на другому місці (52 %) досліджуваних. Це активна поведінкова стратегія, при якій особистість намагається використовувати всі наявні в неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Основою для такого типу є подолання, реактивність – коли реакція-відповідь слідує як реакція на стресор. Прогнозування та реагування на майбутній стресор, власне і є проактивним орієнтованим на майбутнє.

Стратегія копінг-поведінки «уникнення» знаходиться на другому місці у чоловіків (56 %) і на третьому місці у жінок (38 %). Досліджувані з такою

домінуючою копінг-стратегією намагаються уникати контакту з навколишньою дійсністю, за будь-якої нагоди і різними способами піти від вирішення проблем, забути. Деякі використовують пасивні способи уникнення проблем, наприклад втечу у хворобу, нерідко вживання алкоголю, а в найгіршому випадку – зовсім «піти від вирішення проблем», використавши суїцид.

Для визначення локусу контролю використовували методику Дж. Роттера «Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю», результати дослідження чоловіків та жінок представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

№ п/п	Назва шкали	Чоловіки %	Жінки %
1	Шкала загальної інтернальності	52	55
2	Шкала інтернальності в області досягнень	67	48
3	Шкала інтернальності в області невдач	45	54
4	Шкала інтернальності в сімейних відносинах	60	67
5	Шкала інтернальності в області виробничих відносин	68	58
6	Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин	69	67
7	Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби	52	78

Результати отриманих даних свідчать, що показник по шкалі «загальної інтернальності» (52 % у чоловіків, 55 % у жінок) відповідає середньому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Досліджувані вважають, що більшість важливих подій в їх житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони почувають свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Низький показник за цією шкалою відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролювати цей зв'язок і думають, що більшість подій і вчинків є результатом випадку або дій інших людей.

Результати за шкалою «інтернальності в області досягнень» - високі у чоловіків (67 %), свідчать про високий рівень суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі

домоглися всього того хорошого, що було і є в їх житті, і що вони здатні з успіхом переслідувати свої цілі в майбутньому. Низькі показники (у жінок – 48 %) за шкалою свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення і радості зовнішнім обставинам - везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

Результати за шкалою «інтернальності в області невдач», високі (у жінок 54 %) говорять про розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе в різноманітних неприємностях і стражданнях. Низькі показники (у чоловіків 45 %) свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати ці події результатом невдачі.

Показники за шкалою «інтернальності в сімейних відносинах»- високі як у чоловіків, так і у жінок, означають, що людина вважає себе відповідальною за події, що відбуваються в її сімейному житті.

Результати за шкалою «інтернальності в області виробничих відносин», високі у чоловіків 68 % та у жінок 58 %, свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим чинником організації власної виробничої діяльності, у складних відносинах в колективі, у своєму просуванні і т. д.

Показники за шкала «інтернальності в області міжособистісних відносин» високі у чоловіків (69 %) та у жінок (67 %), свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої формальні і неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію.

Результати за шкалою «інтернальності стосовно здоров'я і хвороби» високі у жінок (78 %) свідчать про те, що людина вважає себе багато в чому відповідальною за своє здоров'я: якщо вона хвора, то звинувачує в цьому самого себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від його дій. Людина з низьким вважає здоров'я і хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, насамперед лікарів.

Результати отримані за допомогою «Фрайбурзького багатофакторного особистісного опитувальника» (FPI), який призначений для діагностики станів

та властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки, представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

№ п/п	Назва шкал	Чоловіки	Жінки
1	Невротичність	4,9	5,2
2	Спонтанна агресивність	6,2	5,0
3	Депресивність	4,3	4,5
4	Дратівливість	4,7	6,0
5	Товаристкість	4,8	6,4
6	Врівноваженість	4,9	5,1
7	Реактивна агресивність	7,9	4,3
8	Сором'язливість	4,5	5,9
9	Відкритість	7,7	6,9
10	Екстраверсія-інтроверсія	5,1	5,3
11	Емоційна лабільність	5,2	5,6
12	Маскулінність-фемінність	7,9	5,0

Згідно з даними, представлених в таблиці 2, у чоловіків середній показник невротичності становив 4,9 бала (середній рівень), спонтанний агресивності – 6,2 бала (середній рівень), депресивності – 4,3 бала (середній рівень), дратівливості – 4,7 бала (середній рівень), товариськість – 4,8 бали (низький рівень), врівноваженість – 4,9 балів (середній рівень), реактивної агресивності – 7,9 бали (високий рівень), сором'язливості – 4,5 бала (середній рівень), відкритості – 7,7 бала (високий) рівень), екстраверсії – 5,1 бала (середній рівень), емоційної лабільності – 5,2 бала (середній рівень), маскулінність-фемінність – 7,9 бали (високий рівень).

У жінок середній показник невротичності становив 5,2 бала (середній рівень), спонтанної агресивності - 5,0 бала (середній рівень), депресивності – 4,5 бала (середній рівень), дратівливості – 6,0 бали (високий рівень), товариськість – 6,4 бали (високий рівень), врівноваженості – 5,1 бали (середній рівень), реактивної агресивності – 4,3 бала (нижче за середній рівень), сором'язливості – 5,9 бала (вище за середній рівень), відкритості – 6,9 бала (високий рівень), екстраверсії – 5,3 бала (середній рівень), емоційної лабільності – 5,6 бала (середній рівень), маскулінність-фемінність – 5,0 бала (середній рівень).

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що серед захисних механізмів у жінок домінують «регресія», «проекція», «компенсація», «заперечення», у чоловіків – «раціоналізація», «проекція», «компенсація», «гіперкомпенсація».

Серед стратегій копінг-поведінки подолання стресу у жінок домінує «пошук соціальної підтримки», а у чоловіків – «вирішення проблем». На другому місці у жінок – «вирішення проблем», у чоловіків – «уникнення». На третьому місці у жінок знаходиться «уникнення», а у чоловіків – «пошук соціальної підтримки».

Дослідження локус-контролю виявило, що показник «загальної інтернальності» вищий у жінок, «інтернальність в області досягнень» - вищий у чоловіків, «інтернальність в області невдач» - вищий у жінок, «інтернальність в сімейних відносинах» є майже однаковий, «інтернальність в області виробничих відносин» - вищий у чоловіків, «інтернальність в області міжособистісних відносин» майже однаковий у представників обох статей, «інтернальність стосовно здоров'я і хвороби» має вищий показник у жінок.

Серед особистісних характеристик у жінок найбільш вираженими виявилися відкритість, товариськість, дратівливість, сором'язливість, у чоловіків – реактивна агресивність, маскуліність, відкритість.

Висновки до другого розділу

Діяльність психолога вимагає від фахівця умінь для професійної взаємодії з різними соціальними групами, а також певних особистісних якостей та професійних знань. Використання фахівцем примітивних механізмів психологічного захисту проявляється у запереченні власної провини, прагненні перекласти вирішення конфлікту на інших, перешкоджають усвідомленню конфлікту, продуктивному його дозволу, ускладнює взаємодію з людьми. Тому в процесі підготовки психолога було б необхідно не тільки сформувати професійні знання, вміння та навички, а й методи конструктивного психологічного захисту.

Моделювання конструктивного психологічного захисту виявило три рівні:

- На стихійному рівні спостерігається спонтанне функціонування системи психологічного захисту особистості. Перехід від стихійного до емпіричного рівня моделі здійснюється при впровадженні умов: усвідомлення особистісних особливостей (зокрема і психологічного захисту).
- На емпіричному рівні відбувається рефлексивний сам контроль особистості над своїми діями і вчинками і усвідомлення особистісних властивостей, що виявляються. Перехід від емпіричного до теоретичного рівня моделі здійснюється при впровадженні умов: усвідомлення особистісних особливостей (у тому числі і психологічного захисту), засвоєння системи знань про функціонування психологічного захисту.
- Теоретично функціонування системи психологічного захисту здійснюється з урахуванням усвідомлення особистісних особливостей, а також системи знань про психологічний захист та можливі його прояви.

ВИСНОВКИ

Психологічний захист – це спеціальна система стабілізації особистості, спрямована на захист свідомості від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми зовнішніми конфліктами, стани тривоги, дискомфорту.

Використання психологічного захисту дозволяє зняти емоційну напругу, запобігти дезорганізації поведінки, адаптуватися в короткі терміни до нових соціально-психологічних умов. У деяких випадках механізми захисту можуть призвести до дезадаптації, стану перманентного конфлікту, тому вони класифікуються на деструктивні та конструктивні.

Психологічний захист особистості забезпечується захисними механізмами та стратегіями копінг-поведінки (дії, спрямовані на вирішення особистісних проблем). Разом вони являють собою взаємопов'язані один з одним форми адаптаційних процесів та реагування індивіда на стресові ситуації.

Аналіз наукових досліджень дозволив нам визначити, що психологічний захист є конструктивним, якщо його характеризують такі особливості: відповідність суспільним очікуванням та правилам; процеси мислення та уяви є основою функціонування; усвідомленість функціонування, контролюється рефлексією; широкий спектр помірної використання механізмів захисту; забезпечення зовнішньої соціально-психологічної адаптованості та задовільне вирішення індивідом життєвих завдань; у міжособистісній взаємодії конструктивний психологічний захист забезпечує прогресивний розвиток та соціалізацію особистості.

Результати проведеного емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що серед захисних механізмів у жінок домінують «регресія», «проекція», «компенсація», «заперечення», у чоловіків – «раціоналізація», «проекція», «компенсація», «гіперкомпенсація».

Серед стратегій копінг-поведінки подолання стресу у жінок домінує «пошук соціальної підтримки», а у чоловіків – «вирішення проблем». На другому місці у жінок – «вирішення проблем», у чоловіків – «уникнення». На третьому місці у жінок знаходиться «уникнення», а у чоловіків – «пошук соціальної підтримки».

Дослідження локус-контролю виявило, що показник «загальної інтернальності» вищий у жінок, «інтернальність в області досягнень» – вищий у чоловіків, «інтернальність в області невдач» – вищий у жінок, «інтернальність в сімейних відносинах» є майже однаковий, «інтернальність в області виробничих відносин» – вищий у чоловіків, «інтернальність в області міжособистісних відносин» майже однаковий у представників обох статей, «інтернальність стосовно здоров'я і хвороби» має вищий показник у жінок.

Серед особистісних характеристик у жінок найбільш вираженими виявилися відкритість, товариськість, дратівливість, сором'язливість, у чоловіків – реактивна агресивність, маскуліність, відкритість.

Психологічні захисти особистості та копінг-стратегії відіграють значну роль міжособистісному спілкуванні та взаємодії. Теоретичний аналіз показав, що у психології під психологічною захистом розуміють сукупність психологічних механізмів, дій та способів, спрямованих на зменшення або усунення причин, що загрожують цілісності та стійкості людини, її Я, і на збереження гармонійності та врівноваженість структури його особистості. Однак у ряді випадків психологічний захист, призначений для стабілізації особистості, призводить до протилежного результату у вигляді різних психосоматичних захворювань, деформацій характеру, труднощів у адаптації до зовнішнього середовища та особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. 512 с.

2. Левін К. Мандрівка крізь ілюзії. Львів: Свічадо, 480 с.
3. Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/ URL: (дата звернення: 20.09.2023).
4. Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттер URL: http://psychologis.com.ua/oprosnik_rottera.htm URL: (дата звернення: 22.09.2023).
5. Плутчик Р., Келлерман Г. Теорії емоцій. Нью-Йорк: Academic Press. 1980.
6. Плутчик Р., Келлерман Г. Методика «Індекс життєвого стилю». URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_lsi/ (дата звернення: 26.09.2023).
7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 160 с.
8. Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник FPI. URL: https://stud.com.ua/82703/psihologiya/otsinka_osobistisnih_osoblivostey (дата звернення: 25.07.2023).
9. Фройд З. Вступ до несвідомого. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2015.
10. Фройд З. Історії хвороб. Дора. Шребер. Чоловік-щур. К.: Komudook, 2019. 344 с.
11. Фройд Зигмунд. Книга Вступ до психоаналізу. Нові висновки. К.: Навчальна книга Богдан, 2021. 529 с.
12. Фройд З. Психологія сексуальності. К.: Фоліо, 2020.
13. Фройд З. Психологія спільнот і аналіз людського «Я». К.: Мультимедійне видавництво Стреблицького, 2021.
14. Фройд З. Тлумачення сновидінь. К.: Фоліо, 2019. 590 с.
15. Фройд З. По той бік принципу задоволення. К.: Фоліо, 2019. 590 с.
16. Фройд З. Невдоволення культурою. Про психоаналіз. Психоаналітичні етюди. Психологія мас та аналіз людського «Я». К.: Фоліо, 2022.
17. Фройд З. Тотем і табу. К.: Фоліо, 2019. 272 с.
18. Фромм Е. Мистецтво любові. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2017. 192 с.

19. Фромм Е. Мати або бути. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 304 с.
20. Фромм Е. Втечі від свободи. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019. 288 с.
21. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Я і Воно. К.: Мультимедійне видавництво Стреблицького, 2020.
22. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ: Сварог, 2023. 244 с.
23. Adler A. Praxis und Theorie der Individual psychologie. München, 1930.
24. Cramer P. The development of defense mechanisms: theory, research, and assessment. New York: Springer-Verlag, 1991. 251 p.
25. Erikson E. Der vollständige Lebenszyklus; Frankfurt a. M. 1988; 2. Aufl. 1992
26. Freud A. Defense Mechnisms: Encyclopedia Britanika, V. 7 , London, p. 172-173.
27. Freud A. Normality and Pathology in Childhood: Assessments of Development. N.Y., 1965.
28. Freud A. The Ego and the mechanisms of defense / The writing of Anna Freud, Vol. 2. London, 1977.
29. Gewirtz J.L. Mechanisms of social learning: Some roles of stimulation and behavior in early human development / D.A. Goslin (ed.) Handbook of Socialization theory and research. Chicago. 1968.
30. Izard C. E. Emotions, Cognition and Behavior. Cambridge University Press. 1984.
31. Lazarus, R. S. & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. N.Y.: Springer Publishing. 1984.
32. May R. Love and Will. 1969.
33. May R. The Meaning of Anxiety. N.Y.: Pocket Books, 1977.
34. Maslow A. H. The Psychology of Science: A Reconnaissance, New York: Harper & Row, 1966; Chapel Hill: Maurice Bassett, 2002.
35. Maslow A.H. Motivation and personality (3rd ed.). N.Y.: Harper and Row, 1987.
36. Kurt L. Brockhaus Enzyklopädie / Hrsg.: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus, Wissen Media Verlag.

37. Plutchik R., Kellerman H., & Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions. In C.E.Izard, Emotions in personality and psychopathology. N.Y. Plenum, 1979, p. 229-257.
38. Reich O., Reich W. A Personal Biography of Wilhelm Reich. London, 1969.
39. Rogers C. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson, 2016. 429 c.
40. Shibutani T. Densho Encyclopedia.
41. Shaefer E.S., Plutchik R. Interrelationships of emotions, traits and diagnostic constructs. Psychological Reports, 1966, 18, P. 399-410.
42. Vaillant G. E.The wisdom of the ego. Cambridge.: Harvard University Press,1993. 213 p.