

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА
РЕФЛЕКСІЇ ОСОБИСТОСТІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Катерини КРАЄЦЬКОЇ

4-го курсу денної форми навчання

спеціальності 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Наталія МАЙОРЧАК

Рецензент

доктор педагогічних наук, доцент

Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«24» травня 2022 р., протокол № 15

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ТА РЕФЛЕКСИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Теоретичні аспекти поняття «психологічний захист» та «рефлексія» в особистості.....	7
1.2. Різновиди форм прояву механізмів психологічного захисту.....	11
1.3. Особливості формування та розвитку рефлексії.....	17
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА РЕФЛЕКСІЇ В ОСОБИСТОСТІ.....	24
2.1. Характеристика методик та вибірки дослідження.....	24
2.2. Дослідження особливостей психологічного захисту.....	27
2.3. Дослідження особливостей рефлексії.....	29
2.4. Вивчення особливостей взаємозв'язку психологічного захисту та рефлексії.....	33
2.5. Модель розвитку рефлексивності в особистості.....	36
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Феноменологія формування та прояву особистістю механізмів психологічного захисту є досить багатограним та багатоконпонентним поняттям для дослідження. Виходячи з цього, станом на сьогоднішній день, в психологічній науці не існує єдиного погляду на інтерпретацію даного терміну. Відтак, питання особливостей прояву механізмів психологічного захисту є актуальним та цікавим для вивчення. Науковці відрізняються своїми поглядами на природу та потребу прояву людиною психологічного захисту загалом. Одні вважають, що прояв психологічного захисту не є потрібним з причини того, що він перешкоджає повноцінному саморозвитку особистості. Інші ж розглядають даний феномен як необхідний в контексті міжособистісної інтеракції та спілкування. Важливо зазначити, що науковці відзначають позитивний вплив механізмів психологічного захисту на зниження рівня тривожності в особистості.

Потрібним та актуальним для вивчення постає питання особливостей формування механізмів психологічного захисту та їх взаємозв'язку з іншими індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Враховуючи сучасний рівень розвитку суспільства, а саме: цифротизацію середовища, підвищення рівня тривоги в соціумі, появу дистанційних форм роботи та навчання, збільшення кількості проявів агресивної та депресивної поведінки серед підлітків, необхідним для людини є оволодіння певними навиками самозахисту та адаптивності до середовища. Саме механізми психологічного захисту покликані підвищувати рівень адаптивності особистості.

Проблематику рефлексії особистості, особливостей її формування та вияву в психологічній літературі висвітлено досить мало. Здатність особистості до самоаналізу, рефлексивності, вміння розуміти свої емоції та почуття підвищує рівень стресостійкості, опірності та адаптивності людини. Саме тому, доцільно здійснювати вивчення рефлексивності та механізмів психологічного захисту в контексті їх взаємозв'язку.

Актуальність даної тематики зумовила вибір курсового дослідження на тему: «Особливості взаємозв'язку психологічного захисту та рефлексії особистості».

Об'єкт дослідження: психологічний захист та рефлексія в структурі особистості.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку психологічного захисту та рефлексії в особистості.

Мета роботи полягає у теретичному та емпіричному вивченні особливості взаємозв'язку психологічного захисту та рефлексії в особистості.

Наша робота полягає у реалізації наступних **завдань:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «психологічний захист» та «рефлексія» в особистості.
2. Розкрити різновиди форм прояву механізмів психологічного захисту.
3. Проаналізувати особливості формування та розвитку рефлексії.
4. Емпірично вивчити особливості психологічного захисту та рефлексії в особистості, а також їх взаємозв'язку.
5. Розробити модель розвитку рефлексивності в особистості.

Гіпотези дослідження:

1. Між типами психологічного захисту: запереченням, раціоналізацією, регресією та рефлексією особистості існує взаємозв'язок.
2. Особливості розвитку рефлексії мають свої відмінності у хлопців та дівчат здобувачів вищої освіти.

Методологія: теоретичний аналіз наукових робіт, тестування, статистичні методи обробки даних; опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю» (LSI), методика діагностики рівня рефлексивності О. Карпова, модифікований опитувальник самоствалення В.В. Століна. Аналіз даних здійснювався за допомогою програми SPSS-20.

Наукова (теоретична) новизна дослідження полягає у вивченні особливостей взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та

рефлексивності особистості; в конкретизації та поглибленні знань про особливості формування, розвитку та прояву механізмів психологічного захисту та рефлексії; у розробці моделі розвитку рефлексивності в особистості.

Практична значущість дослідження полягає у підготовці методичної бази для діагностики особливостей механізмів психологічного захисту та рефлексивності в особистості; у розробці моделі розвитку рефлексивності в особистості, котра може бути використана в контексті проведення психологічного консультування чи психологічної корекції відповідним фахівцем.

Теоретичною основою роботи є положення та теорії вчених, котрі розкривають сутність поняття «психологінчий захист» (А.Адлер, О.Кьорнберг, Х.Кохут, В.Райх, Г.С.Салліван, А.Фрейд, З.Фрейд, К.Хорні, Е.Еріксон, К.Г.Юнг, Б.Г.Ананьєв, О.О.Насиновська, М.Я.Якубовська, Л.Б.Філонов), «захисна реакція» (Л.С.Славіна), «змістовий бар'єр» (Л.І.Божович)); положення вчених про психологічну природу феномену рефлексії (Г.О. Балл, В. В. Давидов, М. Грант, А.В. Карпов, Ю. М. Кулюткін, В.О. Лефевр, М.І. Найденов, А.В. Россохин, С.Л. Рубінштейн, І.М. Семенов, С.Ю. Степанов, В.І. Слободчиков, М.О. Холодна, Дж. Гудман, Дж. Флейвел, А.С. Шаров, Г.П. Щедровицкий роботи).

Надійність і вірогідність досліджень забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завданням, гіпотезі, кількісним, якісним та кореляційним аналізом отриманих даних.

Структура роботи: курсова робота складається із: вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ТА РЕФЛЕКСИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні аспекти поняття «психологічний захист» та «рефлексія» в особистості

Першочергово поняття психологічного захисту було вжито психоаналітиком Зігмундом Фрейдом. Він пояснював, що психологічний захист – це своєрідна система регуляції, що допомагає людині діагностувати або мінімізувати негативні, травматичні для особистості переживання та емоції, котрі можуть бути пов'язаними із зовнішніми або ж внутрішніми конфліктами, негативними емоційними станами тривожності та відчуття дискомфорту. Механізми психологічного захисту допомагають у збереженні стабільності емоційно-вольового стану, самооцінки, цілісності образу власного Я та сприйняття зовнішнього світу, котре досягається за допомогою витіснення зі свідомості особистості деструктивних переживань [15, с. 18-28].

Захисний механізм – це певна психологічна стратегія, використовуючи котру, особистість може уникнути або зменшити інтенсивність відповідних негативних емоційних переживань (конфліктні ситуації, фрустраційні переживання, тривожність, переживання надмірного стресу) [8]. Іншими словами механізми психологічного захисту можна інтерпретувати як відповідні стилі реакції особистості в разі появи негативної ситуації, котрі використовуються нею на несвідомому рівні. Важливо зазначити, що при діагностиці механізмів психологічного захисту, провідне місце посідає методика, котра називає дані типи реагування не просто механізмами захисту, а ідентифікує їх як індекс життєвого стилю особистості. Виходячи з цього, механізми психологічного захисту можуть здійснювати вплив на цілий процес вияву поведінкових патернів та формування світогляду людини загалом.

На даний час виокремлено досить багато стилів чи механізмів психологічного захисту, проте незмінними залишаються саме основні з них: заперечення, витіснення, компенсація, регресія, проєкція, заміщення,

інтелектуалізація, реактивне утворення. Механізми психологічного захисту використовуються особистістю впродовж цілого життя та знаходять свій прояв в різноманітних сферах життєдіяльності: робота, побут, сімейне життя та самореалізація [20].

Механізми психологічного захисту інтерпретуються як особливий метод збереження особистістю душевної та емоційної рівноваги і балансу. В даному аспекті досить часто відбувається когнітивний дисонанс між тим, що в житті особистості має місце щось негативне, але несвідомість диктує такі умови, щоб відмінити цей негатив та переформатувати навколишні події для себе в найкращому ракурсі для свого розвитку. Іншими словами основне призначення механізмів психологічного захисту полягає в зниженні рівня значущості фрустраційної, стресової чи травматичної події для суб'єкта життєдіяльності (самої особистості) [17].

Механізми психологічного захисту знаходять свій прояв не лише за умови виникнення певних надзвичайних травматичних подій, але й кожного дня в процесі реалізації повсякденних справ. Психологічний захист – це механізм, котрий має проявлятися в особистості в разі нормального повноцінного розвитку психіки, а також має проявлятися впродовж життя постійно і систематично. Деякими авторами базова функція механізму психологічного захисту розглядається як набір певних засобів для зниження рівня відчуття тривоги та негативу. Основне завдання механізму психологічного захисту – це переформатування системи особистісних установок людини, котрі спрямовані на зниження рівня напруги та захисту психіки від можливої появи психічної травми. Внаслідок застосування механізмів психологічного захисту може створюватись якісно нова система емоційних переживань (наприклад відчуття сорому здобувача вищої освіти, котрий не здав модуль, може знецінюватись особистістю вимогливого куратора) [28].

Сутність поняття механізмів психологічного захисту полягає в тому, що він є певним різновидом бар'єру для людини він неприємних переживань та життєвих подій загалом. Він перешкоджає проникненню в свідомість

неприємних емоційнь та неприємних висновків (залишаючи травматичні переживання чи умовиводи на рівні підсвідомості). Доцільно розглянути особливість даного механізму на прикладі девіантної, залежної поведінки особистості. Людина, котра має проблеми з алкоголізмом та не дпускає думки про те, що вона є алкоголіком. Така особистість починає звикати до того, що оточення негативно її сприймає та знецінює. В даному випадку механізми психологічного захисту допомагають людині не відчувати всього масштабу негативу, котрий відбувається в його житті. В такій ситуації психологічний захист, швидше за все, чинить негативний вплив на людину та є деструктивним фактором впливу на саморозвиток особистості, оскільки такий захист перешкоджає усвідомленню та прийняттю наявної проблеми.

Автор Т.С. Яценко вважає, що механізми психологічного захисту є своєрідними фільтрами для свідомості особистості. В даному випадку вилучення певної травматичної інформації з свідомості в несвідоме допомагає заповнити порожнє місце, що виникає в разі появи відповідної ситуації та певних емоційних станів. Розглянемо приклад такого витіснення. Учень долучився до угруповання, котре систематично чинить протиправні діяння. Він не бачить в своїй поведінці нічого деструктивного, а навпаки розуміє таку поведінку як виявлення власної індивідуальності та бунт проти вимог оточення. В реальності ж, такий учень постійно придушує в собі страх отримати покарання. До осіб, в котрих таког страху немає, в даного учня може виникати агресія та неприйняття [3, 26]

Рефлексія – це певне розуміння власних думок, станів, вчинків, системи відношень до світу та до інших загалом. Це система набутих знань, вмінь та навичок щодо аналізу власних поведінкових тенденцій, почуттів, думок. Думки особистості, уявлення можуть мати рефлексивний аспект. Іншими словами рефлексія може описуватись як спрямованість на власне Я. Це вміння особистоті роздумувати над тим, які думки в неї виникають, які бажання переважають, яка у неї система міжособистісних стосунків з іншими. Це надмірна схильність до правильного трактування власних ставлень до світу. Рефлексивність дозволяє

отримувати постійний зворотній зв'язок для людини про природу власних думок та переживань [7, с. 89].

Самосвідомість та рефлексивність не слід розглядати як тотожні поняття, оскільки в них багато відмінного. Не завжди рефлексивність – це звернення свідомості до себе, котре переформатовується на самосвідомість. Самосвідомість це усвідомлення самого себе в контексті певних подій, а рефлексивність це вміння аналізувати все, що стосується власного Я: думки, переживання, почуття, установки, система ставлень. Ще одним близьким за змістом поняттям до рефлексії є поняття обдуманості. Обдуманість це певний показник спрямованості свідомості особистості на майбутнє життя. Усвідомлення певної події є результатом зосередженості на даній події. Рефлексія – це зосередження не на майбутньому, а на тому, що вже сталося і як результат є зараз: емоції, думки, почуття особистості.

В більш глобальному розумінні рефлексію описують, як роздумування особистості, котре спрямоване на аналіз самого себе, власного Я. Роздумування над своїми внутрішніми переживаннями, емоціями, почуттями, системами ставлень до інших, світоглядними установками загалом. Рівень прову глибинності рефлексивності людини залежить від рівня освідченості особистості, рівня розвитку самосвідомості, моральних цінностей та рівня емоційно-вольового самоконтролю [32].

Рефлексія може виконувати регулюючу функцію для діяльності особистості. Якщо діяльність не передбачає рефлексивності – то вона набуває змісту необдуманості та спонтанності. Якщо рефлексивне мислення відбувається без жодної спрямованості – то це є виявом зосередження лише на власному Я. На рефлексивності побудовані певні моделі мислення: стратегічність мислення, формування умовиводів, вміння аналізувати та синтезувати отриману інформацію. Рефлексивність має взаємозв'язок також з рівнем інтелектуального розвитку особистості. Рефлексивність є необхідною умовою повноцінного проходження процесу самореалізації особистості [18, с. 18-27].

Отже, механізм психологічного захисту інтерпретується як своєрідна система регуляції, що допомагає людині мінімізувати негативні, травматичні для неї переживання та емоції, котрі можуть бути пов'язаними із зовнішніми або ж внутрішніми конфліктами, негативними емоційними станами тривожності та відчуття дискомфорту. Рефлексія – це певне розуміння власних думок, станів, вчинків, системи відношень до світу та до інших загалом. Це система набутих знань, вмінь та навичок щодо аналізу власних поведінкових тенденцій, почуттів, думок, емоцій.

1.2. Різновиди форм прояву механізмів психологічного захисту

До основних різновидів механізмів психологічного захисту належать наступні види: сублімація, заперечення, витіснення, проекція, ідентифікація, раціоналізація, включення, заміщення, відчуження [30]. Розглянемо більш детально кожен з цих різновидів.

Сублімація є одним із видів механізмів психологічного захисту, що являє собою неусвідомлювану заміну одної мети на зовсім іншу мету (наприклад, коли одна мета є недосяжною чи забороненою для досягнення, а інша є більш соціально-бажаною чи доступною). Відтак, сублімація дозволяє інколи хоча б певною мірою задовільнити потребу чи запит особистості щодо певної діяльності [29]. Сублімація допомагає людині сформувати рух власні енергії в більш конструктивний та прийнятний напрямок. Таким чином, сексуальний потяг може бути сублімований в більш прийнятний елемент діяльності – творчість чи спорт [1, с. 3-19]. Високий рівень розвитку агресивності може сублімуватись крізь призму деяких професій, таких як: військові, спортсмени, поліцейські. Важливо зазначити, що даний механізм психологічного захисту може мати також інший прояв. Наприклад особистість, котрій важко знайти самореалізацію в контексті власної кар'єри, починає переформатовувати всю свою енергію в русло власного хобі, задоволення через їжу чи пошук інших занять [33].

Механізм психологічного захисту - заперечення існує для того, щоб інформація, котра може заподіяти шкоди особистості не сприймалась взагалі. Іншими словами утворюється певний бар'єр сприйняття щодо травматичної події загалом. Конфлікт може мати місце тоді, коли виникають різноманітні мотиви, які можуть суперечити світоглядним установкам людини або отриманню суперечливої інформації, котра загрожує репутації людини, її статусу, здоров'ю, рівню самооцінки чи навіть безпеці. Даний вид психологічного захисту досить часто неусвідомлювано спрацьовує, коли людина вступає в конфліктну ситуацію з іншими. В результаті дії такого механізму, сприйняття оточуючого світу видозмінюється для особистості. Світ перестає бути таким травматичним для неї. Даний психологінчий захист своїм формуванням сягає ще періоду раннього дитинства та чинить труднощі в аспекті адекватного сприйняття дійсності і тим самим може зумовити зміни в поведінкових тенденціях особистості [13, с. 214-219].

Витіснення є одним із найчастіше використовуваних механізмів психологічного захисту, котрий допомагає уникати появи внутрішнього конфлікту за допомогою вилучення зі свідомості людини деструктивної інформації чи непотрібного мотиву діяльності. Витіснення є певним видом несвідомого психологічного акту, при застосуванні якого негативна інформація блокується в разі початку входу в свідомість особистості [9]. Зниження самооцінки особистості, поява образи можуть спричинити помилкову інтерпретацію своїх дій, щоб приховати істинні мотиви своїх дій не лише для інших осіб, але й частково для себе. Неприйнятні чи неприємні для індивіда мотиви діяльності витісняються для того, щоб їх замінили мотиви, котрі є більш прийнятними чи соціально-бажаними для суспільства. Це мають бути такі мотиви чи дії котрі не занижували би самооцінки людини та не соромили б її. Заміна істинного мотиву може мати ризикований характер розвитку подій з точки зору того, що він може приховувати справжні наміри особистості. Витіснений потяг до чогось чи запит до діяльності може зберігатись в свідомості людини на емоційному рівні. Не беручи до уваги того, що структурна складова

вчинку не має певного рівня усвідомленості і людина може забути про неприємні події, але конфлікт чи невирішена ситуація продовжує існувати надалі. Також в даній ситуації підвищується рівень тривожності та напруженості в особистості[14].

Проекція – це неусвідомлювана зміна власних емоцій та почуттів, а також запитів, потреб чи бажань, в яких людина не хоче сама собі вірити та прийняти існування в себе таких бажань чи емоцій в іншій людині. Іншими словами, це певний різновид приписування іншому власних бажань, поглядів, поведінкових тенденцій та мотивів діяльності. Бувають випадки, коли людина схильна до прояву агресивності чи інших соціально не бажаних аспектів поведінки, і в даному випадку, вона схильна приписувати дані якості іншій особі. Така особистість часто надає іншим тих характеристик, котрі є в неї. Виділяють різноманітні варіанти прояву проекції [25]. Розглянемо ці види.

1. Комплементарна проекція полягає в здатності надання іншій особі схильності до такого стану, котрий частково присутній в особі, але не проявляється в повній завершеності (наприклад, якщо людина проявляє ревності, то іншого вона може звинувачувати за зраду).

2. Атрибутивна проекція – це певна думка про відсутність конкретної інформації (інші люди такі самі, як і я). Наприклад, якщо одна людина створила неприємну ситуацію – то вважається, що всі інші є також схильними до створення такої ж ситуації.

3. Симуляційна проекція являє собою надання іншим особам таких якостей, котрих людина сама не усвідомлює в собі. Це може бути як в позитивному аспекті, так і негативному. Загалом заперечення допомагає відвернути увагу особистості від негативних переживань чи емоцій. Особистість починає не звертати уваги на наявні негативні риси характеру, не сприймаючи їх взагалі як свої. [2, с. 56-59].

Ідентифікація – це особливий вид механізму психологічного захисту, котрий передбачає неусвідомлюване перенесення тих емоцій та почуттів, котрі є властивими для іншої особистості. Так емоції та переживання можуть бути або

забороненими людині для переживання або ж взагалі недоступними. Для дітей віком до трьох років даний механізм психологічного захисту дозволяє засвоювати певні норми та правила поведінки в соціумі. Діти постійно прагнуть бути схожими на своїх батьків та несвідомо наслідувати їх поведінкові патерни. Також ідентифікація дозволяє отримати бажаний результат в неусвідомлюваному для особистості аспекті [6].

Раціоналізація – це різновид механізму психологічного захисту, котрий передбачає «розумне» пояснення особистістю всіх своїх дій, емоцій та почуттів, які зумовлені певними причинами, що перешкоджають самооцінці чи конструктивному саморозвитку людини в особистісній та професійній сферах. Раціоналізації завжди використовується індивідом з метою знизити рівень цінності недоступної емоції чи почуття для неї [10]. Механізм психологічного захисту раціоналізації застосовується індивідом в тих окремих ситуаціях, коли людина здійснює спробу усвідомити чи зрозуміти наявну ситуацію і бачить розбіжності у власних бажаннях та мотивах діяльності та у запитах суспільства щодо її поведінки і бажаних емоцій. Іншими словами людина може прагнути виявляти певні емоції чи дії, які засуджуються з точки зору суспільних норм та поведінки загалом. Одним із різновидів раціоналізації є механізм включення, котрий також має характер переоцінки значення травмуючого чинника для людини. Відтак, людина трансформовує свої наявні цінності в ті, котрі є соціально бажаними, використовуючи для цього механізми усвідомлення та аналізу інформації. Як варіант такої картини сприйняття світу може бути повний катарсис особистості – зниження рівня відчуття внутрішнього конфлікту, використовуючи канал емпатії. Досить часто особистість порівнює себе з іншими та ті ситуації, які в не склались, з ситуаціями інших людей. На основі цього особистість може почати сприймати свою ситуацію з іншої точки зору [5, с. 64-74].

Інтелектуалізація – ґрунтується на певних фактах та перевірених інформації загалом. Це один із різновидів механізмів психологічного захисту котрий активізовує мисленнєву активність особистості. Ще його називають

«розумовим» механізмом захисту. Це бажання до аналізу всіх переживань чи конфліктних моментів з подальшим їх обговоренням та прийняттям певних рішень щодо майбутніх дій. Сюди входить пошук причин для кожної діяльності зокрема. Часто також інтелектуалізація знаходить раціональний спосіб пояснення певних причин своїх дій. Для прикладу можна проілюструвати вчителя, котрий не може навчити учнів через недостатній рівень компетентності, але пояснює свої труднощі як такі, причиною котрих є кризові періоди в розвитку учнів.

Придушення – це певний вид обмеженості діяльності та міркувань особистості з метою зниження рівня тривожності в особистості (наприклад політ на літаку чи поїздка в ліфті) [11, с. 92-94].

Аскетизм – це різновид відмови собі в певних значущих речах: певний вид їжі, сон, сексуальне задоволення. Такий вид психологічного захисту можна спостерігати в підлітковому періоді розвитку [16].

Фантазування – це різновид втечі у свій власний нереальний світ фантазій, де людина може бути тим, ким не є, але прагне бути розумною, красивою та успішною. Багато осіб, в разі не здатності досягнути бажане, здійснюють втечу у свій власний фантазійний світ. Даний механізм психологічного захисту підвищує рівень значущості людини для інших та для самої себе частково також [27].

Заміщення – це певною мірою заміщення діяльності, котра є спрямована на якийсь об'єкт, що з певних причин є не досяжним, на діяльність по відношенню до досяжного об'єкта. Такий різновид механізму психологічного захисту допомагає знизити рівень переживання нервово-психічної напруги, але не допомагає особистості в досягненні бажаної кінцевої цілі в діяльності. Часто людина, в ситуації, коли не може досягнути бажаного результату діяльності, виконує будь-яку іншу діяльність та досягає іншої мети лише для того, щоб мати результативну дію загалом. Також даний вид психологічного захисту можна спостерігати коли людину розлютив один об'єкт, а вона починає свою свою агресію спрямовувати в бік іншого [4, с. 122-126].

Ізоляція чи відчуження – це різновид психологічного захисту, котрий передбачає відмежування певних травмуючих факторів в свідомості особистості. В такому випадку унеможлиблюється сприйняття певної ситуації, тому що вона повністю блокується при вході в свідомість. Досить часто в такій ситуації може втрачатись емоційний зв'язок з іншими людьми та із значущими подіями в життєдіяльності [24, с. 144].

Початок формування деперсоналізації чи дереалізації можуть бути причинами постійного застосування даного механізму психологічного захисту. Людина, котра використовує даний вид захисту починає вибірково ставитись до навколишніх подій та інших осіб. Такі захисти є фільтруючою системою, котра здійснює відбір потрібного та не потрібного на межі входу інформації в свідомість людини. Лише за умови переведення неусвідомлюваних моментів в свідомість особистості, стане можливим процес контролю над власним життям та підвищення рівня впевненості в собі [12, с. 121-134].

Природне начало можна спостерігати як в особливостях будови організму, так і в особливостях функціонування психіки, а саме її здатності до самозахисту. Також природними особливостями людини є її динамічність, реактивність, здатність до адаптації та саморозвитку. Ці всі аспекти допомагають людині підтримувати внутрішній баланс та рівновагу в розвитку. В природі такий стан речей в балансі має назву гомеостазу [23]. Система захисту особистості – це цілий комплекс взаємопов'язаних макро та мікро елементів, куди входить нервова, імунна та ендокринна система людського організму. Якщо виникає хвороба чи певний патологічний стан зміни функціонування людського організму – то сам організм підключає всі свої внутрішні резерви для відновлення балансу та рівноваги. Схожі ситуація відбувається також з психікою. Якщо виникає певна травмуюча чи стресова подія – то психіка функціонує таким чином, щоб не допустити розвитку психотравми та відновити якнайшвидше баланс психічного функціонування [28].

Реактивність – це певна здатність організму людини до постійної зміни виявів життєдіяльності у відповідь на різноманітні впливи зовнішнього

середовища чи стану розвитку речей загалом [21, с. 280-291]. Досить часто реактивність як механізм психологічного захисту ще називають реактивним утворенням. Здатність людського організму до прояву реактивності має пристосувальний аспект. Навіть в разі появи важкого захворювання рівень реактивності внутрішніх органів може надати подальший прогноз щодо перебігу захворюваності. Постійна зміна умов навколишньої дійсності вимагає від особистості частішої зміни поведінкових тенденцій та швидкого реагування на нестандартні ситуації. Відтак саме даний різновид механізму психологічного захисту здатний забезпечити такі умови [16].

Таким чином, автори виокремлюють досить велику варіативність різновидів механізмів психологічного захисту (сублімація, заперечення, витіснення, проєкція, ідентифікація, раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, реактивне утворення), проте базова основа дія психологічного захисту залишається незмінною – це зміна світоглядних установок особистості з метою зниження рівня тривожності та нервово-психічної напруги, а також мінімізація ризику появи психотравми.

1.3. Особливості формування та розвитку рефлексії

Якщо брати до уваги вибірккові психологічні дослідження – то можна зрозуміти трактування поняття рефлексії крізь призму практики консультування у психології. Рефлексія трактується традиційно в інтелектуальному ракурсі, оскільки рефлексія – це певний вид здатності особистості до раціонального сприйняття інформації, вміння аналізувати та синтезувати отримані відомості про певний об'єкт, а також аналізувати власну діяльність. Відтак, в даному аспекті рефлексія розуміється як спрямованість людського мислення на самого себе, спрямованість на свої переживання та почуття. Виходячи з практики психологічного консультування, кожен запит клієнта чи його проблемну ситуацію можна сприймати як вияв певного конфлікту між внутрішнім та зовнішнім. Дана проблема клієнта також починає бути проблемою для самого

психолога. В такій ситуації необхідною умовою успішного процесу консультування є рефлексія, вона потрібна для переосмислення та зміни відповідної ситуації, як для психолога, так і для клієнта загалом [8]

Якщо брати до уваги інший аспект – то рефлексія в даному випадку розуміється як певний процес та структура діяльності з одного боку, а з іншого вона сприймається, як природний механізм створений для розвитку діяльності. В контексті даного напрямку численні дослідження проводили такі вчені: Н.Г. Алексєєв, В.В. Рубцов, А.Т. Тюков, Г.П. Щедровицький. Вони висловлювали думку про те, що в разі колективного вирішення конфліктної ситуації досить помітними є рефлексивні процеси мислення, зрозумілими стають особливості формування, розвитку та функціонування рефлексивних механізмів [11, с. 92-94]. Такий момент в процесі здійснення психологічного консультування є надмірно важливим для того, щоб був забезпечений зворотній зв'язок між консультантом та клієнтом або ж членами консультативної групи. Зворотній зв'язок має виникати сам по собі при включенні особистості в будь-яку міжособистісну інтеракцію. Зворотній зв'язок покращує розуміння одне одного та забезпечує усвідомлене переживання своїх емоцій та почуттів. Також зворотній зв'язок допомагає побачити людині свою поведінку неначе з боку та проаналізувати доцільність відповідних поведінкових реакцій, а відтак зрозуміти потребу корекції всієї поведінки. В таких ситуаціях рефлексія допомагає зрозуміти самого себе за допомогою іншої особи, входячи з нею в міжособистісну інтеракцію [28].

У працях вчених, де предметом дослідження особистісного напрямку розвитку рефлексії є активізація саморозвитку людини, особлива увага акцентується на потребі самореалізації. Рефлексія допомагає забезпечити належний рівень розвитку самоорганізації людини в різноманітних умовах життєдіяльності. Рефлексивність особистості надає їй допомогу в процесі сприйняття та осмислення своїх сенсів існування. Таке усвідомлення та переосмислення може призводити до зміни ціннісно-сислової сфери та відповідних змін щодо вибору поведінкових патернів [25].

В деяких дослідженнях поняття рефлексії пояснюється в одному ключі з поняттям саморефлексії особистості (Н.І. Гуткіна, І.Д. Бех, В.Н. Зарецький, О.Р. Новикова, С.Ю. Степанов, І.М. Семенов, А.Б. Холмогорова) [32]. В даному аспекті можуть бути виявлені ті особливості життєдіяльності людини, котрі мають стосунок до рефлексивного процесу як до такого, що є природно зумовленим та потрібним.

Варто розглядати дану особливість впливу в контексті професійної діяльності практичного психолога. Робота психолога та виконання його професійних завдань передбачає постійну нервово-психічну напругу та наявність високого рівня відповідальності. Виходячи з цього, практичним психологам часто необхідно проводити процедуру психічного відновлення та релаксації, щоб уникнути професійного вигорання. Щоб уникнути синдрому емоційного та психічного вигорання недостатньо володіти лише теоретичними знаннями чи навіть практичними навчками. Потрібно володіти рефлексією, щоб вчасно зрозуміти початок настання синдрому вигорання. Вміння подивитись на себе, наче зі сторони дозволяє переоцінити певну ситуацію. В травматичних стресових ситуаціях рефлексія допомагає уникнути сильного нервового напруження [16].

Виходячи із зазначено вище, можна додати, що рефлексія є однією із видів внутрішньої активності людини та необхідною умовою успішної професійної та особистісної самореалізації. Рефлексія формується та розвивається на основі інтелектуальних здібностей особистості та здатності до самопізнання.

Рефлексія як певний різновид механізмів самоконтролю та пошуку, надає змогу побачити не лише сенси минулих та теперішніх подій, алей здійснити прогнози щодо майбутнього. В працях Р. Бендлера і Д. Гриндера є занотованим поняття глибинної рефлексивності особистості, до якої можна прийти лише за умови застосування відповідного виду гіпнозу. За допомогою гіпнозу свідомість неначе відключається та отримується необхідна інформація [23]. Цей вид розуміння рефлексивності є дуже цікавим та розкриває природу її формування з точки зору застосування механізмів психологічного захисту. Дані механізми

допомагають не допустити травми для психіки, обмежуючи доступ певної інформації до свідомості.

С.Л. Рубінштейн зазначає, що людина сама контролює та коригує свій рівень рефлексивності на базі того наскільки для неї є потрібним самоаналіз та усвідомлення власних мотивів поведінки загалом. Звернувши увагу на таку особливість рефлексії, вчений зазначив також необхідність виокремлення певних змістовних рівнів рефлексії [7, с. 89].

Рефлексія може розвиватись в залежності від вміння людини до самоаналізу та здатності обійти свідомий контроль щодо придушених емоцій та бажань. На сьогоднішній день, в контексті даного питання, рівні рефлексії вітчизняні науковці розуміють під різним кутом зору. Г.П. Щедровицький виділяє: макрорівень - тобто рівень самої системи, де вона є як цілісна структура та мікрорівень, котрий розглядається вже як частинка більшої системи. [32].

І.С. Ладенко виокремлює три базові форми прояву рефлексії, а саме:

1. Ретроспективна. Певні схеми мислення, що мали місце в минулому.
2. Проспективна. Відображають певні схеми мислення в реальному часі.
3. Інтроепективна. Контроль певних мисленнєвих процесів [1, с. 3-19].

Дж. Локк описує те, що рефлексія є витокотом появи нових ідей та думок. Вчений Д. Райнер також долучився до думки попередника. Рефлексія допомагає побудувати відповідну картинку сприйняття світу, це своєрідний вимір конструювання реальності на основі минулого та прогнозів щодо майбутнього. Рефлексія як механізм допомагає особистості відкрити для себе раніше невідомі причини емоцій чи поведінки, як свої, так і іншої особистості. Рефлексивність особистості проявляється в здатності до вилучення з несвідомих шаблів психіки істинних мотивів власної поведінки. Іншими словами – це здатність отримати зворотній зв'язок про себе самого. В разі, якщо результат є недоступним чи не результативним, можна здійснити процедуру рефлексії повторно. Весь внутрішній світ людини представлений в її ціннісно-смысловій сфері. Саме крізь призму даної ціннісно-смыслові сфери здійснюється сприйняття навколишньої дійсності [27]

Рефлексія ілюструє вміння особистості неодноразово подумки звертатись до початкового етапу своїх дій та думок. Це здатність бути неначе стороннім спостерігачем, з іншої точки зору подивитись на себе, свої переживання, емоції, смисли діяльності та цінності. Це своєрідний механізм віддзеркалення себе, сприйняття себе з іншої сторони. З позиції цього можна відзначати наявність кількох образів Я (минуле, теперішнє, майбутнє, ідеальне, реальне, пізнаюче, спостерігаюче, самопізнаюче). Пеною мірою рефлексія розглядається як механізм самопізнання. Рефлективність в людини здійснює своє формування пізніше, ніж до прикладу механізм ідентифікації. До ідентифікації дитина вдається ще з періоду раннього дитинства, а рефлективність починає зароджуватись лише у віковому періоді дошкільного віку. Як повноцінне новоутворення рефлексія може виникати лише в періоді молодшого шкільного віку. В періоді дорослості часто трапляється так, що рефлексія не набула належного рівня свого розвитку. Відтак, дорослій людині буває важко зрозуміти себе та оточуючий світ [17].

Класично в психологічній науці прийнято розрізняти три різновиди рефлексії, а саме:

1. Комунікативний вид рефлексії, що являє собою певний образ внутрішнього світу іншої особистості. За допомогою такого виду рефлексії можна пізнати та краще зрозуміти іншу людину.

2. Особистісна рефлексія. Допомагає краще усвідомити та зрозуміти себе самого (свої емоційні стани, переживання та поведінкові вияви).

3. Інтелектуальна рефлексія. Має місце в контексті вирішення різноманітних завдань, у вмінні аналізувати та синтезувати отриману інформацію та більш раціонально вирішувати конфлікти[29].

А.А.Тюков відзначає кілька основних етапів, на базі яких функціонує весь процес рефлексивного мислення особистості. Розглянемо їх більш детально.

- 1.Рефлексивний умовивід, настає тоді, коли іншими способами не вдається зрозуміти істинні мотиви поведінки людини.

- 2.Інтенціональність або виключна спрямованість – це своєрідне виокремлення об'єкта рефлексії з-поміж інших.

3.Первинна категоризація, допомагає здійснювати процес рефлексування загалом.

4.Конструювання рефлексивних систем. Відбувається збір всіх рефлексивних думок в єдину систему з метою їх аналізу.

5.Створення чіткої схеми рефлексивного змісту. На даному етапі доцільно використовувати різноманітні символічні засоби: схеми, образи, певні конструкти мовлення.

6.Перенесення рефлексивних думок в об'єктивну площину. На даному етапі відбувається оцінка отриманого результату і в ситуації, коли результат не задовільний, рефлексивне мислення знову повертається на перший етап та проходить новий цикл [15, с. 18-28].

Проходячи ідентифікацію з іншою людиною, відбувається ототожнення поведінкових патернів, поведінки загалом, манер, звичок та мовленнєвих тенденцій. Надалі необхідно зазначити важливість рефлексивного аналізу, за допомогою якого здійснюється пошук справжніх причин існування певних якостей чи рис, здійснюється їх оцінка та перенесення на себе разом з поступовим порівнянням. Як результат здобувається більш глибоке сприйняття та розуміння власних рис та рис іншого (поведінки, манер, звичок та особливостей ціннісної сфери) [32].

Відтак, виходячи із зазначено вище, можна зробити висновок, що рефлексія є однією із видів внутрішньої активності людини та необхідною умовою успішної професійної та особистісної самореалізації. Рефлексія формується та розвивається на основі інтелектуальних здібностей особистості та здатності до самопізнання.

Висновок до РОЗДІЛУ I

Отже, механізм психологічного захисту інтерпретується як своєрідна система регуляції, що допомагає людині мінімізувати негативні, травматичні для неї переживання та емоції, котрі можуть бути пов'язаними із зовнішніми або ж

внутрішніми конфліктами, негативними емоційними станами тривожності та відчуття дискомфорту. Рефлексія – це певне розуміння власних думок, станів, вчинків, системи відношень до світу та до інших загалом. Це система набутих знань, вмінь та навичок щодо аналізу власних поведінкових тенденцій, почуттів, думок, системи ставлень.

Таким чином, автори виокремлюють досить велику варіативність різновидів механізмів психологічного захисту (сублімація, заперечення, витіснення, проєкція, ідентифікація, раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, реактивне утворення), проте базова основа дія психологічного захисту залишається незмінною – це зміна світоглядних установок особистості з метою зниження рівня тривожності та нервово-психічної напруги, а також мінімізація ризику появи психотравми.

Відтак, виходячи із зазначено вище, можна зробити висновок, що рефлексія є однією із видів внутрішньої активності людини та необхідною умовою успішної професійної та особистісної самореалізації. Рефлексія формується та розвивається на основі інтелектуальних здібностей особистості та здатності до самопізнання.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА РЕФЛЕКСІЇ В ОСОБИСТОСТІ

2.1. Характеристика методик та вибірки дослідження

Відповідно до мети дослідження було визначено такі завдання, а саме:

- сформулювати мету, вибірку та базу для проведення емпіричного дослідження;
- виокремити методики, котрі будуть застосовані у дослідженні та здійснити їх опис;

- провести опрацювання отриманих даних дослідження;
- провести якісний та кількісний аналіз отриманих результатів дослідження.

Мета емпіричного дослідження полягала у вивченні особливості взаємозв'язку психологічного захисту та рефлексії в особистості. Базою для проведення емпіричного дослідження був навчальний заклад – ЛДУБЖД (Львівський державний університет безпеки життєдіяльності). В дослідженні взяли участь 47 здобувачів вищої освіти. Всі досліджувані навчаються за напрямком соціальної роботи на 4-му курсі. Вік досліджуваних від 20-ти до 29 років. Статева характеристика вибірки: 21 хлопець та 26 дівчат.

Для реалізації вищезазначеної мети були використані такі психодіагностичні методики: опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю» (LSI), методика діагностики рівня рефлексивності О. Карпова, модифікований опитувальник самоствавлення В.В. Століна. Аналіз даних здійснювався за допомогою програми SPSS-20.

Гіпотези дослідження:

1. Між типами психологічного захисту: запереченням, раціоналізацією, регресією та рефлексією особистості існує взаємозв'язок.
2. Особливості розвитку рефлексії мають свої відмінності у хлопців та дівчат здобувачів вищої освіти.

Розглянемо більш детально кожен із обраних методик для проведення дослідження. Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте («Індекс життєвого стилю» був розроблений Р. Плутчиком у співавторстві з Г.Келлерманом та Р. Контом у 1979 році (4, 230). Розробка тесту концептуально ґрунтується на загальній психоеволюційній теорії емоцій Плутчика. Механізми психологічного захисту розуміються як похідні емоцій, оскільки кожний із механізмів захисту онтогенетичне розвивався для стримування однієї з базових емоцій (наприклад, придушення розвивалося для подолання тривоги). Тест містить 92 стимульних тверджень (див. дод. А), на які треба дати відповідь «так» або «ні». Діагностується вісім захисних механізмів (компенсація, заперечення, заміщення, інтелектуалізація, проекція, реакція формації, регресія і придушення). Існує

російська версія тесту у бланковому та комп'ютерному варіантах, яка була стандартизована Всеросійським науково-практичним центром профорієнтації і психологічної підтримки населення [22, с. 56].

Аспекти надійності: Р.Плутчик запропонував багато даних, що підтверджують задовільну надійність і валідність тесту. Проте М. Олфф стверджує, що, можливо, існують культурні відмінності, що відіграють значну роль. За її даними, внутрішня узгодженість (альфа Кронбаха) восьми шкал була незадовільною, коливаючись від (0.43) для заперечення, регресії й інтелектуалізації - до (0.76) для проєкції. За даними російських психологів, внутрішня узгодженість та ретестова надійність після того, як минув рік, виявилися задовільними майже для усіх шкал (за винятком шкал проєкції і компенсації - (0.44) і (0.47) відповідно).

Аспекти валідності: Дуже багато запитань виникло щодо змістовної та конструктної валідності. Наприклад, яким чином формулювання «Я дуже сумлінна людина» відображає механізм інтелектуалізації. Подібні приклади можуть частково пояснюватися невисокою внутрішньою узгодженістю шкал.

Методика діагностики рівня рефлексивності О. Карпова спрямована на визначення ступеня розвитку рефлексивності як особистісної властивості. Опитувальник складається з 27 пунктів, відповіді на які формуються за 7-бальною шкалою Ліккерта [19, с. 45-57]. По завершенню обробки результатів проведеного дослідження можна отримати варіанти міри вираження та рівня прояву рефлексивності в особистості, а саме:

- низький рівень;
- середній рівень;
- високий рівень.

Тест - опитувальник самоствалення В. В. Століна включає наступні основні шкали:

- - шкала самоповаги;
- - шкала аутосимпатії;
- - шкала очікування позитивного ставлення від інших;

- - шкала самоінтересу.

Даний тест включає також 7 допоміжних шкал:

- - шкала самовпевненості;
- - шкала ставлення до інших;
- - шкала самприйняття;
- - шкала самопослідовності;
- - шкала самозвинувачення;
- - шкала самоінтересу;
- - шкала саморозуміння [43, с. 67-69].

Отже, для досягнення мети і підтвердження гіпотез було обрано ряд методик. Вибірку сформували здобувачі вищої освіти ЛДУБЖД, котрі проходять навчання на 4-му курсі факультету соціальної роботи. В контексті даного розділу був здійснений опис методичного інструментарію емпіричного дослідження. Стимульний матеріал по кожній із методик зібрано в бланку для проведення дослідження (див. дод. А). Для зручності проведення дослідження всі методики зібрано в єдиний бланк та надано досліджуваним детальну інструкцію щодо проходження кожного тесту.

2.2. Дослідження особливостей психологічного захисту

Отримавши результати проведеного опитування здобувачів вищої освіти та опрацювавши результати дослідження, доцільно подати отримані показники. В контексті даного розділу розглянемо середні значення щодо кожної із шкал методики «Індекс життєвого стилю». Першопочатково отримані такі середні значення за даною методикою (див. табл. 2.2.1.)

Таблиця 2.2.1.

Отримані середні значення щодо показників рівня розвитку механізмів психологічного захисту

Методика	Шкали	Бали
«Індекс життєвого стилю» (LSI)	Витіснення	6 балів
	Регресія	10 балів
	Заміщення	7 балів
	Заперечення	6 балів
	Проекція	8 балів
	Компенсація	6 балів
	Гіперкомпенсація	8 балів
	Раціоналізація	6 балів

Відтак, згідно отриманих даних можна зробити висновок про те, що у досліджуваних здобувачів вищої освіти домінуючим механізмом психологічного захисту є саме регресія. Даний вид психологічного захисту може проявлятися у пошуку менш конструктивних форм та способів вирішення проблемних моментів. Тим самим, особистість може проявляти інфантильну поведінку та регресувати до більш раннього вікового періоду. Також досить високі бали отримані щодо проекції та гіперкомпенсації. Нижчі бали отримані за шкалами: витіснення, заперечення, компенсація та раціоналізація. Тим самим, можна стверджувати про те, що в здобувачі вищої освіти є більш схильними до прояву регресії, проекції та гіперкомпенсації, ніж до прояву раціоналізації та витіснення.

Цікаво розглянути співставлення отриманих середніх показників щодо рівня розвитку різноманітних механізмів психологічного захисту у двох групах досліджуваних: хлопці та дівчата здобувачі вищої освіти (21 хлопець та 26 дівчат), (див. рис. 2.2.1. та рис. 2.2.2.).

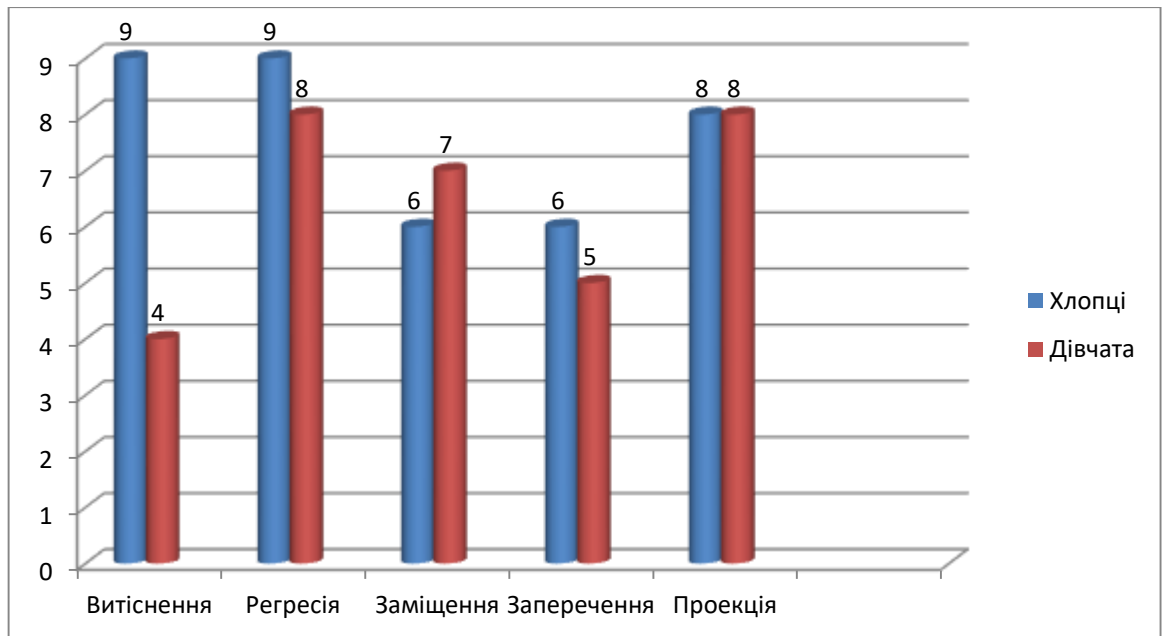


Рис. 2.2.1. Співвідношення отриманих середніх значень щодо показників рівня розвитку механізмів психологічного захисту у двох групах досліджуваних (частина 1)

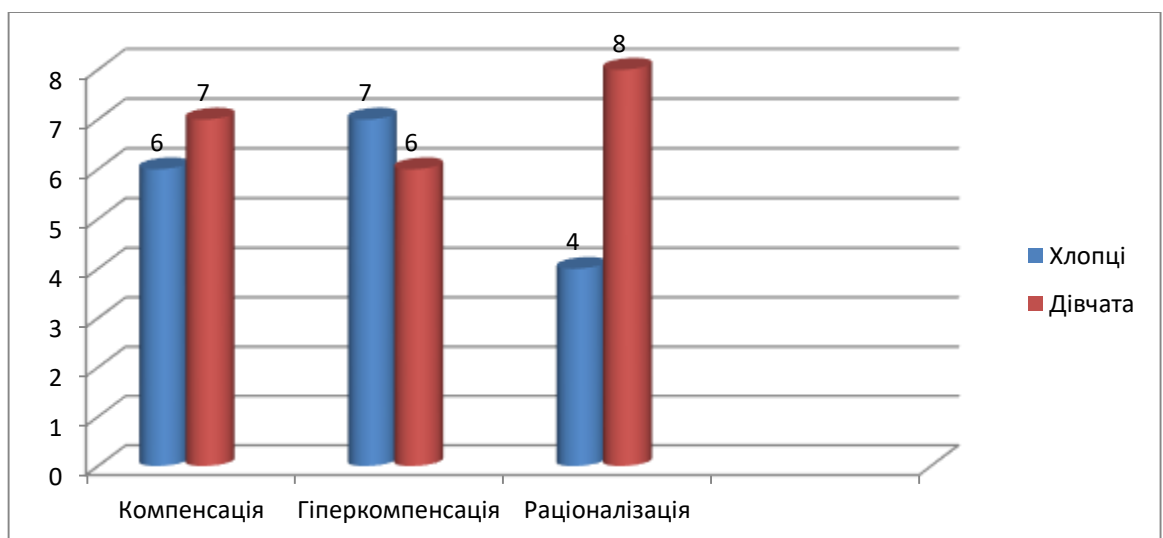


Рис. 2.2.2. Співвідношення отриманих середніх значень щодо показників рівня розвитку механізмів психологічного захисту у двох групах досліджуваних (частина 2)

Згідно співвідношення отриманих даних спостерігаються відмінності у рівні прояву кількох механізмів психологічного захисту. В дівчат здобувачів вищої освіти домінують такі види психологічного захисту: заміщення, компенсація та раціоналізація. В хлопців здобувачів вищої освіти домінуючими

є: витіснення, регресія, заперечення та гіперкомпенсація. Щодо проєкції отримані однакові середні показники у двох групах досліджуваних – по 8 балів.

Отже, в даному розділі проведено вивчення особливостей психологічного захисту на основі використання опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю» (LSI). Проілюстровані середні значення за кожною із шкал методики та здійснене співставлення середніх показників у двох групах досліджуваних (хлопців та дівчат).

2.3. Дослідження особливостей рефлексії

Вивчення рефлексивності здійснювалось за допомогою таких методик: методика діагностики рівня рефлексивності О. Карпова та модифікований опитувальник самоствалення В.В. Століна. Розглянемо отримані середні значення згідно вивчення рівня рефлексивності (див. рис. 2.3.1.).

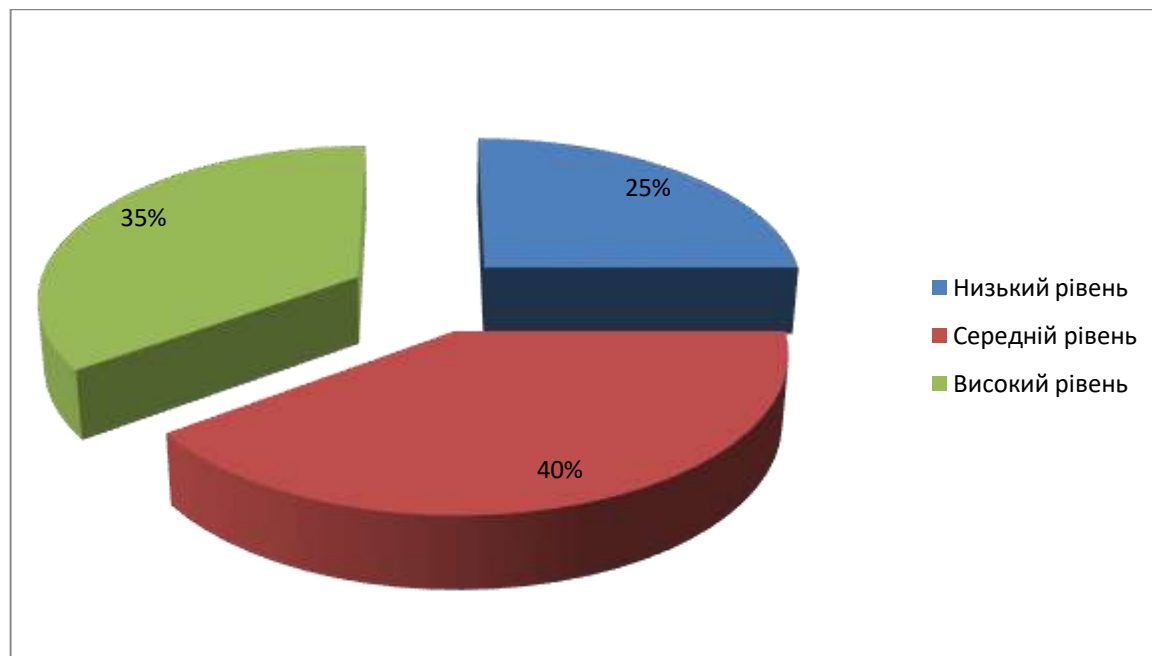


Рис. 2.3.1. Відсоткове співвідношення отриманих даних щодо рівня розвитку рефлексивності в досліджуваних

Згідно отриманої діаграми спостерігається домінування середнього рівня розвитку рефлексивності в досліджуваних. Це означає, що вагомий вплив на вияв

рефлексивності може здійснювати ситуаційний фактор. Певний рівень прояву саморозуміння, самоприйняття та самоцінності залежатиме від тих умов, куди потрапила особистість.

Розглянемо співвідношення показників у двох групах досліджуваних (хлопців та дівчат), (див. рис. 2.3.2.).

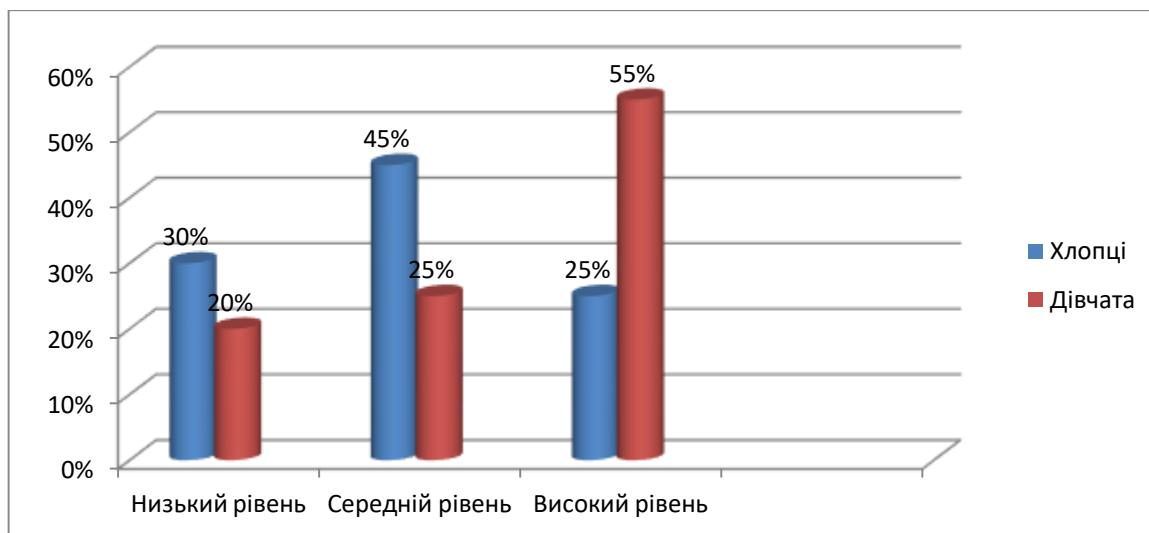


Рис. 2.3.2. Відсоткове співвідношення отриманих даних щодо рівня розвитку рефлексивності в досліджуваних двох груп (хлопці та дівчата)

Отже, отримані певні відмінності щодо рівня прояву рефлексивності у хлопців та дівчат здобувачів вищої освіти. В дівчат домінує високий рівень розвитку рефлексивності, а у хлопців домінує середній рівень розвитку рефлексивності. Даний аспект може описувати певні відмінності у поведінці хлопців та дівчат: дівчата можуть бути більш схильними до самоаналізу та надання зворотнього зв'язку в разі виникнення певних суперечливих моментів, а хлопці будуть діяти в залежності від ситуації. При певних обставинах хлопці можуть проявляти вищий рівень розвитку рефлексивності, при інших – нижчий.

Надалі зазначимо отримані дані щодо вивчення особливостей самоствавлення за методикою В.В. Століна (див. табл. 2.3.1.).

Таблиця 2.3.1.

Отримані середні значення щодо вивчення особливостей самоствавлення в досліджуваних

Методика	Шкали	Середній бал
----------	-------	--------------

Опитувальник самоствлення В.В. Столїна	Відкритість	3
	Самовпевненість	10
	Самокерівництво	7
	Відображення Я	6
	Самоцінність	9
	Самоприйняття	10
	Внутрішня конфліктність	5
	Самозвинувачення	4
Самоповага	6	

Згідно отриманої таблиці діагностовано наступні результати. У досліджуваних наявний високий рівень розвитку самовпевненості, самоцінності та самоприйняття. Такі характеристики надають можливість для саморозвитку та самоактуалізації. Високий рівень розвитку самоприйняття описує впевнену в собі особистість, котра може проявляти певний рівень розвитку творчого потенціалу та креативності. Низькі бали отримані за шкалою відкритості, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення. Це означає, що дані якості, переважно, не проявляються в поведінці досліджуваних.

Розглянемо співвідношення отриманих даних у двох групах досліджуваних (див. табл. 2.3.2.)

Таблиця 2.3.2.

**Співвідношення отриманих даних щодо вивчення особливостей
самоствлення в двох групах досліджуваних**

Методика	Шкали	Хлопці (середній бал)	Дівчата (середній бал)
Опитувальник самоствлення В.В. Столїна	Відкритість	2	4
	Самовпевненість	8	10
	Самокерівництво	6	8
	Відображення Я	4	8

	Самоцінність	9	9
	Самоприйняття	8	10
	Внутрішня конфліктність	5	4
	Самозвинувачення	4	2
	Самоповага	6	8

Отже, згідно співставлення середніх значень отримані наступні дані. В хлопців вищий показник щодо прояву самозвинувачення, ніж в дівчат. Проте в дівчат вищі показники щодо самовпевненості, самокерівництва, відображення Я, самоприйняття та самоповаги, ніж в хлопців. Однаковий середній бал отриманий за шкалою самоцінності. Це означає, що досліджувані хлопці та дівчата в однаковій мірі схильні до прояву власної самоцінності (має прояв в прагненні до саморозвитку, вдосконаленні власних вмінь та навичок).

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити висновок про те, що в контексті даного розділу здійснене вивчення особливостей рефлексії на основі використання методики діагностики рівня рефлексивності О. Карпова та модифікованого опитувальника самоствавлення В.В. Століна. Згідно отриманих даних щодо співвідношення середніх значень по кожній із шкал методики отримані відмінності між рівнем прояву рефлексивності у двох групах досліджуваних (дівчат та хлопців). Відтак, гіпотеза дослідження про те, що особливості розвитку рефлексії мають свої відмінності у хлопців та дівчат здобувачів вищої освіти, підтвердилась.

2.4. Вивчення особливостей взаємозв'язку психологічного захисту та рефлексії

Для дослідження особливостей взаємозв'язку психологічного захисту та рефлексії використано кореляційний аналіз (на основі лінійної кореляції Пірсона). За отриманими взаємозв'язками у кореляційній матриці (див. дод. В), можна зазначити наступні аспекти. Виходячи із мети емпіричного дослідження,

складено кореляційну плеяду взаємозв'язків між рефлексивністю та механізмами психологічного захисту (див. рис. 2.4.1.).

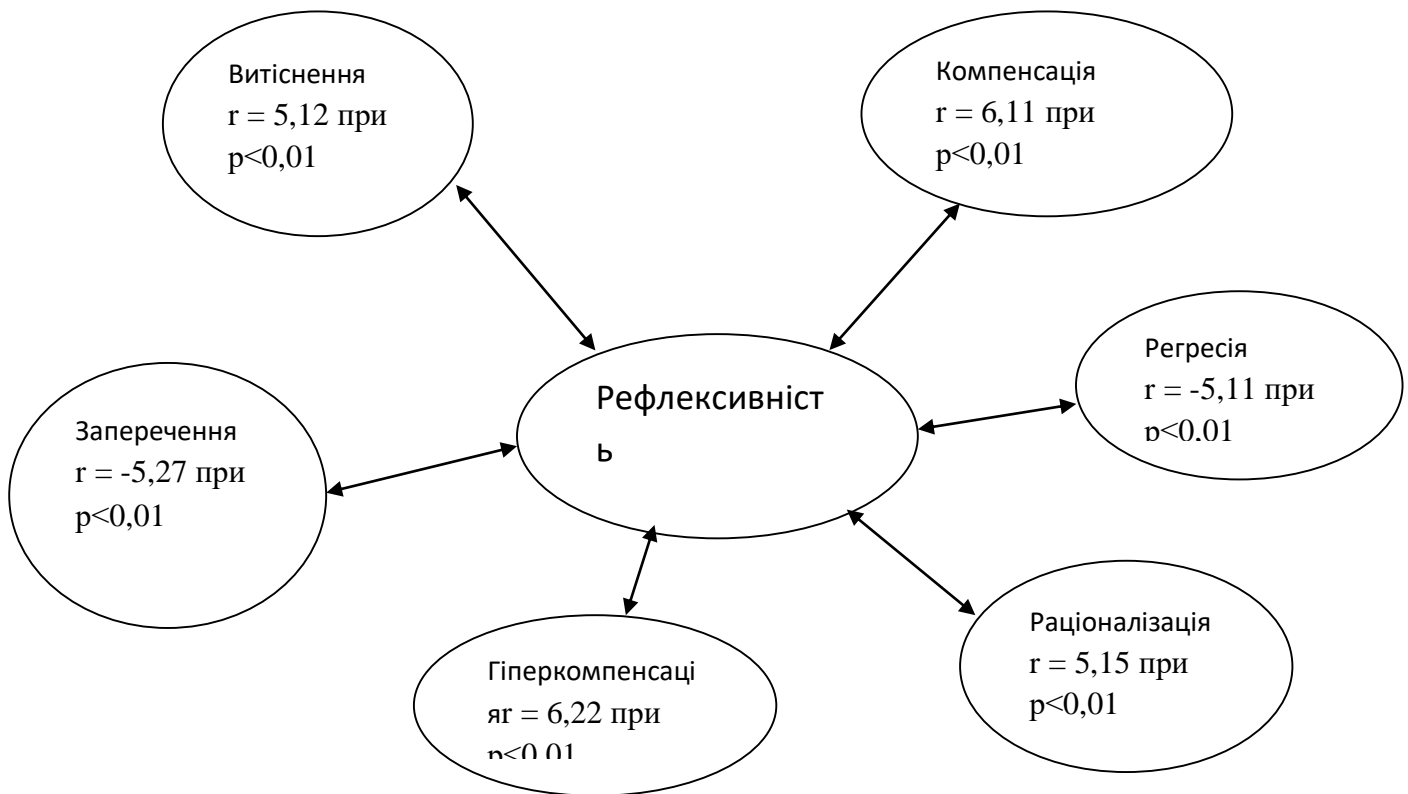


Рис. 2.4.1. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між рефлексивністю та механізмами психологічного захисту

Встановлено наявність статистично значущих прямих та обернених кореляційних взаємозв'язків між шкалами: рефлексивності та компенсації (при $r = 6,11$ при $p < 0,01$), рефлексивності та регресії (при $r = -5,11$ при $p < 0,010$), рефлексивності та раціоналізації (при $r = 5,15$ при $p < 0,01$), рефлексивності та гіперкомпенсації (при $r = 6,22$ при $p < 0,01$), рефлексивності та заперечення (при $r = -5,27$ при $p < 0,01$), рефлексивності та витіснення (при $r = 5,12$ при $p < 0,01$). Отримані взаємозв'язки ілюструють наступне. При високому рівні розвитку рефлексивності в особистості також є наявним високий показник щодо прову таких механізмів психологічного захисту: витіснення, компенсація, раціоналізація та гіперкомпенсація. Відтак, при здатності людини до самоаналізу та високому рівні само розуміння, вона проявлятиме більш конструктивні типи механізмів психологічного захисту. Дані захисти формуюють вміння до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та сприяють сморозвитку

особистості загалом. Чим нижчим буде показник щодо рівня розвитку рефлексії тим відповідно буде менша схильність в особистості до прояву вище згаданих механізмів психологічного захисту. Отриманий також обернений кореляційний взаємозв'язок між шкалою рефлексивності та регресії і заперечення. Це означає, що чим вищим в особистості буде показник щодо рефлексивності тим менш вона буде схильна до прояву таких механізмів психологічного захисту, як регресія та заперечення. І навпаки, якщо рівень рефлексивності буде знижуватись – то схильність до прояву даних показників буде підвищуватись.

Розглянемо також плеяду кореляційних взаємозв'язків між елементами самоствавлення особистості та механізмами психологічного захисту (див. рис. 2.4.2.).

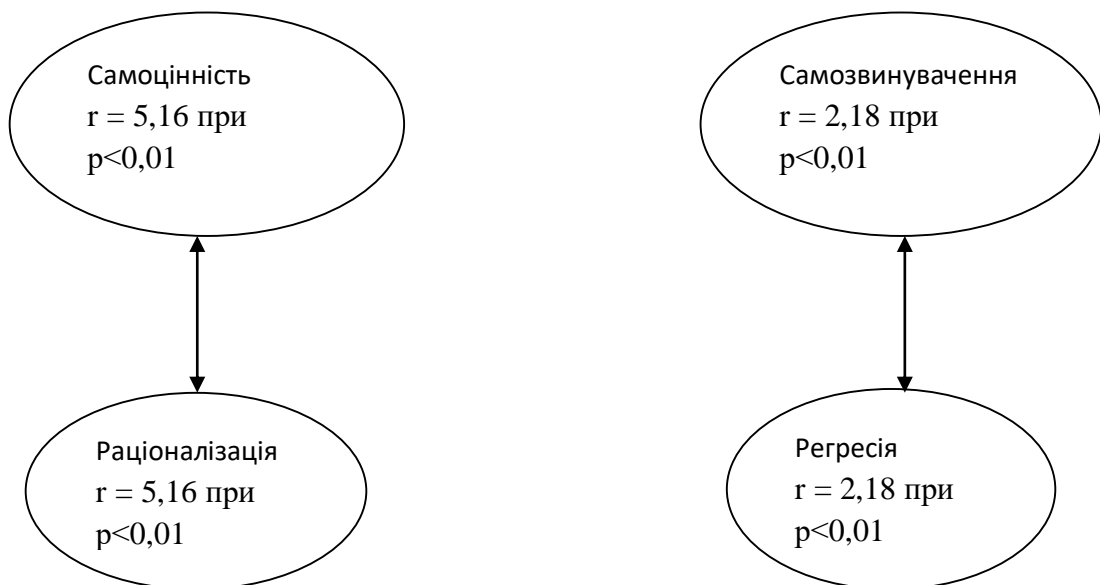


Рис. 2.4.2. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між елементами самоствавлення особистості та механізмами психологічного захисту

Встановлено наявність статистично значущих прямих кореляційних взаємозв'язків між шкалами: самоцінності та раціоналізації (при $r = 5,16$ при

$p < 0,01$), шкалою самозвинувачення та регресії (при $r = 5,16$ при $p < 0,01$). Отримані кореляційні взаємозв'язки описують наступні особливості. При високому рівні розвитку самоцінності в особистості, в неї також будуть високі показники щодо прояву механізму психологічного захисту – раціоналізації. Якщо ж один з показників знижуватиметься, інший також буде знижуватись. Так відбуватиметься згідно отриманого взаємозалежного зв'язку. Що ж стосовно схильності до самозвинувачення, то така особистість також буде проявляти схильність до механізму психологічного захисту – регресії. Якщо в людини не будуть високими показники щодо регресії – то самозвинувачення також буде на низькому рівні розвитку.

Таким чином, в даному розділі здійснений кореляційний аналіз особливостей взаємозв'язку психологічного захисту та рефлексії. Встановлено наявність статистично значущих прямих та обернених кореляційних взаємозв'язків. Згідно отриманих взаємозв'язків, гіпотеза дослідження підтвердилась.

2.5. Модель розвитку рефлексивності в особистості

Провівши емпіричне вивчення взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та рефлексивності в особистості, важливо відзначити, що рефлексивність допомагає людині в пізнанні себе та здійсненні аналізу отриманої інформації як із зовнішнього світу, так і всіх її внутрішніх переживань. Відтак, важливо розробити модель розвитку рефлексивності в особистості. Розглянемо кілька методів та вправ, що допомагають розвитку рефлексії [31, с. 49-55]:

1. Метод релаксації. Передбачає повне фізіологічне та психологічне розслаблення та відсторонення від зовнішніх переживань шляхом концентрації на собі. Основною метою та завданням релаксації є оновлення психічного поля сприйняття подій. Релаксація як метод зняття нервово-психічної напруги є необхідною для:

- здійснення підготовки психічної активності до саморозвитку та глибинного самопізнання;

- при появі травматичного стресу чи конфліктної ситуації релаксація може допомогти підвищити рівень самоконтролю;

- в ситуаціях страху, дозволяє знизити його рівень.

Доцільно виокремити кілька вправ для забезпечення повної релаксації:

1. Концентрація. Концентрація - це зосередження свідомості на певному об'єкті своєї діяльності. В момент концентрації формується здатність до управління увагою. Також важливо інколи фокусувати власну увагу на певних емоційних станах та почуттях.

2. Візуалізація. Це здатність особистості до конструювання певних внутрішніх фігур дійсності, образів, світоглядних уявлень. Створювати дані образи можна за допомогою використання всіх каналів сприйняття інформації: слух, зір, смак, нюх та дотик.

3. Самонавіювання. Дана вправа дозволяє сфокусувати увагу на собі. Це створення певних конструктів самосвідомості особистості. За допомогою самонавіювання можна створити відповідний настрій чи емоційний стан, а також мотивувати себе до певного виду діяльності.

Розглянемо ряд вправ для підвищення рівня розвитку рефлексивності особистості.

1. Вправа «Розпізнай емоцію». Метою даної вправи є формування вміння до розуміння власних емоцій та поведінкових патернів, а також ідентифікації емоцій та почуттів інших осіб. Хід вправи: необхідно уявити, що Вам потрібно прийти на зустріч з незнайомою людиною. Для цього необхідно презентувати себе в розмові так, щоб інша незнайома людина змогла Вас впізнати. Описувати необхідно особливості голосу, емоцій, поведінки, ходьби, манер та інших виявів.

2. Вправа «Маска». Метою даної вправи є розблокування емоційної закритості. Хід вправи: кожному учаснику дані вправи пропонується обрати по 3 картки, читаючи котрі, необхідно завершити фразу. Кожне речення в картках

має стосуватись емоцій. Надалі відбувається обговорення труднощів під час продовження фраз учасниками вправи.

3. Вправа «Так». Метою даної вправи є підвищення рівня розвитку рефлексивності учасників вправи. Хід вправи: учасники стають по-парах та починають розмову таким чином, щоб не називати емоції, а лише описати свою поведінку чи переживання. Інший учасник після розповіді має задавати питання з метою котрих, він має відгадати про яку емоцію говорив співрозмовник.

4. Вправа «Гойдалка». Метою вправи є набуття вміння швидко реагувати під час міжособистісної взаємодії. Хід вправи: учасники стають в коло та по черзі за сигналом психолога чи тренера починають розмову одне з одним по-парах. Ця розмова має бути швидко підхоплена співрозмовником, після сигналу психолога співрозмовник змінюється та розпочинається інша розмова на зовсім іншу тему. Таким чином, мають бути охоплені всі учасники вправи.

5. Вправа «Індивідуальні особливості». Метою вправи є розвиток рефлексії. Хід вправи: кожен учасник вправи має записати та прочитати вголос 10 своїх позитивних та 10 негативних рис. Інші учасники мають задавати питання з метою того, щоб з'ясувати в яких ситуаціях ці риси проявляються.

6. Вправа «Сходинок» Метою вправи є формування адекватної самооцінки та підвищення рівня рефлексивності. Хід вправи: всі учасники мають намалювати 5 сходинок до успіху та вказати себе на певній сходинці, на якій вони є, як учасники самі вважають. Надалі потрібно визначити ті риси, які допоможуть підняти сходинок вище.

7. Вправа «Мої імена». Метою вправи є формування навичок до емпатії та підвищення рівня розвитку рефлексивності. Хід вправи: кожен учасник вправи отримує по п'ять карток та має записати свої 5 імен (як називають його інші). Далі аналізуються всі імена та ті риси характеру, котрі спричинили появу такого імені.

8. Вправа «Дерево» Метою вправи є формування навичків до рефлексивного мислення. Хід вправи: психологом чи тренер пропонується учасникам вправи уявити собі будь-яке дерево та усвідомити всі його

особливості: величину, колір, емоції, котрі виникають по відношенню до даного дерева. Також учасникам вправи пропонується розповісти про минуле, теперішнє та майбутнє цього дерева.

9. Вправа «Нове ім'я». Метою вправи є формування здатності до розуміння власного емоційного стану та пошуку внутрішніх ресурсів. Хід вправи: тренер або психолог пропонує учасникам 5-ти хвилинну релаксацію з метою зниження рівня тривожності. Надалі кожен учасник вправи має придумати історію свого життя, де він має зовсім інше ім'я та відповідно іншу історію. Надалі учасники стають в коло та розповідають ці історії. Обговорення відбувається наприкінці з метою виявлення можливих труднощів під час створення розповідей.

10. Вправа «Тут і тепер». Метою вправи є підвищення рівня розвитку рефлексивності. Хід вправи: учасники вправи стають в коло та стараються усвідомити те, які емоції вони зараз відчувають. Надалі кожен говорить про свої емоції, а інші учасники вправи мають змогу задати питання, щоб виявити ті обставини, котрі сприяли появі такого емоційного чи психологічного стану. Потім надається рефлексія щодо всіх вправ загалом.

Важливо зазначити, що дана модель розвитку рефлексії має включати в себе застосування всіх вправ, котрі описані вище. Ці вправи можуть бути включеними в тренінгові чи корекційні заняття. Застосування даних вправ має мати систематичний та повторювальний характер.

Отже, дана модель розвитку та підвищення рівня рефлексивності особистоті включає перелік відповідних вправ, котрі можуть бути використані тренером або психологом під час психологічної корекції чи тренінгового заняття.

Висновок до РОЗДІЛУ II

Таким чином, в даному розділі проведене емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку психологічного захисту та рефлексії на основі використання наступних методик: опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю» (LSI), методика діагностики рівня рефлексивності О.

Карпова, модифікований опитувальник самоствавлення ВВ. Століна. Проведене вивчення особливостей психологічного захисту та рефлексії в досліджуваних.

Також здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих показників середніх значень згідно кожного із досліджуваних параметрів. Гіпотези дослідження підтвердились, на основі проведеного співставлення отриманих середніх значень у двох групах досліджуваних (хлопців та дівчат здобувачів вищої освіти), а також проведеного кореляційного аналізу на основі лінійної кореляції Пірсона. Також розроблено модель розвитку рефлексивності в особистості.

ВИСНОВОК

1. Механізм психологічного захисту інтерпретується як своєрідна система регуляції, що допомагає людині мінімізувати негативні, травматичні для неї переживання та емоції, котрі можуть бути пов'язаними із зовнішніми або ж внутрішніми конфліктами, негативними емоційними станами тривожності та відчуття дискомфорту. Рефлексія – це певне розуміння власних думок, станів, вчинків, системи відношень до світу та до інших загалом. Це система набутих знань, вмінь та навичок щодо аналізу власних поведінкових тенденцій, почуттів, думок, системи ставлень.

2. В класичному розумінні виокремлюють досить велику варіативність різновидів механізмів психологічного захисту (сублімація, заперечення, витіснення, проекція, ідентифікація, раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, реактивне утворення), проте базова основа дії психологічного захисту залишається незмінною – це зміна світоглядних установок особистості з метою зниження рівня тривожності та нервово-психічної напруги, а також мінімізація ризику появи психотравми.

3. Рефлексія є однією із видів внутрішньої активності людини та необхідною умовою успішної професійної та особистісної самореалізації. Рефлексія формується та розвивається на основі інтелектуальних здібностей особистості та здатності до самопізнання. Вона ілюструє вміння особистості неодноразово звертатись до початкового етапу своїх дій та думок. Це здатність бути неначе стороннім спостерігачем, а з іншої точки зору подивитись на себе, свої переживання, емоції, смисли діяльності та цінності.

4. В результаті емпіричного дослідження проведене вивчення особливостей психологічного захисту та рефлексії в особистості, а також вивчення їх взаємозв'язку. В дослідженні використані наступні методики: опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю» (LSI), методика діагностики рівня рефлексивності О. Карпова, модифікований опитувальник самоствавлення В.В. Століна. Здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих показників середніх значень згідно кожного із досліджуваних параметрів. На основі кореляційного аналізу, встановлені прямі кореляційні взаємозв'язки між шкалами: рефлексивності та компенсації, рефлексивності та раціоналізації, рефлексивності та гіперкомпенсації, рефлексивності та витіснення, самоцінності та раціоналізації, шкалою самозвинувачення та регресії. Обернені кореляційні взаємозв'язки встановлено між шкалами: рефлексивності та регресії, рефлексивності та заперечення.

На основі здійсненого порівняльного аналізу середніх значень отриманих даних діагностовані відмінності щодо рівня рефлексивності в двох групах досліджуваних: хлопців та дівчат здобувачів вищої освіти. За даними кореляційного аналізу та порівняльного аналізу (на основі порівняння середніх значень), гіпотези дослідження підтвердились, а саме: між типами психологічного захисту: запереченням, раціоналізацією, регресією та рефлексією особистості існує взаємозв'язок; особливості розвитку рефлексії мають свої відмінності у хлопців та дівчат здобувачів вищої освіти.

5. Згідно отриманих результатів дослідження, розроблена модель розвитку рефлексивності в особистості, в котрій розміщенні основні вправи, які можуть

бути застосовані психологом під час проведення психологічної корекції з метою підвищення рівня розвитку рефлексивності в особистості.

Відтак, в перспективі подальшого вивчення залишається питання щодо дослідження особливостей взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та рефлексії з іншими індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анциферова Л.И. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій і психологічна захист// Психологічний журнал 1994.- №1.- С. 3-19
2. Березін Ф.Б. Психологічна і психофізіологічна адаптація людини. – Л., 1988. – С. 56-59
3. Бержере Ж. Психоаналітична патопсихологія. – М.: МДУ, 2001. – 400 с.
4. Богомаз С.А., Філоненко, О.Л. Відмінність виборікопінг-стратегій особами з різною схильністю доманипулятивному поведінці / С.А.Богомаз, О.Л. Філоненко // Сибірський психол. журн. - 2002. - 10. - С. 122-126.
5. Бодров В.А. Когнитивні процеси та психологічний стрес// Психологічний журнал. – 1996. - №4. - з. С. 64-74.
6. Божович Л.И. Психологічні особливості розвитку особистості підлітка />Л.И.Божович. -М.:Просвещение, 1990.-127 с.
7. БрайтД., Джонс Ф. Стрес. Теорії, дослідження, міфи. – СПб:ПРАИМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – С. 89

8. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер, 1999. – 528 с.
9. Бурлачук Л.Ф., Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Наука, 1998. – 412 с.
10. Виногородський А. М. Розвиток особистісної рефлексії підлітків (на матеріалі сприйняття музики) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / А. М. Виногородський. – Київ, 1999. – 20 с.
11. Григорович М.В. Особистісна рефлексія як чинник розвитку особистості підлітка / М. В. Григорович // Молодий вчений. – 2011. – №6. Т.2. – С. 92-94.
12. Двойнин А.М. Эмоциональный интеллект и рефлексивность студентов-психологов / А. М. Двойнин, Г. И. Данилова. – Вестник ПСТГУ IV: Педагогика, Психология. – 2012. Вип. 1(24). – С. 121-134.
13. Двоглазова М. Ю. Современное состояние проблемы исследования личностной рефлексии субъекта / М. Ю. Двоглазова // Психология человека в современном мире. – М.: Изд-во «Институт псих.РАН», 2009. – С. 214-219.
14. Єрмакова Про особливості й умови, у яких психологічна захист зберігає психологічне здоров'я старшокласників psi.lib/detsad/raznoe/oupz.htm
15. Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема / В.В. Знаков // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №1. – С.18–28.
16. Карпов А.В. Психология метакогнитивных процессов личности / Карпов А.В., Скитяева И.М. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 352 с.
17. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности : монография / А.В. Карпов. – М. : ИП РАН, 2004. – 278 с.
18. Карпов А.В. Закономерности структурной организации рефлексивных процессов / А.В. Карпов // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – №6. – С.18-27.

19. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методики её диагностики // Психологический журнал. 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45-57.
20. Киршбаум Э.И. Психологічна захист. - М., 2000. - 181 с.
21. Мирошник О.Г. Емпіричне дослідження рефлексивності та професійно-значущих властивостей особистості педагога/ О.Г. Мирошник// Психологія і особистість. Науковий журнал. 2017. – Вип №2(12). – С. 280-291.
22. Психологічна діагностика індексу життєвого стилю / під ред.Л.И. Вассермана. – СПб., 1999. – С. 56
23. Психотерапевтическая энциклопедия // під ред.КарвасарскогоБ.Д. СПб.: Пітер, 1998. – 752 с.
24. Романова Е.С.,ГребенниковЛ.Р. Механізми психологічного захисту, - видавничий центр «Талант» , 1996. – С. 144
25. Россохин А.В. Психология рефлексии измененных состояний сознания: Автореферат дисс. докт.психол.наук: 19.00.01. – М., 2009. – 41 с.
26. Фрейд А. Психологія Я захисні механізми. – М., 1993.psychol-ok/lib/freud_a/paizm/paizm_12.html
27. Фрейд А. Его і захисні механізми. – М. :Эксмо, 2003. – 256 с.
28. Шавір Л.Ф. Психологія професійного самовизначення в ранній юності. - Тюмень, 2002. – 160 с.
29. Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия: Монография. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2000. – 358 с.
30. Щедровицкий Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия : монография / Г.П. Щедровицкий. – М., 2005. – 800 с.
31. Юпитов А.В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе // Вопросы психологии — 1995. — № 4. – С. 49-55
- 32.http://www.interklasa.pl/portal/dokumenty/r_mowa/strony_ukr02/psychologia/refleksja.htm
33. <http://elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А (Бланк дослідження)

Шановні здобувачі вищої освіти, просимо Вас взяти участь у психологічному опитуванні. Ваші відповіді будуть цінними для нас!

ТЕСТ № 1

Інструкція: уважно прочитайте твердження, якщо мають до Вас відношення поставте позначку «+».

Мені легко знайти спільну мову з іншими.

Я сплю більше, ніж інші.

У мене завжди був кумир.

Якщо мені лікують, мене цікавить мета кожної дії.

Я не є терпеливим.

Я легко червонію.

Я вмю керувати собою.

Інколи я агресивний.

Я дратівливий.

Якщо в натовпі мене хтось штовхне – я готовий вбити.

Я рідко згадую свої сни.

Мене дратують люди, які командують іншими.

Часто мені не по собі.

Я справедлива людина.

Чим більше у мене речей, тим я щасливіший.

Я завжди в центрі уваги.

Мене засмучує думка про те, що мої співжителі можуть ходити по дому без одягу.

Мені говорять, що я люблю хвастатись.

Якщо мене хтось засмучує, в мене може промайнути думка про самогубство.

Всі мною захоплюються.

Буваю, що я гніваючись щось ламаю.

Мені не подобаються люди, які пліткують.

Я звертаю увагу на кращу сторону життя.

Я багато стараюсь, щоб змінити свою зовнішність.

Мені інколи хочеться, щоб бомба зруйнувала світ.

Я буваю імпульсивним.

Мене дратують люди.

Не люблю не доброзичливих людей.

Я стараюсь нікого не образити.

Я рідко плачу.

Я багато курю.

Мені важко прощатись з тим, що мені належить.

Я погано згадую обличчя.

Я інколи займають самовдоволенням.

Я важко згадую нові прізвища.

Якщо мене хтось дратую, я говорю про це іншим.

Я готовий слухати думку інших, коли правий.

Люди мені не набридають.

Я не терплячий.

Я погано згадую дитинство.
Я не помічаю недоліків інших.
Я вважаю, що не варто марно злитись.
Я довірливий.
Я не люблю конфліктних людей.
Погані думки я викидую із голови.
Я не втрачаю оптимізму.
Я все планую.
Я агресивна людина.
Коли все йде не по плану я засмучуюсь.
Я люблю вказувати на помилки інших.
Я легко приймаю виклик.
Я не люблю не пристойних фільмів.
Я засмучуюсь, коли на мене не звертають уваги.
Інші вважають мене байдужим.
Я часто сумніваюсь.
Я маю високу самооцінку.
Коли я за кермом – то часто хочу розбити чужий автомобіль.
Інші дратують мене егоїзмом.
Відпочиваю, я часто виконую певну роботу.
Від деякої їжі мене нудить.
Я гризу нігті.
Я уникаю проблем.
Я люблю випити.
Непристойні жарти мене дратують.
Я бачу погані сни.
Не люблю трудоголиків.
Я часто говорю неправду.
Порнографія викликає в мене огиду.
Неприємності часто бувають через мій поганий характер.

Не люблю лицемірних людей
Я часто в розпачі.
Новини про трагічні події тривожать мене.
Доторкаючись до чогось липкого я відчуваю огиду.
Коли в мене є настрій поводжусь як дитина.
Я часто сперечаюся по дрібницям.
Покійники мене не хвилюють.
Я не люблю егоцентристів.
Мене дратують люди.
Митись не в своїй ванні для мене випробування.
Я важко виголошую непристойні слова.
Я дратуюся, коли не можна довіряти іншим.
Я хочу бути сексуально привабливим.
Я не завершую розпочатих справ.
Я красивий.
Мої моральні принципи кращі, ніж у інших.
Я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники.
Люди без моралі мене відштовхують.
Я часто агресивний.
Я часто закохуюся.
Я справедливий.
Я спокійний, коли бачу трагічні події.

ТЕСТ № 2

Інструкція: Вам необхідно надати відповіді на наступні 27 питань за допомогою наступної шкали відповідей:

- 1 – абсолютно невірно
- 2 — невірно
- 3 – швидше невірно
- 4 – незнаю

5 – швидше вірно

6 – вірно

7 – повністю вірно

1. Прочитавши гарну книжку, мені хочеться поділитись прочитаним з іншими.
2. Коли мене щось запитують – то я можу відповісти перше, що прийшло єні в голову.
3. Перші ніж розмовляти по телефону, я планую розмову.
4. зазнавши невдачі, я потім довго про це думаю.
5. Коли я розмовляю з кимось, мені цікаво пригадувати початок розмови.
6. Починаючи виконання важкого завдання, я намагаюсь не думати про труднощі.
7. Головне мати мету, а деталі вже не є важливими.
8. Буває я не розумію, чому хтось може бути мною не задоволений.
9. Я часто ставлю себе на місце іншого.
10. Для мене важливо в деталях усвідомити майбутню роботу.
11. Мені важко написати листа без чорнового варіанту.
12. Я віддаю перевагу діям, а не розмірковуванням.
13. Я легко приймаю рішення купувати дорогі речі.
14. Як я щось задумаю – то довго про це розмірковую.
15. Я турбуюсь про своє майбутнє.
16. Важаю, що діяти варто одразу, без надмірних роздумів.
17. Я часто приймаю необдуманні рішення.
18. Перш ніж прийняти рішення, я ретельно все обмірковую..
21. В мене бувають непорозуміння через те, що я не завжди розумію, якої поведінки від мене очікують.
22. Буває при розмові, я все аналізую подумки.
23. Я не думаю про те, які емоції викликать в інших мої дії.
24. Перш ніж зробити зауваження комусь, я уважно подумаю чи варто це робити.

25. Вирішуючи складне звання, я думаю про нього, навіть коли зайнятий іншим.

26. Якщо я конфліктую з кимось – то переважно винним є .

27. Рідко бувають випадки, що я про щось жалкую.

ТЕСТ № 3

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.

12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.

34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.

56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.

78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.

97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

ДЯКУЄМО !!!

ДОДАТОК В (таблиця результатів дослідження та кореляційна матриця)

№ досліджуваного	Стать	Вік	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Рационалізація	Рефлексивність	Відкритість	Самовпевненість	Самокерівництво	Відобреження Я	Самоцінність	Самоприйняття	Внутрішня самоцінність	Самозвинувачення	Самоповага
1	X	20	9	9	6	6	7	6	7	5	5	2	8	6	4	9	8	5	4	6
2	X	21	7	8	7	5	8	5	6	5	4	3	9	5	3	8	9	6	3	6
3	X	22	8	9	8	6	7	6	7	6	3	1	8	4	4	9	8	7	4	7
4	X	21	9	7	7	7	8	7	8	4	4	4	7	5	5	10	7	6	5	8
5	X	22	8	8	6	6	9	8	8	5	5	3	8	6	4	9	8	5	6	7
6	X	21	7	9	5	7	8	7	7	5	4	2	9	7	4	9	9	4	5	6
7	X	29	8	8	6	8	7	6	6	4	3	3	8	5	4	9	8	5	4	7
8	X	26	9	7	7	7	6	5	7	5	4	4	7	6	4	10	9	6	3	8
9	X	22	8	8	6	6	7	6	8	6	5	1	8	7	3	10	8	5	4	7
10	X	22	9	9	5	7	8	7	7	5	4	6	9	6	4	8	7	5	4	6
11	X	22	8	8	4	8	9	6	7	4	4	1	8	6	5	5	8	5	3	5
12	X	22	9	9	5	7	8	5	7	5	4	4	7	7	4	8	8	5	4	6
13	X	22	8	9	4	8	7	6	6	6	5	4	8	6	4	9	7	5	4	5
14	X	20	9	9	5	9	7	7	7	5	6	4	9	5	4	8	6	4	4	6
15	X	27	8	9	4	8	8	8	8	4	5	3	8	6	5	7	7	4	4	5
16	X	22	7	9	5	7	9	7	7	4	4	4	7	7	5	8	8	3	3	4
17	X	22	9	8	5	8	9	6	6	4	4	1	8	6	5	9	9	7	3	4
18	X	22	9	9	4	9	8	5	7	4	4	1	9	5	4	8	8	10	2	4

19	X	28	9	8	5	8	7	6	8	5	4	5	8	6	3	7	7	5	3	3
20	X	22	8	9	5	8	8	7	7	6	5	1	7	7	4	8	8	5	4	4
21	X	22	9	8	4	7	9	8	6	5	4	1	8	6	4	9	7	6	5	5
22	Д	22	9	9	5	8	8	8	5	4	7	3	9	5	5	10	8	5	6	6
23	Д	21	3	7	4	7	8	8	6	5	6	4	10	6	4	9	7	4	5	7
24	Д	22	4	8	7	8	8	8	7	4	7	3	9	8	8	8	8	3	2	8
25	Д	22	5	9	8	5	8	6	8	7	8	4	9	9	7	9	7	2	2	9
26	Д	22	4	9	9	4	9	7	5	8	6	3	9	8	8	8	10	3	2	8
27	Д	23	4	6	8	3	8	6	6	7	6	4	3	9	9	6	10	4	1	9
28	Д	22	4	7	7	4	7	5	7	8	7	5	10	8	8	10	9	3	2	8
29	Д	22	4	8	8	5	7	6	6	9	8	4	9	8	9	9	9	4	2	10
30	Д	22	3	9	9	5	6	7	5	8	7	5	9	8	8	8	9	5	7	9
31	Д	29	4	8	8	4	7	6	6	7	8	4	9	8	9	9	9	6	6	9
32	Д	27	5	7	8	6	8	5	7	8	9	4	10	9	9	8	9	5	5	9
33	Д	22	2	6	9	5	9	6	6	9	8	3	9	9	9	10	8	4	6	8
34	Д	22	7	7	8	4	8	7	6	8	8	4	9	8	8	8	9	4	2	7
35	Д	22	3	8	7	4	7	8	7	7	8	4	9	9	8	7	8	4	2	7
36	Д	21	4	9	8	5	8	6	6	7	7	5	10	8	8	8	7	4	2	7
37	Д	22	4	8	9	4	9	7	7	8	8	4	9	9	9	10	8	5	2	7
38	Д	22	5	8	8	5	8	8	8	7	9	3	8	8	8	8	9	6	3	6
39	Д	22	4	9	7	4	7	7	7	8	8	4	9	9	9	9	10	5	4	8
40	Д	22	4	8	8	5	8	6	6	7	7	5	9	9	8	8	9	4	4	9
41	Д	25	4	7	8	6	7	7	6	7	8	4	10	8	9	6	9	4	3	9
42	Д	26	5	7	7	5	8	6	5	6	9	3	8	8	8	8	9	5	2	8
43	Д	26	6	8	8	4	7	5	6	7	8	4	7	9	9	9	10	4	3	9
44	Д	27	4	7	7	5	8	6	6	8	7	5	8	8	8	10	9	5	4	9
45	Д	22	4	7	8	4	8	7	5	7	6	4	9	9	9	9	8	4	4	9
46	Д	22	5	8	8	5	7	8	6	6	7	3	8	8	8	8	7	5	4	8
47	Д	22	4	7	7	4	7	7	5	7	8	4	7	9	8	7	8	5	4	9

		Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Раціоналізація	Рефлексивність	Відкритість	Самовпевненість	Самокерівництво
Витіснення	Корреляція Пирсона	1	,492**	-,395**	,611**	-,359**	-,487**	,492**	,642**	5,12**	5,11**	6,13**	-,611**
	Знч.(2-сторон)	0,67	0,001	0	0	0	0	0,67		0,01	0,01	0,01	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Регресія	Корреляція Пирсона	-,409**	1	-,743**	-0,186	-,620**	,617**	,642**	-,588**	-5,11**	-,359**	-,359**	,611**
	Знч.(2-сторон)	0,001	0,67	0	0,005	0	0,001	0,175	0,001	0,01	0,001	0,005	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Заміщення	Корреляція Пирсона	-,580**	,409**	1	-,487**	,642**	-,673**	-,367**	-,451**	,409**	,409**	-,359**	,611**
	Знч.(2-сторон)	0	0,001	0,67	0	0	0	0,004	0	0,001	0,004	0	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Заперечення	Корреляція Пирсона	,611**	-,359**	-,487**	1	-,588**	,492**	-,395**	,611**	-5,27**	-,487**	,409**	-,611**
	Знч.(2-сторон)	0	0,005	0	0,67	0	0	0,002	0	0,01	0	0,004	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Проекція	Корреляція Пирсона	-,620**	,617**	,642**	-,588**	1	-,743**	-0,186	-,620**	,617**	,642**	-,588**	-,611**
	Знч.(2-сторон)	0	0	0	0	0,67	0	0,155	0	0	0	0	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Компенсація	Корреляція Пирсона	6,11**	-,419**	6,11**	0,67	-,743**	1	-0,122	,573**	6,11**	-,323**	0,004	-,611**
	Знч.(2-сторон)	0,01	0,001	0,01	0,67	0,67	0,67	0,67	0	0,01	0	0,004	

