

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ПРИКАРПАТСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

На правах рукопису

КАРПЕНКО ЄВГЕН ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК 159.923:159.922.6:615.851

**ТРАНСФОРМАЦІЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Дисертація

на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Науковий керівник:
Максименко Сергій Дмитрович
доктор психологічних наук,
професор, академік НАПН України

Івано-Франківськ – 2012

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1.	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ	
ТРАНСФОРМАЦІЇ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ	
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	
1 . 1 . Феномен самоактуалізації в екзистенційно-гуманістичній	
психологічній традиції.....	11
1 . 2 . Епістемологічні джерела дослідження механізмів психологічного	
захисту.....	22
1 . 3 . Ієрархічна суб'єктно-ціннісна модель самоактуалізації	
особистості в захисному і копінговому	
модусах.....	33
Висновки до першого розділу.....	48
РОЗДІЛ 2.	
КОНСТАТУВАЛЬНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ	
ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ	
ОСОБИСТОСТІ	
2 . 1 . Проблемно-пошукове дослідження динаміки механізмів	
психологічного захисту в процесі самоактуалізації особистості.....	50
2 . 2 . Методичне оснащення експериментально-діагностичного	
дослідження; особливості вибірки.....	58
2 . 3 . Структурно-динамічні показники актуалізаційного та захисного	
патернів життєздійснення особистості (за результатами описової статистики)	
.....	63
2 . 4 . Психологічні особливості взаємної детермінації чинників	
самоактуалізації та механізмів психологічного захисту особистості (за	
результатами факторного аналізу).....	78
2 . 5 . Психологічні засоби трансформації захисних механізмів у	
процесі самоактуалізації особистості (за результатами кореляційного і	
факторного аналізів)	
.....	87
2 . 5 . 1 . Трансформація захисних механізмів у процесі професійної	
підготовки і самореалізації особистості.....	87
2 . 5 . 2 . Гендерна специфіка трансформації захисних механізмів у	
процесі самоактуалізації особистості.....	97
2 . 6 . Етапи трансформації захисних механізмів у копінг-стратегії в	
процесі самоактуалізації особистості.....	106
Висновки до другого розділу.....	115

РОЗДІЛ 3.

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

3.1. Позитивно-психологічний потенціал трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості.....	119
3.1.1. Концептуально-методичні засади позитивної психотерапії... 121	
3.1.2. Психолого-педагогічні детермінанти та етапи становлення особистості з погляду позитивної психотерапії.....	129
3.2. Експлікація й утилізація захисних механізмів як засіб самоактуалізації особистості в позитивній психотерапії.....	141
3.2.1. Оцінка ефективності реалізації експериментальної тренінгової програми гармонізації життя особистості в контексті позитивної психотерапії.....	141
3.2.2. Аналіз терапевтичного випадку: психотехнічний аспект..... 153	
3.3. Реконструктивні можливості феноменологічного методу в позитивній психотерапевтичній практиці.....	167
Висновки до третього розділу.....	179
ВИСНОВКИ.....	182
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	186
ДОДАТКИ.....	209

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема самоактуалізації особистості та функцій механізмів психологічного захисту в цьому процесі є на сьогодні надзвичайно актуальною. Сучасна людина, з одного боку, перебуває в мережі найрізноманітніших шансів, викликів і можливостей, помножених Інтернет-комунікацією і зростанням демократичних засад суспільного розвитку, а з іншого – потерпає від внутрішніх обмежень, ілюзій, позасвідомо сформованих схильностей, які стоять на заваді її повноцінного функціонування і розкриття особистісного потенціалу. З досвіду відомо, що кожна людина володіє різною спроможністю долати внутрішній спротив і духовну інерцію щодо саморозвитку чи протидіяти нівелювальним тенденціям оточення згідно зі своїми природними нахилами і сенсожиттєвими настановленнями. І те, чи буде людина жити автентично, у згоді з власними ціннісними устремліннями, реалізуючи персональний екзистенційний проект, і буде мірилом її самоздійснення.

Крім того, означена проблема досліджується різними – екзистенційно-феноменологічним та психодинамічним – напрямками, що часто розцінюються як ортогональні, оскільки й донині не подолане історичне протистояння глибинної та вершинної психології, які розробляють власний поняттєво-термінологічний апарат, послуговуючись методологемами, що взаємно виключають одна одну. Так, основоположне поняття гуманістичної психології «самоактуалізація» взагалі не вживається в класичному психоаналізі, натомість мовиться про генітальну сексуальність, яка може сублімуватися в творчу діяльність, що є культурною альтернативою біологічній меті продовження людського роду. У свою чергу, тезаурус понять більшості відгалужень гуманістичної психології не містить концепту захисних механізмів, який у психодинамічній традиції вважається функцією Его. Останнє ж зазвичай не використовується (принаймні, у фрейдівському сенсі) в термінологічних побудовах учених екзистенційно-гуманістичного спрямування.

Водночас методологічна ситуація в сучасній психології потребує об'єднання зусиль дослідників, які працюють в різних аксіологічно зорієнтованих царинах, позаяк вивчення цілісної особистості неможливе при різкій демаркації епістемологічного простору. Адже людина як інтегральний суб'єкт життєдіяльності для свого повноцінного функціонування вимагає узгодження локалізованих на різних рівнях психологічних механізмів, що перебувають не лише в субординаційному (вертикальному), а й у складному (горизонтальному), а також у неочевидному тріангуляційному (діагональному) взаємозв'язку. Для пересічної людини це означає можливість навчитися справлятися з власними підсвідомими імпульсами, що регулюються механізмами психологічного захисту, оскільки гармонізація сфери біологічно детермінованого несвідомого з вищими духовними спонуками (а серед них і тенденцією до самоактуалізації) є запорукою благополучного функціонування особистості та реалізації нею свого життєвого покликання, в

тому числі й у векторі професійної самореалізації.

Оптимістичну перспективу гармонійної співдії психодинамічних і екзистенційно-феноменологічних чинників людської поведінки здатна запропонувати позитивна психотерапія, започаткована в середині минулого століття Н. Пезешкіаном у Німеччині, а в Україні продовжена В. Карікашем та їх послідовниками. Діалектична ідея позитивної психотерапії, перенесена в досліджуваний контекст, виражає погляд на захисні механізми не тільки як на перешкоди, бар'єри самоактуалізації особистості, а і як на потужні ресурси саморозвитку, що, усвідомлюючись, трансформуються особистістю, котра обирає шлях автентичної до своєї духовної сутності траєкторії самоздійснення.

Отже, аналіз експлікованих вище теоретико-методологічних і психопрактичних проблем привів до вибору теми дисертаційного дослідження: «Трансформація захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, програмами.

Дисертаційне дослідження здійснювалося відповідно до плану наукових досліджень кафедри педагогічної та вікової психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника «Інноваційні психотехнології оптимізації аксіогенезу особистості» (номер державної реєстрації 0109U001408). Тему затверджено Вченою радою вищевказаного навчального закладу (протокол № 4 від 25 листопада 2008 р.) і узгоджено бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 28 вересня 2010 р.).

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ієрархічну суб'єктно-ціннісну модель трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості залежно від віку, етапу професійної самореалізації та гендерної диференціації.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано такі **завдання** дослідження:

1. Розкрити теоретико-методологічні засади дослідження феномену трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості.
2. Провести порівняльне констатувальне емпіричне дослідження трансформації захисних механізмів особистості у процесі її самоактуалізації.
3. Обґрунтувати і перевірити на ефективність концептуально-технологічну модель трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості засобами позитивної психотерапії.

Об'єктом дослідження є процес самоактуалізації особистості.

Предмет дослідження: чинники, етапи і засоби трансформації механізмів психологічного захисту в процесі самоактуалізації особистості.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення і систематизація концептуальних положень; емпіричні – тестування у спосіб використання особистісних опитувальників; генетико-моделювальний (

формувальний) експеримент; методи описової математичної статистики, кореляційний, факторний аналіз; структурний і генетичний методи інтерпретації; організаційні – порівняльний метод.

Для перевірки взаємозв'язку захисних механізмів і чинників самоактуалізації, а також ефективності запровадження експериментальної розвивально-корекційної програми використано такі психодіагностичні **методики**: опитувальники «Діагностика самоактуалізації особистості» Е. Шострема – А. В. Лазукіна в адаптації Н. Ф. Каліної, «Діагностика типологій психологічного захисту» Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана, О. Ф. Еришева, Є. Б. Клубової та ін., «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптований варіант Т. А. Крюкової), багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» Г. С. Никифорова, М. А. Дмитрієвої, В. М. Снеткова, опитувальник самоефективності І. В. Брунової-Калісецької, питальник суб'єктності (О. М. Волкова, І. А. Серьогіна).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що *вперше* було обґрунтовано ієрархічну суб'єктно-ціннісну модель трансформації неусвідомлюваних захисних механізмів в доцільно використовувані копінг-стратегії та ситуаційно й когнітивно релевантні копінг-стилі життєздійснення; отримано структурно-динамічні показники в континуумі адаптаційно-захисного й актуалізаційно-копінгового спектру; емпірично встановлено тенденцію підвищення з віком і з набуттям професійного досвіду рівня суб'єктно-ціннісної регуляції поведінки за допомогою психологічного захисту і копінг-стратегій у процесі самоактуалізації; виявлено інтрапсихічні засоби (функціональні органи), що являють собою тимчасові актуалізаційно-захисні патерни, які прискорюють або гальмують процес самоздійснення особистості в діапазоні «суб'єктні здатності – ціннісні пріоритети – цільові орієнтири життєздійснення»; визначено етапи – інстинктивно (1) і ціннісно (2) мотивованого захисту, перехідний (3), доцільного копінгу (4), варіативно-творчої копінг-поведінки (5) і зміст трансформації захисних механізмів у копінг-поведінку особистості в процесі її самоактуалізації, який полягає у зміщенні пріоритетності в колі взаємної детермінації з онтогенетичного (каузального) вектора життєздійснення (детермінація «знизу») на аксіологічний (детермінація «зверху»); верифіковано авторську експериментальну розвивально-корекційну програму гармонізації життя як засобу позитивно-психологічної трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості; *уточнено* відмінності між захистом і копінгом за онтогенетичним й аксіопсихологічним критеріями; *конкретизовано* віково-професійний і статево-рольовий формати зміни взаємозв'язку захисних механізмів з чинниками самоактуалізації особистості; *розширено* уявлення про реконструктивний потенціал, організаційно-методичне забезпечення і психотехнічне оснащення індивідуальної та групової психотерапії, спрямованих на оптимізацію процесу самоактуалізації особистості; *поглиблено* знання про особливості застосування феноменологічного методу в позитивній психотерапії з метою доцільної

трансформації захисних механізмів у процесі самоздійснення.

Практична значущість дисертаційного дослідження базується на демонстрації реконструктивних можливостей застосування концептуально-технологічних, організаційно-методичних і психотехнічних напрацювань позитивної психотерапії у форматі індивідуального вікового екзистенційного консультування і розвивально-корекційної групової роботи з метою оптимізації процесу самоактуалізації особистості шляхом довільної трансформації ціннісно-цільового спрямування її захисних механізмів.

Результати дослідження **впроваджено** у практику професійної підготовки студентів – майбутніх психологів і соціальних педагогів у процесі викладання низки навчальних дисциплін: «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психологія особистості», «Основи профорієнтації та профвідбір», «Основи психотерапії», «Основи психологічного консультування», «Основи психокорекції» профільних кафедр Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (довідка № 01-08/03/008 від 04.01.12), Волинського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 3/09 від 04.01.12), Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (довідка № 17-14/20 від 05.01.12), Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (довідка № 2 від 10.01.12), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (довідка № 28-28/03 від 13.01.12).

Особистий внесок здобувача. У статті «Аксіопсихологічний формат позитивної психотерапії», написаній спільно із З. С. Карпенко, самостійним внеском є обґрунтування можливості співвіднесення концептуально-методичного арсеналу позитивної психотерапії з пояснювальним потенціалом принципу інтегральної суб'єктності, висунутим співавтором раніше.

Апробація результатів дослідження. Результати дисертаційної роботи стали предметом виступів та обговорення на міжнародних науково-практичних конференціях: «Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви» (Чернівці, 2009), «Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти» (Київ, 2009), «Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві» (Одеса, 2010), «Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я» (Харків, 2011), «Генеza буття особистості» (Київ, 2011), всеукраїнських науково-практичних семінарах «Методологічні проблеми психології особистості» (Івано-Франківськ, 2009, 2011), «Теоретичні та методологічні засади практичної психології: діагностика і корекція в їх єдності» (Ялта, 2011) і науково-практичних конференціях «Табір особистісного розвитку і творчості» (скорочено – «ТОРТ для тебе») в Делятині (2010) та Гуті (2011), фахових конференціях з позитивної психотерапії (Тернопіль, 2008; Черкаси, 2010) засіданнях кафедри педагогічної та вікової психології, щорічних звітних-наукових конференціях Прикарпатського національного університету імені

Василя Стефаника (Івано-Франківськ, 2008 – 2011).

Публікації. Зміст, основні положення та результати дослідження викладено в 6 статтях, видрукуваних у фахових наукових виданнях. Одна зі статей підготовлена у співавторстві (особистий внесок автора дисертації становить 50%), решта публікацій – одноосібні.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (228 найменувань, із них 14 – іноземними мовами), трьох додатків на 56 сторінках. Робота містить 20 таблиць і 12 рисунків на 13 сторінках. Основний зміст дисертації викладений на 185 сторінках, загальний обсяг роботи – 264 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Для розв'язання поставлених перед нами дослідницьких завдань доцільно застосувати компаративну логіку, на плідності якої свого часу наголошували С. Клонінгер, С. Мадді, В. І. Слободчиков, В. О. Татенко, Л. Г'елл та Д. Зіглер та інші персонологи [8, 60 – 63, 67, 123, 131, 136, 157, 166, 190]. У зв'язку з цим спочатку розглянемо феномен самоактуалізації в екзистенційно-гуманістичній традиції та те, як він кореспондується з феноменом адаптації, плідно досліджуваним психодинамічним підходом у психології особистості.

Оскільки захисні механізми є концептуальним «відкриттям» саме цього підходу, то відтак висвітливо і його епістемологічні джерела. Як буде з'ясовано згодом, існує проблема диференціації механізмів психологічного захисту на здорові, конструктивні (продуктивні, ефективні) й патологічні, неконструктивні (непродуктивні, неефективні).

Успіхи когнітивної психології, системно-ієрархічні концепції в персонології спонукали нас до конструювання ієрархічної суб'єктно-ціннісної моделі самоактуалізації особистості в захисному і копінговому модусах.

1.1. Феномен самоактуалізації в екзистенційно-гуманістичній психологічній традиції

У цьому підрозділі представлено екзистенційно-гуманістичне розуміння феномену самоактуалізації особистості (Г.О. Балл, К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, А. Ленгле, С. Максименко, Р. Трач та ін.) в єдності її феноменологічного, психодинамічного і суб'єктно-ціннісного аспектів [9, 24, 35, 45, 70, 82, 95, 100, 124, 140 – 142, 149, 167, 177, 204].

Обґрунтовується думка, за якою самоактуалізація виступає універсальною мотиваційною тенденцією, що утворює людину в якості автентичного суб'єкта існування, особистості, котра прагне до максимально повної самореалізації в обширі доступних їй можливостей.

Доцільність теоретичного огляду основоположних ідей про процес самоактуалізації особистості зумовлена статусом цього феномену в даному дисертаційному дослідженні як його об'єкта, а захисних механізмів – як інтрапсихічного чинника, який може суттєвим чином змінити темп, ритм і траєкторію реалізації особою свого потенціалу.

Спробуємо систематизувати ключові ідеї екзистенційно-гуманістичної психології на феномен самоактуалізації особистості в єдності його феноменологічного, психодинамічного і суб'єктно-ціннісного аспектів [10, 20, 27, 36, 37, 50, 72, 96, 98, 102 – 105, 112, 135, 137, 169, 174, 199, 205].

У «Великому тлумачному психологічному словнику» за редакцією А. Ребера вказано на два сенси вживання поняття «самоактуалізація». По-перше, цим терміном позначається мотив, спрямований на усвідомлення всіх своїх потенційних можливостей. Як уважає К. Гольдштейн – засновник організменної теорії, цей мотив – дійсний, єдино реальний мотив, усі інші – просто його прояви. По-друге, в теорії особистості А. Маслоу самоактуалізація – вершинний рівень психічного розвитку, який може бути досягнутий, коли задоволені всі базові потреби [22, с. 216]; це прагнення людини стати тією, якою вона може стати [104].

На протигагу біхевіоризмові та фройдизмові, за якими поведінку людини детермінують соціальні стимули й біопсихічні імпульси, що породжують внутрішньоособистісну амбівалентність і конфлікт різноспрямованих спонукальних тенденцій, в гуманістично-екзистенційному напрямі психології самоактуалізація розглядається головним мотиваційним фактором.

У зв'язку з проблемою становлення і розвитку особистості А. Маслоу виділяє два типи мотивації: прагнення до подолання дефіциту і прагнення до розвитку. Вони еволюційно і в нормі гармонійно доповнюють один одного таким чином, що задоволення першого, нижчого, актуалізує другий тип мотивації.

Прагнення до заповнення дефіциту або Д-мотивація має на меті подолання стану фізіологічної чи психологічної депривації. Керуючись Д-мотивами, людина прагне безпеки і спокою і сприймає будь-які спроби вибити її зі звичної колії, з вивіреного ритму життя як загрозу своєму існуванню. Вона боїться несподіваних змін і старається уникати таких потрясінь, які потенційно можуть змінити її уявлення про себе, своє життя і свої вчинки. Згідно з уявленнями гуманістів, той, у кого переважає Д-мотивація, зраджує собі, своїй людській сутності, а значить і тому, що відрізняє людину від тварини [45, 46]. Після задоволення дефіцитарних потреб перед людиною постає питання екзистенційного вибору: триматися рівня примітивного життєзабезпечення чи зробити крок у невідоме, яке принесе чимало страждань і несподіваних поворотів у світогляді й самооцінці. Сам по собі страх невідомого, чогось нового є чи не найбільшим гальмом для самоактуалізації. Крім цього, стимулом продовжувати займати оборонну позицію відносно свого розвитку виступає думка оточення, яке рідко схвалює і тим паче сприяє персональному поступу. Соціальний контроль чинить нівелювальний тиск на особистість, і вона повинна мобілізувати всю свою силу волі, щоб не піддатися деіндивідуалізуючому впливу соціуму і зробити крок у невідоме, назустріч автентичному існуванню

Набагато менш ризикованою і енергоємною є стандартизована компульсивна поведінка, позначена конформізмом, виправдовувальною раціоналізацією, зумовленими несвідомими психологічними захистами. А на рівні свідомості періодично фіксується відчуття незадоволеності існуючим станом речей. І хоча саме це відчуття завжди спонукало людство до прогресу

, але цей прогрес навряд чи робить його щасливішим. Бездуховність як відмова від повноцінної самореалізації компенсується створенням і накопиченням матеріально-технічних благ, що в глобальному вимірі призводить до дегуманізації і плюндрування людського як у фізичному, так і в культурному планах [9].

Ієрархічна модель класифікації потреб А. Маслоу, що відображає нижчий пласт Д-мотивації, включає: 1) фізіологічні потреби (в харчуванні, диханні, уникненні холоду, неприємних відчуттів, задоволенні статевого потягу тощо); 2) потреби в безпеці, які не мають чітко визначеного змісту і проявляються у прагненні уникнути емоційного дискомфорту, невпевненості, безпорадності і безнадії, непрогнозованості і безладу, втілюючи собою індивідуалістично-оборонну або упереджувально-запобіжну позицію; 3) потреби у прив'язаності і любові, належності до референтної соціальної групи. «Емоційна підтримка люблячих людей, – вважає З. С. Карпенко, – дозволяє індивідові (тут – полісуб'єкту) відчутти себе особистістю: будучи «залученою» до зовнішнього діалогу, активізувати внутрішній діалог – процеси кооперативної, комунікативної й особистісної рефлексії» [61, с. 226]; 4) потреби в повазі і визнанні своєї компетентності у значущих для себе сферах. Людина прагне здобути авторитет, досягти успіхів у вибраній царині суспільної діяльності.

Після задоволення вищеназваних потреб з'являються передумови для переходу на п'ятий рівень – рівень потреб у самоактуалізації, в реалізації по максимуму своїх задатків і творчих потенцій. Особливим підрозділом цієї найвищої (буттєвої або Б-мотивації) спонукальної сили є потреби в пізнанні і розумінні, естетичні потреби, що є практично ненасичуваними. Вони проявляються в безкорисливій цікавості, альтруїзмі, прагненні все робити найефективніше, проте без невротичного перфекціонізму чи нарцисизму. «Людина, здатна до самоактуалізації, – зазначає З. С. Карпенко, – абсолютний суб'єкт – розриває пута вітальних, предметних, соціальних й індивідуальних обмежень і виходить в неосяжний простір випробування своїх духовних, сутнісних сил» [61, с. 226].

Тільки розірвавши «зачароване коло» дефіцитарності і зробивши крок назустріч особистісному росту, людина дістає змогу повною мірою пережити радість життя та становлення. Якісний крок у життєздійсненні можливий завдяки Б-мотивації, яка зумовлена метапотребами. Об'єктивні мотиви розвитку, або метапотребі насправді збагачують і розширюють життєвий досвід шляхом набуття нового, хвилюючого і різноманітного досвіду. Б-мотивація передбачає не стільки заміну одних дефіцитарних станів іншими (тобто зменшення напруги), скільки розширення кругозору й апробування своїх новоприбулих можливостей (тобто збільшення напруги).

На думку А. Маслоу, прагнення до самоактуалізації закладено в кожного на генетичному рівні, а не є наслідком впливу соціальних інститутів на особистість, що розвивається. І якщо Д-мотивацію ми можемо спостерігати і в тварин, то Б-мотивація, яка охоплює і вищі духовні якості (доброта, душевна краса, любов, справедливість) притаманна тільки людині,

котра вихована іншими людьми, які створюють для цього належні умови.

Психологи-гуманісти вважають, що кожен сам несе відповідальність за своє життя і, відповідно, щастя. Те, чи виконає людина в житті свою місію чи ні, залежить тільки від неї, її сили волі, яка передбачає здатність протистояти тенденції мінімізації зусиль, ідучи шляхом найменшого спротиву, а також протидіяти інституційному тиску з боку соціуму. Цей тиск чиниться на кожного, хто виходить за рамки загальноприйнятих норм, а особливо на людей, котрі торують нові шляхи в науці, мистецтві, громадсько-політичному житті тощо. Адже відомо, що більшість людей керується мотивацією уникнення невдач, яка є примітивнішою, ніж Б-мотивація, а отже, простішою для втілення. Та й саме суспільство, попри свій внутрішній рух, є досить сталою, консервативною системою, яка неохоче підтримує екстраординарні спроби окремих індивідів і груп вплинути на себе, щоб змінити існуючий стан речей. Воно прагне згладжувати ідеологічні розбіжності задля стабільності і передбачуваності свого розвитку, що не може не позначатися на «долі самоактуалізації» окремих індивідів.

К. Роджерс в унісон з А. Маслоу вважав, що «головний мотив життя людини – це актуалізувати, тобто зберегти і розвинути себе, максимально виявити кращі якості своєї особистості, закладені в ній від природи» [141, с. 535]. Людина, здатна до самоактуалізації, керується не системою необхідностей, в якій домінують нижчі потреби, а гнучко реагує на широкий спектр своїх потреб та ідеальних спонукань. Пластичність як готовність до узгодження Я-ідеального і Я-реального в структурі Я-концепції, чуйність до внутрішнього ціннісного процесу організму робить особу, котра самоактуалізується, повноцінно функціональною. Ригідне протиставлення і відчутний розрив реальної та бажаної самооцінки стоїть на заваді як самоактуалізації, так і ефективному пристосуванню особистості до умов життя.

На думку засновника логотерапії В. Франкла, джерелом життєздійснення людини є прагнення до знаходження сенсу життя. Втрата сенсу призводить до знецінення всіляких спроб саморозвитку, переживання екзистенційної фрустрації та виникнення ноогенного неврозу. Граничний позитивний сенс життя конкретизується у сферах творчості (віддавати), близьких, любовних стосунків (брати) і ставлення до того, що змінити неможливо (прийняти). Таким чином, самоактуалізація у В. Франкла пояснюється через самотрансценденцію: «Завдяки тому, що я б назвав дорефлексивним онтологічним саморозумінням, вона (людина – Є. К.) знає, що актуалізує себе якраз тією мірою, якою забуває себе. І вона забуває себе, віддаючи себе – через служіння справі, вищій за себе, або через любов до іншої людини. Справді, у самотрансценденції полягає сутність людської екзистенції» [177, с. 165].

Проте цілковита самовіддача справі, здатність осмислити і сміливість прийняти виклики критичних ситуацій і вимог повсякденних обставин містить у собі загрозу появи відчуття втрати себе: я собі не належу, я не маю на себе часу, я весь час комусь повинен, тільки не самому собі. Отже, моє

почуття особистої здійсненості (сповненості) вимагає ще й «переживання глибокої внутрішньої згоди з тим, що наявне, або з тим, що зроблено; переживання відповідності цього, з одного боку, своїй сутності, і з іншого – обставинам» [95, с. 10]. Відповідь на цю вимогу сьогодення дає екзистенціально-аналітична теорія нашого сучасника А. Ленгле – учня і продовжувача ідей В. Франкла.

Одним із ключових моментів теорії А. Ленгле є концепція чотирьох фундаментальних мотивацій [95]. Основне питання першої фундаментальної мотивації – чи можу я бути в цьому світі? Мова йде не про якість життя і не про те, чи своє життя ти живеш, поки що – про саму можливість існування людини в певній екзистенційній ситуації. Відповідаючи на це запитання, А. Ленгле перш за все відділяє персональну переробку проблеми від захисних, автоматичних, копінгових реакцій, що, як сторожі, бережуть людину, запускаючись раніше персональних рішень. Річ не в тому, щоб відмовитися від них, що неможливо, а в тому, щоб урешті-решт перейти від копінгових реакцій до власне персонального розгляду своїх проблем. Адекватна відповідь на запит першої фундаментальної мотивації – прийняти і витримати. Суть прийняття – «я можу бути, і це може бути». Наслідки прийняття – почуття довіри до світу.

Питання другої фундаментальної мотивації – чи подобається мені жити? Йдеться про здатність бути емоційно відкритим до життя, насолоджуватися ним і глибоко страждати з приводу втрати цінності його складників. Новоутворення, яке виникає за наявності в людини подібних настановлень, – переживання фундаментальної цінності життя.

Питання третьої фундаментальної мотивації – чи маю я право бути таким? Оцінка власної поведінки, прагнень, намірів закріплюється у вигляді судження, яке виправдовує чи звинувачує. Вирок собі є результатом уважного самоспостереження й оцінювання себе за допомогою совісті. Копінгові реакції вимуровують стіну переді мною справжнім і тим, що я пред'являю на суд людей, захищаючись тим самим від образи, небезпечної критики чи самої можливості будь-якого оцінювання. На противагу психодинамічним реакціям захисту в персональній переробці розвиваються довіра до власних оцінок, орієнтація на себе, що формує резистентність до зовнішнього оцінювання. Такі наслідки становлення самоцінності особистості – основного новоутворення реалізації третьої мотивації. Результатом високої самоцінності є готовність до діалогу: тільки маючи в досвіді переживання цінності власного Я, людина здатна цінувати і поважати Я іншого.

Основне питання четвертої фундаментальної мотивації – що я повинен робити? Без діяльного здійснення себе немає шансів пережити почуття екзистенційної сповненості – глибокого задоволення, що задумане збувається, що цінності живуть завдяки моїм старанням. Рішучість здійснити Власне і є вершиною мотиваційної ієрархії – «воління», усвідомленої готовності нести відповідальність за власні вчинки. Воління протистоїть екзистенційному вакууму – почуттю глибокого розчарування життям, переживанню його

безглуздості. Екзистенційний вакуум в якості копінгової реакції формує позицію людини, яка живе тимчасовими цілями і пристосовується до «нестерпної легкості буття», фанатика чи циніка. На противагу цьому людина, яка проживає своє єдине життя серйозно, прагне побачити його як включеним у систему більш широких взаємозв'язків: історичних, культурних, біографічних, релігійних.

У даному випадку під копінговими реакціями слід зрозуміти механізми психологічного захисту, без яких неможливе функціонування особистості. Вони є складовою частиною реалізації фундаментальних людських мотивацій, за А. Ленгле. Проте в компетенції людини підпорядковувати механізми захисту плеканню власної автентичності у згоді з вимогами соціуму. Відтак психологічний захист не можна вважати виключно негативним явищем. Скориставшись процедурою позитивної психотерапії – позитивною реінтерпретацією – можна так визначити екзистенційно-гуманістичний зміст психологічного захисту: це здатність оберігати себе, свою індивідуальність від нівелювального впливу оточення; здатність оберігати власну психіку від надмірних (стресових, фрустраційних, конфліктних і т. д.) ситуацій тощо. Отже, позитивна реінтерпретація механізмів психологічного захисту під кутом зору ставлення до людини як до компетентної у своєму суб'єктивному самопочутті і світосприйнятті та конструктивної за спрямованістю істоти підводить до висновку: якщо людина діє згідно з власними духовними поривами та загальними моральними нормами, здатна до самотрансценденції та проживає багате, екзистенційно насичене життя, то механізми психологічного захисту аж ніяк їй не заважають і не послаблюють переживання щастя від повноцінного та незалежного функціонування. При цьому захисти виконують роль своєрідного фільтру, який не впускає обмежувальні, імперативні оцінні судження інших у ядро власної Я-концепції. Крім того, вони гарантують певну потаємність (інтимність) особи, суверенну суб'єктивну недоторканність її індивідуальності.

Проте, значно більшу увагу А. Ленгле приділяв не копінговим реакціям, а проблемі духовності людини, проблемі Person – «вільного в людині». Зміст розвитку Person полягає у розумінні власних автентичних спонук і векторів самоздійснення, знаходженні свого справжнього призначення в житті та реалізації домірних йому життєвих домагань, що, своєю чергою, має принести людині глибоке задоволення і щастя.

С. Д. Максименко зі співавторами вважають марними спроби протиставлення сутності й існування, вічного змагання есенціалістів й екзистенціалістів у пошуках сакраментальної істини буття. Вони трактують здійснення тим виявом самоактуалізації особистості, який поєднує сутність та існування, репрезентуючи собою принцип розвою людини з вихідного всезагального інтенціонального інформаційно-енергетичного субстрату (сутності) – нужди [99]. Цей висновок підносить дослідження проблем самоактуалізації особистості на вищій теоретико-методологічній щабель. Стають доступними для емпіричного психологічного дослідження і такі

традиційно «естетичні» переживання, як катарсис, осяяння, переосмислені в контексті духовної активності особистості тощо.

Цей далеко не повний огляд досліджень, виконаних у руслі екзистенційно-гуманістичної, феноменологічної психології особистості, показує, що в деякому сенсі базовий для неї конструкт «самоактуалізація» виявляється ортогональним за змістом давнішому терміну «адаптація». І хоча докладне з'ясування змісту останнього не входить у наші плани, все ж унесемо деякі розмежування й уточнення, оскільки структура і динаміка психологічних захистів так чи інакше пов'язана з позначуваними ними феноменами.

Розлоге визначення адаптації пропонує А. В. Фурман: «Адаптація – а) пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища, яке у ситуації з людиною має біологічну і психологічну складові, кожна з яких на різному рівні забезпечує процеси гомеостатичної рівноваги у взаєминах індивіда й оточення... найголовніше, що вона спроможна до довільної психорегуляції своїх станів, учинків, поведінки в цілому; б) пристосування людини як особистості до умов суспільної життєдіяльності шляхом прийняття і слідування загальноприйнятими вимогам, нормам і цінностям соціального оточення... з метою задоволення своїх потреб, мотивів, інтересів; в) універсальна тенденція до встановлення або відновлення рівноваги між людиною і соціумом як одна з основних онтологічних психоформ, законовідповідного буття, конкретний вияв яких знаходить відображення в динамічній єдності протилежно спрямованих тенденцій – акомодатії та асиміляції (за Ж. Піаже); г) функціональна основа розвивальної взаємодії людини із соціальним довкіллям..., яка передбачає широке вживання культурних знаків і засобів спілкування та дає змогу їй за допомогою вчинкової активності і професійної діяльності самоствердитися і самореалізуватися в суспільстві» [185, с. 102].

Як бачимо, в цій дефініції крізь призму «гомеостатичних» аргументів, універсальних для проблематики персонального буття, пробиваються й аргументи «гетеростатичного» характеру, які вимагають «узаконення» автентичності особи та її суб'єктного потенціалу зреалізуватися в доступному обширі життєвих шансів.

Отже, будемо вважати самоактуалізацію процесуальним виявом універсальної мотиваційної тенденції до особистісного зростання через гетеростаз (багату творчими можливостями нерівновагу внутрішніх і зовнішніх чинників поведінки), яка діє всередині тотального загальнобіологічного процесу адаптації, базованого на принципі рівноваги (гомеостазу).

Щодо захисних механізмів, то вони традиційно пов'язувалися з адаптаційними процесами і пояснювалися психодинамічними теоріями особистості. Водночас історія розвитку психології свідчить про змикання психодинамічних (навіть психоаналізу) теорій особистості з гуманістичними (наприклад, гуманістичний психоаналіз Е. Фромма) [184; 185]. Природна тематика для орієнтованих на психоаналіз течій персонології і терміни

запозичуються гуманістичними персонологами часто без критичної рефлексії й утилітарного розмежування. Так, цитований вище А. Ленгле в якості синонімічних вживає терміни «захист» і «копінг», що, як буде показано далі, не цілком коректно. Існує і різне ставлення до ролі захисних і копінгових механізмів у процесі самоактуалізації особистості. Саме тому своє дослідницьке завдання ми вбачали в обґрунтуванні й емпіричній перевірці концептуальної моделі взаємозв'язку обох феноменів.

1.2. Епістемологічні джерела дослідження механізмів психологічного захисту

У цьому підрозділі представлено історичну логіку дослідження механізмів психологічного захисту: від класичного психоаналізу до внесків его-психології, когнітивізму і закінчуючи екзистенційно-гуманістичними студіями проблеми [6, 11, 16, 28, 42, 43, 52, 64, 68, 69, 76, 80, 81, 87, 92, 94, 106–108, 115, 117–119, 121, 143, 144, 148, 153, 155, 158–160, 165, 179–181, 187–189, 193, 206, 211–213]. Проводиться ідея системно-ієрархічної будови захисних механізмів на різних рівнях життєздійснення і самоактуалізації особи.

Актуальність даної теоретичної розвідки зумовлена назрілою необхідністю зіставлення й органічного синтезу материнського – конфліктно-аналітичного і дочірного – актуалізаційно-феноменологічного модусів персонального життєздійснення, що проблематизує чи уможливорює прояв суб'єктно-ціннісного потенціалу особистості. Тематичне ядро вказаної проблематики становлять механізми психологічного захисту і дотичні до них способи подолання (копінг-стратегії, стилі, поведінка загалом).

Дослідники генези психоаналітичних понять Ж. Лапланш і Ж. Понталіс у широковідомому словнику стверджують: «Захист – сукупність дій, спрямованих на зменшення чи усунення будь-якої зміни, що загрожує цілності і стійкості біопсихологічного індивіда» [88, с. 357]. А. Фройд згадує, що вперше термін «захисні механізми» появився в 1894 р. у праці З. Фройда «Захисні нейропсихози» [178, с. 339]. Метапсихологічне бачення психологічного захисту, за З. Фройдом, передбачає врахування таких параметрів: *місце* захисту – психічний простір, який опинився під загрозою; *персонаж*, котрий здійснює захисні дії; його *мета*, наприклад, прагнення зберегти або відновити цілісність і постійність Я, уникнути будь-якого зовнішнього вторгнення, яке спричиняє суб'єкту невдоволення; його *мотиви* – те, що сигналізує про загрозу і спонукає до захисту; нарешті – власне його *механізми* (витіснення, подавлення, проекція, заперечення, реактивне утворення, раціоналізація та ін.). Останні А. А. Налчаджян визначає як такі схеми психічних дій, які приводять до тієї чи іншої міри і форми адаптованості особистості (як результату взаємодії особи і соціуму), розв'язання фруструвальної ситуації тощо [118, с. 395].

Згідно з класичним психоаналізом, захисні механізми виникають в результаті боротьби Я (Ego) з нестерпними думками і болісними афектами, які супроводжують переживаний людиною й неусвідомлюваний нею внутрішній конфлікт.

Інтраіндивідуальний простір психологічного захисту утворюють стосунки між внутрішніми інстанціями Воно (Id), Я (Ego) і Над-Я (Super-Ego). Дуже виразно, вдаючись до метафоричних персоніфікацій, змальовують взаємодію цих підструктур особистості В. Менінжер і М. Ліф: «Его повинно піклуватися щодень, підтримуючи нашу рівновагу і дозволяючи нам жити у згоді із зовнішнім світом. Воно контролює і спрямовує поштовхи Ід,

намагаючись задовольнити вимоги перебірливого і тиранічного Супер-Его, котре може розтоптати нас, якщо вирішить, що Его допустилося помилки. Коли Его не може підтримувати рівновагу – ми в біді. Ми або конфліктуємо із зовнішнім світом, або внутрішньо так чи інакше страждаємо, а іноді така напруга зовсім руйнує нас. У будь-якому разі у нас, імовірно, розвинеться почуття *тривоги* – відчуття незручності і напруги, викликане конфліктом або незахищеністю» [106, с. 507]. Отож Я уподібнюється пильному вахтеріві, котрий мусить угамувати непростих «мешканців» психічних надр. Більше того, Я не просто налагоджує «мирний діалог» між цими інстанціями особистості, а й відстоює свою монополію на зносини із зовнішнім світом, керуючись принципом реальності, для чого висуває заслони у вигляді перцептивно-смислових викривлень, які покликані усунути чи бодай зменшити загрозу викриття його некомпетентності з боку захланих гедоністичних домагань Воно і непомірного перфекціонізму Над-Я. Будучи тісно пов'язаним із чуттєвим сприйманням дійсності, Я не просто «рятується» від навали ірраціональних (лібідних і мортідних) імпульсів Воно, які прагнуть негайного вдоволення, і тиранії невловимого ментора Над-Я, але й інтегрує їх антагоністичні устремління на засадах раціональності, поновлюючи на якийсь час порушений гомеостаз, встановлюючи відносну гармонію між непримиренними представниками біологічного і соціального. Ба більше: за сприятливих умов, наприклад, при сублімації, компенсації можливий продуктивний синтез різноспрямованих тенденцій нижчого і вищого несвідомого сильним Я, що забезпечує ефективне функціонування особистості як інтегрального суб'єкта цілісної життєдіяльності, його просоціальну творчу орієнтацію [61, с. 246].

З приводу сили Я Ф. В. Бассін зазначає, що вона визначається мірою здатності цілеспрямовано регулювати дії особи в умовах неможливості задоволення потягів наростаючої сили [12, с. 3].

У зв'язку з цим виникає запитання про джерела сили Я, а значить і саму природу цього психодинамічного феномену. Відповідь на це питання дозволить пролити світло і на механізм структурної диференціації та якісної функціональної трансформації вивчених різновидів психологічного захисту в їх відношенні до процесу самоактуалізації особистості.

Будучи вірними феноменологічній традиції, започаткованій І. Кантом, зішлемося на І. Кона, який визначає «Я» як самість, тобто інтегральну цілісність, єдність «реальної» (об'єктивної) ідентичності індивіда і його самосвідомості (суб'єктивного факту) [76, с. 15]. Цей висновок впливає з тези І. Канта про те, що самоусвідомлення включає в себе двояке «Я»: 1) «Я» як *суб'єкт* мислення, рефлексуюче «Я» і 2) «Я» як *об'єкт* сприймання і внутрішнього відчуття. У психологічній літературі перше «Я» зазвичай називають активним, діючим, суб'єктним або екзистенціальним «Я» («Его»), а друге – об'єктним, рефлексивним, феноменальним, категоріальним «Я» або «образом Я», «поняттям Я», «Я-концепцією» тощо [76, с. 16]. Розвитком такого ходу міркувань буде діалектичний висновок про «Я» як двоєдність ноуменального і феноменального, сутнісного й емпіричного, онтологічного й

гносеологічного аспектів, «об'єктивного» діяння й суб'єктивної регуляції вчинків і т. д. Відтак, свою силу Я черпає з узгодженості, збалансованості, гармонійної допасованості, синергійної співдії обох планів психіки особи. Відповідно, чим більше розходження, аж до дисоціації, фіксується між обома планами функціонування Я, тим більш утруднена соціально-психологічна адаптація особистості та заблокований процес її самоактуалізації.

Уподібнюючи захисні механізми, слідом за Гурджієвим, буферам, які «гасять» спонтанні інстинктивні імпульси людського несвідомого, що не більш «тваринне» й асоціальне, ніж доброчинне й конструктивне, Г. Тарт зазначає: «Захисні механізми є амортизаторами напруг, буферами, які забезпечують можливість адекватного (з точки зору соціальних стандартів) функціонування культури в цілому» [165, с. 505].

Проте психологічна ціна тимчасового вгамування спонтанних глибинних інтенцій занадто висока. В догоду нівелювальним соціалізаційним впливам притлумлюються не лише деструктивні тенденції психіки, а й захарашуються джерела несвідомої духовності людини, спричинюючи їй безглузді моральні страждання від незреалізованості, своєї життєвої нездійсненості. А безглузде страждання не може бути «нормальним» у сенсі здоров'я. «Це жажливе марнотратство» – наголошує Г. Тарт і запитує: «Якби могли пробудитися, що було б нам до снаги?» [165, с. 506].

Вочевидь ідеться про розширення спектру взятих до уваги мотивацій людини, коли досліджуємо її захисні механізми, насамперед з огляду на ієрархію потребової сфери А. Маслоу, ціннісні рівні особистості як інтегральної суб'єктності З. С. Карпенко, цільову детермінацію ієрархічних процесів переживання Ф. Ю. Василюка, системну концепцію психологічних захистів Є.С. Романової і Л.Р. Гребенникова, онтогенетичне впорядкування захисних механізмів Г. Блюма, особистісно-ситуативний підхід до типологізації компенсаторних механізмів Ю. С. Савенка, концепцію долаючого інтелекту А. В. Лібіної та низку інших експериментально-психологічних та клініко-феноменологічних студій.

Наявна сьогодні теоретико-методологічна база в царині психології особистості уможлиблює спробу авторського концептуального моделювання та пошуку шляхів емпіричного підтвердження взаємозв'язку процесів самоактуалізації як сутнісно-змістового плану персонального життєздійснення і захисних механізмів як операціонального плану самоопанування і подолання критичних ситуацій суб'єктом життя.

Дороговказами для розроблення означених концептуальних евристик слугують, приміром, такі спрямування:

1) цілісні моделі Я повинні розглядатися, за І. С. Коном, не ізольовано, а в системі ціннісно-сміслових утворень особистості, включаючи її неусвідомлювані мотиви [76, с. 33];

2) розвинута система психологічного захисту успішно знижує суб'єктивну значущість дефекту аж до її трансформації у свідомості як атрибуту сили, здоров'я і привабливості, зазначає К. Т. Соколова [160, с. 118];

3) внутрішня суперечливість психіки є проявом протистояння справжнього (субстанціального) Я і «маски» (функціонального Я). Надання пріоритету останньому пов'язано із самообманом, викривленим сприйняттям дійсності, використанням захисних механізмів з їх виправдовувальною функцією, що утруднює моральну саморегуляцію вчинків, уважає І. Н. Михеєва [107];

4) своїми вчинками особистість може або розкривати свої можливості, або нехтувати їх. На думку Р. Ленга, наші вчинки або підсилюють, стверджують, прискорюють, підтримують і розширюють, або ослаблюють, опускають, затримують, підривають потенціал особистості, тобто вони можуть бути процесами подолання або руйнування [94, с. 301-302];

5) концепція цільової детермінації процесів переживання Ф. Ю. Василюка передбачає таку типологію критичних ситуацій, пов'язаних із відповідними внутрішніми необхідностями життєдіяльності: стрес тут-і-тепер задоволення, фрустрація реалізація мотиву (задоволення потреби), конфлікт впорядкування внутрішнього світу, криза самоактуалізація.

Наведена типологія являє собою своєрідний континуум, крайні полюси якого передбачають екстремальні оцінки успішності переживання. При цьому захисні процеси, як підвид процесів подолання, загалом вважаються примітивними, ригідними, автоматичними, вимушеними, неусвідомлюваними, такими, що дають тимчасове полегшення й забезпечують ілюзорну адаптацію при об'єктивній дезінтеграції поведінки ціною уступок, регресії, самообману або навіть неврозу [31]. З посиланням на численну спеціальну літературу можна додати: «і, безумовно, психозу».

Та навіть при такому оцінному судженні про ефективність механізмів психологічного захисту й енергетично затратному способі переспрямування, відключення чи розрядки катексису, є захисти, чий прояви, на думку В. Менінжера і М. Ліфа, можна вважати відносно здоровими; це – компенсація, раціоналізація, реактивна формація та перенесення. Найчастіше вони захищають Его від почуття тривоги, пропонуючи зовнішнє розв'язання внутрішніх конфліктів. Щонайменше три захисні механізми – проекція, знищення зробленого і конверсія – майже завжди являють собою психопатологію, тобто симптоми. Їх ірраціональність уловити простіше, оскільки вони розпізнаються за грубими порушеннями адаптації до навколишнього середовища [106, с. 512-513].

Втім, не всі дослідники, клініцисти й немедичні психотерапевти поділяють цю думку. Відоме переконання, що здоровим механізмом психологічного захисту є лише сублимація, або що сублимація і взагалі не належить до захисних механізмів через свою «нормальність», а, наприклад, компенсація становить окремий підвид процесів саморегуляції, позаяк «лиш компенсаційні механізми прямо націлені на самоактуалізацію» [31, с. 314].

Незавершені суперечки навколо онтологічного і прагматичного статусів захисних механізмів, а також чітко окреслене поле перспективних пошуків надихають на докладання зусиль до з'ясування «долі потягів» (висловлювання Фройда), конкретизації функцій та трансформації цих самих

механізмів, що неминуче пов'язані з «долею самоактуалізації», яка існує в «тілі адаптації», але до неї не зводиться, позаяк вважає нормальними творчий неспокій, прагнення перевершити досягнутий результат, бути на піку власної ефективності тощо – загалом, гетеростаз як втілення власне людського, духовного начала – прагнення до самотрансценденції.

Про можливість такого переходу в режим гетеростазу говорять і Е. С. Романова та Л. Р. Гребенников. Вони вбачають її в потенціалі так званих екзівітних, за В. Ф. Басіним, ситуацій, які становлять для особистості екзистенційну значущість. До розряду екзівітних ситуацій дослідники зараховують проблемні, конфліктні, критичні, стресові, фруструвальні і т. д. [143, с. 585]. Особливостями цих ситуацій є, по-перше, наявність нервово-психічного напруження; об'єктивних параметрів ситуації, насамперед її невизначеності; індивідуальних особливостей психіки; досвіду розв'язання подібних ситуацій та можливості його запозичення в актуальних обставинах. По-друге, розв'язання екзівітних ситуацій надає особі можливість освоїти нові форми регуляції, перепрограмувати психічні процеси і вийти на нові рівні взаємодії з середовищем.

Варто зазначити, що приваблива перспектива трансформації захисних механізмів у межових, випробувальних ситуаціях екзистенційного змісту окреслена ще І. П. Павловим у його концепті «рефлекс мети» (1916 р.), згідно з яким поведінка живої істоти телеологічно детермінована, тобто спрямована на розвиток і життєствердну експансію. Водночас дотепер залишається слухним зауваження Ф. Ю. Василюка: «Що стосується ціннісної парадигми, то вона в чистому вигляді, а не у вигляді оцінного (тобто, когнітивного – Є. К.) виміру практично не представлена в описах процесів переживання» [31, с. 333]. Справедливості ради слід зазначити, що перші такі спроби здійснені. Йдеться про герменевтичну реконструкцію механізмів психологічного захисту і копінг-стилів у форматі аксіопсихологічної теорії особистості З. С. Карпенко [61-63] і кандидатській дисертації А. А. Сімак «Аксіопсихологічні чинники вибору копінг-стратегій у підлітків-акцентуантів» [155]. В останній, зокрема, обґрунтована й експериментально підтверджена синергетична модель множинної суб'єктно-ціннісної детермінації становлення персональних копінг-стилів.

Завданням даної розвідки є аналітичний огляд саме ієрархічних концептуальних схем організації психологічних захистів, починаючи з їх дихотомічного поділу на «вдалі» і «невдалі», що ми вже частково зробили, і закінчуючи розгалуженими різномісними типологіями, аби на їх прикладі скласти обґрунтоване судження про можливість якісного переструктурування і нової комплектації психологічних захистів, пов'язаних із різними рівнями самоактуалізації особистості та зрілістю суб'єктних механізмів її самоопанування та подолання складних ситуацій. При цьому йтиметься про поведінку не лише в екзівітних (критичних, переломних) ситуаціях, а й у повсякденних, звичайних, позаяк їх «екзівітність» – річ суб'єктивна, не завжди відрефлексована особою і далєбі не завжди об'єктивно передбачувана навіть найбільш далекоглядними експертами.

Отож розгляньмо деякі з найбільш авторитетних і цікавих для наших цілей ієрархічних типологій захисних механізмів.

Так, у сучасному еґо-орієнтованому підході розводяться механізми захисту і механізми подолання, кожен з яких організований ієрархічно. При цьому перші вважаються симптомом невротичного розвитку особистості і свідчать про суперечливий і незрілий процес функціонування Еґо (Я), а другі вважаються симптомом незахисного способу вирішення виникаючих на життєвому шляху труднощів і відносяться до зрілих процесів функціонування Еґо. Н. Хаан і Т. Кроубер розрізняють три модальності функціонування Еґо: захист, подолання і фрагментація. Остання вважається найбільш патологічним способом функціонування Еґо, що свідчить про його розпад, фактично капітуляцію перед об'єктивними обставинами адаптації. Кожна із модальностей насичується різновидами десяти класичних базових еґо-механізмів, до яких належать: розрізнення, розототожнення, символізація смислу, відтерміновані реакції, сензитивність, реверсія або повернення в часі, вибірковість свідомості, відхилення, перетворення, накладення обмежень [91, с. 36-40].

Отже, подолання як єдину нормативну модальність у класифікації Хаан і Кроубера відрізняє наявність мети і вибору, мінливість або гнучкість, однозначна орієнтація на міжособистісну взаємодію і логіку. В кінцевому рахунку подолання сприяє адекватному самовираженню людини. Захист є вимушеним процесом, характерними особливостями якого є заперечення реальності, ригідність, спотворення міжособистісного сприйняття дійсності і логіки. Захисні тенденції виражаються в імпульсивних реакціях і в сподіванні на усунення внутрішнього неспокою без безпосереднього розв'язання проблемної ситуації. Фрагментація ж автоматизована, ритуалістична, сформована нестатками, афективно спрямована і виражена зовні ірраціонально, що виявляється в порушенні сприйняття соціальної реальності.

Перехід від трирівневої до чотирирівневої ієрархії еґо-процесів здійснив Дж. Вейллант, який усіх їх вважає захисними. Проведене ним сорокалітнє лонґітюдне дослідження допомогло викристалізувати концепцію про ступені зрілості захисних механізмів: від найнижчого, психотичного рівня до найвищого, найбільш зрілого рівня захисту [91, с. 53-69]. Отже, до *психотичних* механізмів першого рівня відносяться: ілюзорна проекція, заперечення зовнішньої реальності, спотворення реальності. Незрілими, або *інфантильними*, механізмами другого рівня вважаються: проекція своїх почуттів назовні, шизоїдне фантазування, іпохондрія, пасивно-агресивна поведінка, компульсивна поведінка. *Невротичними* механізмами третього рівня є: інтелектуалізація, регресія або заборона, зміщення або перенесення почуттів, награна поведінка, розототожнення або невротичне заперечення. *Зрілими* механізмами четвертого, найвищого, рівня є: альтруїзм, гумор, пригнічення імпульсів, негативна антиципація або очікування гіршого, сублімація або піднесене заміщення.

Дж. Вейллант підтримує класичне для психоаналізу уявлення про адаптивне значення захисних механізмів, які, тим не менш, можуть бути творчими, однак не показує, як здійснюється перехід від нижчих до вищих рівнів функціонування Я. Універсализація захисту як виконавчої функції мозку приводить дослідника до ототожнення захисних механізмів зі способами подолання заради поновлення гомеостазу. Під принципом гомеостазу в теорії адаптивного захисту Вейлланта розуміється здоровий консерватизм людини, власне, її здатність оцінювати й зберігати свої енергетичні затрати і психофізіологічну рівновагу.

Спробу системно-ієрархічного моделювання захисних механізмів як специфічних засобів розв'язання універсальних проблем адаптації здійснили Е. С. Романова і Л. Р. Гребенников [143]. Серед низки критеріїв і теоретичних засад побудови їх типології відзначмо чотири основоположні проблеми адаптації до екзистенціальної кризи, виокремлені Р. Плутчиком. Це проблеми ієрархії, територіальності, ідентичності і темпоральності. На думку авторів розглядуваної моделі, ці групи проблем співвідносяться з потребами у свободі й автономії, в успіху та ефективності, у визнанні та самовизначенні, в безпеці відповідно. З урахуванням супутніх критеріїв (соціокультурних, ситуативних, індивідуально-психологічних і т. д. детермінант) дослідники дають синтетичні характеристики восьми основних механізмів психологічного захисту в порядку їх онтогенетичного розвитку: заперечення, проєкція, регресія, заміщення, подавлення, інтелектуалізація, реактивне утворення, компенсація. Відзначмо, що наведена онтогенетична послідовність містить суттєві розходження із запропонованою Г. Блюмом [16], що вказує на необхідність додаткових досліджень проблеми.

Цікаву і, на жаль, дещо призабуту спробу типологізації захисних (тут – компенсаторних) механізмів здійснив Ю. С. Савенко [148]. Розуміючи під особистістю цілеспрямовану саморегуляторну цілісність із неодмінним включенням у структуру саморегуляції духовного (ціннісного) рівня, він убачає в самоактуалізації найбільш загальне вираження її мотиваційного змісту. Відтак під психологічною компенсацією автор розуміє систему психологічних прийомів і механізмів особистості, які забезпечують відносно успішне здійснення самоактуалізації в умовах, які ускладнюють цей процес, обставин і труднощів [148, с. 623]. Автор свідомий свого розширювального розуміння компенсації не як окремого захисного механізму, а як певної якості системи саморегуляції, що супроводжує самоактуалізацію, і наполягає на своєму концептуальному нововведенні. Власне типологію компенсаторних механізмів Ю. С. Савенко будує з урахуванням семи вимірів самоактуалізації: матеріал, напрям, упорядкованість, мінливість, асиміляція, мімікрія, паразитизм. Звідси впливають такі механізми або, на наш погляд, ресурси компенсації: 1) задатки і цінності (матеріал самоактуалізації); 2) відреагування, переключення, екстенсія, вичікування і відключення (напрямок); 3) переоцінювання, раціоналізація, підготовка поля діяльності тощо (впорядкованість, структурування); 4) континуум «ригідність-гнучкість» (мінливість); 5) інтроекція-проєкція та похідні (асиміляція); 6) спонтанність,

природність-вимушеність, штучність (мімікрія); 7) залежність від інших-турбота про них (паразитизм).

На наш погляд, реставрація інтересу до аксіологічно орієнтованих концептуальних побудов на кшталт вищенаведених, їх експериментальна й психотерапевтична верифікація, як це робиться в численних дослідженнях наукової школи академіка Т. С. Яценко [212-214], дозволить позбутися нівелювального постмодерністського впливу ситуаційного підходу (хай навіть зрозумілого «феноменологічно», див. [91]), за яким можливе лише переформатування захистів чи копінгів згідно з поставленою метою, прогнозованим результатом, оцінкою зусиль (якщо такі операції взагалі присутні) та реалістичним сприйманням об'єктивних обставин.

1.3. Ієрархічна суб'єктно-ціннісна модель самоактуалізації особистості в захисному і копінговому модусах

У цьому підрозділі згідно з принципом інтегральної суб'єктності спробуємо обґрунтувати ієрархічну суб'єктно-ціннісну модель механізмів психологічного захисту і різновидів копінг-поведінки (стратегій, стилів), скоординована взаємодія яких забезпечує здоровий процес самоактуалізації особистості.

Актуальним завданням сучасних персонологічних студій є концептуальне гіпотетико-дедуктивне моделювання системно-ієрархічного (структурно-функціонального і генетичного) взаємозв'язку між окремими значущими віхами процесу самоактуалізації як критерію духовного здоров'я [154] з відповідними їм захисними механізмами особистості. З цією метою здійснимо логічний синтез теоретико-методологічних напрацювань з аксіопсихології особистості З. С. Карпенко. Обнадійливою підставою для спроби подібного синтезу є засаднича теза про дух і духовність як центральний предмет екзистенційно-гуманістичних і навіть ширше – гуманітарних студій, у річищі яких і розглядається процес самоактуалізації особистості. «Під духом розуміється іманентна здатність людини до вільного діяння, вчинку, а духовність трактується як системне психічне утворення і вище породження особистості, репрезентоване її ціннісно-сміисловою свідомістю» [61, с. 463].

Логічним каркасом дослідницької концепції З. С. Карпенко стало уявлення про те, що особистий аксіогенез, який супроводжує самоактуалізацію, являє собою телеологічно (доцільно) спрямований цілісний процес розвитку мотиваційно-ціннісної сфери людини, наділеної відповідними психосоматичними, психоментальними, соціокультурними і духовно-трансцендентними інтенціями та здатностями.

Розвиток ціннісно-сміислової сфери особистості пояснюється принципом інтегральної суб'єктності, згідно з яким здатність людини до самоактуалізації проявляється у висхідній телеологічній перспективі в континуумі: 1) відносного суб'єкта (біологічного індивіда, психосоматичного організму), наділеного здатністю рефлексорного налаштування (суб'єктна здатність «передчуваю») на сприятливі умови життя й орієнтованого на ключову цінність «вітальність» (здоров'я); 2) монособ'єкта (власне суб'єкта умовно індивідуальної діяльності), який здійснює діяльність певного предметного змісту (пізнання, спілкування, праця) згідно з виробленими соціальними нормами і культурними стандартами; домінують прагматичні цінності. Адаптивна, нормовідповідна активність монособ'єкта забезпечується сформованою здатністю «треба» – морально-психологічною саморегуляцією за допомогою усвідомленого обов'язку; 3) полісуб'єкта чи особистості як суб'єкта суспільно розподіленої діяльності, керованої імперативом моральної свідомості – сумлінням або інстанцією «мушу» («варто») і спрямованою на цінність добра для інших; 4) метасуб'єкта як індивідуальності, що репрезентує себе в актах творчої діяльності й

унікальних внесках у культуру. Суб'єктна здатність цього рівня втілюється цілепокладанням «буду» («смію») і забезпечує досягнення індивідуального інноваційного ефекту, оцінюваного за естетичними канонами прекрасного; 5) абсолютного суб'єкта – людини як носія універсальної духовності з притаманною їй супердиспозицією «благо» як результату розуміння смислу існування конкретного суцього у світовому порядку (суб'єктна здатність «приймаю») [61, с. 182-183].

У науковому доробку З. С. Карпенко міститься також упорядкована характеристика ціннісно-цільових рівнів самоактуалізації і трансценденції особистості [61, с. 225-228], вікової розгортки становлення (і зрілості) механізмів психологічного захисту в контексті персонального аксіогенезу [61, с. 246-256], а також аксіопсихологічного простору стилів подолання особи як інтегрального суб'єкта [61, с. 257-261]. Наше завдання полягає в логічному узгодженні зазначених теоретичних побудов з метою наступної їх емпіричної валідації й експериментальної верифікації.

Отже, будучи інтегральним суб'єктом життєдіяльності, людина постає своєрідним ансамблем різною мірою усвідомлених потреб і мотивів, що репрезентують рівень її духовного розвитку. Так, ієрархічна модель мотивації А. Маслоу легко вписується в пояснювальні межі принципу інтегральної суб'єктності: рівень функціонування відносного суб'єкта зумовлюють фізіологічні потреби, моносуб'єкта – потреба в безпеці, полісуб'єкта – потреба в прив'язаності та любові, метасуб'єкта – потреба в повазі і визнанні, абсолютного суб'єкта – спектр потреб у самоактуалізації.

Визначені Ш. Бюлер інтенції психосоціального розвитку теж указують на їх чим раз більше трансцендування по всьому спектру інтегральної суб'єктності – від прагнення до задоволення потреб (відносний суб'єкт) і адаптивного самообмеження (моносуб'єкт) до творчої експансії в професійну і соціальну сфери (полісуб'єкт) через проміжний (не названий Ш. Бюлер і з «вакантною» назвою в З. С. Карпенко) тип трансцендувальної інтенції, закінчуючи встановленням внутрішньої гармонії (абсолютний суб'єкт).

Аналіз механізмів психологічного захисту, описаних З. Фройдом і постфройдистами, дозволив З. С. Карпенко співвіднести їх із рівнями інтегральної суб'єктності особи. Так, інтроекція, проєкція, заперечення, фіксація і регресія є захисними новоутвореннями найбільш ранньої, відносносуб'єктної стадії онтогенезу; заперечення в словах і діях, фантазії, встановлення узгодженості – захисні механізми моносуб'єкта; сублімація, витіснення, реактивне утворення, знищення, ізоляція, раціоналізація, ретрофлексія, переміщення, вибіркова неувага і дисоціація з'являються і функціонують на полі- та метасуб'єктному рівнях самоактуалізації особистості (авторка не ризикнула їх диференціювати за вказаними рівнями, напевно, із-за складної психологічної структури й багатоманітності проявів); аскетизм, інтелектуалізація, творчість, компенсація, садомазохізм, деструктивність і конформізм автомата – можливі захисти людини від прийняття (або способи неприйняття) надзавдань рівня абсолютного суб'єкта

Нижче наводимо стислі характеристики цих захисних механізмів за ймовірним часом появи в онтогенезі [16] та рівнем реалізації суб'єктного потенціалу особи.

На думку дослідників пренатального розвитку (Ф. Гринеєв, О. Феніхель, Р. Стерба), дитина народжується вільною від психологічних захистів. Механізми, які складаються на першому році життя, є попередниками пізніших психологічних захистів. До числа перших механізмів належать інтродекція, проєкція, заперечення, фіксація і регресія (рівень відносного суб'єкта).

Інтродекція, заснована на ковтанні їжі, спочатку слугує інстинктивному задоволенню, пізніше – відновленню величі і ще пізніше – зруйнуванню ненависного об'єкта оральною інкорпорацією (поглинанням). У старшому віці інтродекція проявляється в тому, що людина вбирає в себе цінності і норми іншої, вважаючи їх за свої власні і тим самим позбуваючись внутрішнього конфлікту. Проєкція походить від спроб усунути неприємні смакові подразники, які трансформуються в приписування болісних стимулів зовнішньому світові. Зрілий варіант проєкції полягає в приписуванні іншим людям витіснених мотивів, переживань і рис характеру.

Заперечення – дуже примітивний механізм психологічного захисту, який полягає в непомічанні неприємних сторін дійсності шляхом простого закривання очей на неї і вдавання, що небажані явища не існують.

Два механізми – фіксація і регресія – пов'язані з нормальним збереженням деяких особливостей більш ранніх стадій і схильністю повернення до них у разі появи труднощів. До фіксації на прегенітальних стадіях розвитку приводить тривога в результаті фрустрації оральних імпульсів. Чим сильніша фіксація, тим легше при труднощах відбувається регресія – повернення до простіших (інфантильних) форм поведінки і мислення.

До моносуб'єктних механізмів психологічного захисту відносяться заперечення в словах і діях, фантазії та встановлення узгодженості. Вони виникають на анальній стадії розвитку.

Заперечення за допомогою слів і дій – це пізніший варіант заперечення у фантазії. Останнє виникає ще на першому році життя і означає заміну нестерпної реальності деякою приємною ілюзією. В дорослому житті задоволення інстинктивного імпульсу через фантазію є шкідливим і являє собою психотичний розлад. Аналогічно до цього заперечення в словах і діях означає спотворення реальності з метою усунення загрозливих об'єктів у грі та інсценізації. До заперечення можна вдаватися до того часу, доки воно не перешкоджає контролювати реальність.

Встановлення узгодженості полягає в налагодженні міжособистісної комунікації шляхом співставлення власних думок і почуттів з відповідними процесами в інших людей.

На фалічній стадії розвитку дитини відбувається розширення арсеналу захисних механізмів Я (рівні полісуб'єкта і метасуб'єкта), які концентруються навколо моральних вимог, що веде до подолання Едіпового

комплексу. Внаслідок досвіду ідентифікації зі значущими дорослими зростають шанси на успіх у деяких наявних і новопосталих механізмів психологічного захисту. Найбільше це стосується сублімації, яка дозволяє індивіду переключити сексуальну енергію в одне з кількох соціально допустимих русел. Через перетворення енергії сексуального потягу в культурно зумовлені та нормативно схвалювані форми активності лібідо дістає штучний об'єкт задоволення і досягає розрядки напруження.

Витіснення (придушення) – одна з найпоширеніших форм захисту. Під ним розуміється виключення болісного матеріалу зі свідомості: змісту, який ніколи не усвідомлювався, і змісту, який одного разу був усвідомлений, але потім виявився витісненим у несвідоме. Витіснені переживання проявляються в забудькуватості, мимовільних «ненавмисних» діях, обмовках тощо. Психічні травми, витіснені у несвідоме в ранньому дитинстві, здатні невротизувати дорослу людину, оскільки відбувається випадання зі свідомості важливої ланки інстинктивного й афективного життя індивіда, що порушує цілісність особистості.

У поєднанні з витісненням формується реактивне утворення, при якому відбувається трансформація імпульсу в його протилежність, котра не виключає можливості прориву первинного імпульсу в поведінці, оскільки він залишається незмінним. З. Фройд вважав реактивне утворення нижчою формою сублімації. Так, дитина, яка насолоджується грою з брудом, сублімує свої спонукання в малюванні, ліпленні, приготуванні їжі; переважання механізму реактивного утворення приведе її до крайньої чистоплотності і охайності.

Знищення вважається більш прогресивним механізмом, порівняно з реактивним утворенням. Робиться щось позитивне на противагу вже зробленому, з тим, щоб довести свою незалежність від несвідомого болісного наміру, досягнути впевненості в своїх вчинках.

Ізоляція – це процес, унаслідок якого спогади про неприємне враження втрачають емоційне забарвлення. При ізоляції перебільшується важливість логічного мислення за рахунок зменшення емоційних асоціацій нібито в інтересах об'єктивності. Прикладами ізоляції можуть слугувати розмежування певних сфер життя (школа і дім), ставлення до різних людей (тільки симпатія чи виняткова неприязнь), протиставлення чуттєвості і ніжності в статевих стосунках та ін.

Раціоналізація – псевдорозумне пояснення мотивів учинків після їх здійснення з метою нав'язати іншим ідеалізований образ себе, неадекватний дійсному Я.

Ретрофлексію як захисний механізм особистості описав Ф. Перлз. У ретрофлексуючої особи формується ставлення до себе як до стороннього об'єкта. Початковий конфлікт між Я та іншими перетворюється в конфлікт всередині Я. Ф. Перлзу належить яскраве стисле порівняння дії різних механізмів психологічного захисту: «Інтроектуючий індивід робить те, що від нього хочуть інші, проєктуючий робить іншим те, в чому сам їх звинувачує, людина, котра перебуває в патологічному злитті зі світом не знає

, хто кому що робить, а ретрофлексуючий робить собі те, що він хотів би робити іншим» [132, с. 126].

Переміщення як форма психологічного захисту має два різновиди: 1) це спосіб зрушення інстинктивної енергії з одного шляху розрядки на інший без будь-яких перешкод; 2) заміщення – перенесення емоцій, пов'язаних з одним об'єктом, на інший об'єкт, що допомагає індивіду позбутися страху перед загрозливим об'єктом шляхом виміщення накопиченої агресії на доступному або безпечному об'єкті, коли у стосунках зі справжнім джерелом тривоги розрядити її неможливо.

Вибіркова неувага і дисоціація стосуються ситуацій, прямо не пов'язаних із соціальним оцінюванням. Якщо стан вибіркової неувagi може усунути вказівка збоку, то дисоціація супроводжується гнівом і бурхливим запереченням факту, на який вказує сторонній спостерігач.

На генітальній стадії розвитку з'являються такі механізми психологічного захисту, як аскетизм, інтелектуалізація, юнацька творчість і компенсація (рівень абсолютного суб'єкта).

Дія аскетизму зводиться до відкидання всіх інстинктивних спонук як ворожих Я. Аскети уникають всього, що може принести задоволення. Таким чином в аскетизмі індивід шукає порятунку від напливу ірраціональних бажань, з якими не може впоратися його Я.

Інтелектуалізація являє собою спробу оволодіти інстинктами за допомогою мислення. Як зазначав З. Фройд, абстрактні інтелектуальні обговорення і роздуми, до яких вдаються підлітки, – це зовсім не спроби розв'язати задачі, поставлені реальністю. Їх мисленнева активність – це радше показник напруженої настороженості відносно інстинктивних процесів і переведення того, що вони сприймають, в абстрактне мислення.

Творчість також може виступати в ролі захисного механізму. Найбільш поширена її форма в юнацькому віці – щоденники, поетичні спроби, малярство. Перехід юнацької творчості як форми протидії інстинктивним спонукам до істинної творчості відбувається тоді, коли юнак переключається з романтичних марень і амбітних устремлінь на втілення у продуктах творчості загальнолюдських ідеалів.

Компенсація передбачає розвиток тих здібностей особистості, які дозволяють їй упоратися з почуттям неповноцінності, що виникає в результаті неуспіху в інших видах діяльності. Наприклад, підліток із низькою успішністю починає посилено займатися спортом і досягає помітних результатів.

До універсальних механізмів психологічного захисту з негативним аксіологічним змістом належать описані Фроммом механізми втечі від свободи, до яких може вдаватися особа, котра спробувала себе в якості абсолютного суб'єкта. Випробування Абсолютом, рівне свободі діяння, – не лише заповітна мрія, а й величезна відповідальність і вольова готовність бути самоактуалізованою людиною. Втеча від свободи полягає у знаходженні способів приєднання до когось чи чогось з метою уникнення самотності й особистої відповідальності за здійснений вибір. Цими способами є

садомазохізм, деструктивність і конформізм автомата.

При садомазохістському механізмі в особі формується залежність від могутнього авторитету. Спричиняючи або переносячи страждання, вона захищається від почуття самотності. Вдаючись до деструктивності, людина прагне усунути опонента, дискредитувати його, щоб уникнути невігідного порівняння або змагання. Конформізм автомата передбачає сліпе пристосування до культурних норм суспільства, що веде до деіндивідуалізації.

Перелічені тут механізми психологічного захисту підтверджують логіку становлення цілісної особистості як інтегрального суб'єкта, здатного до розгортання (самоактуалізації) своїх сутнісних, духовних сил з окресленим ціннісним змістом. Виразні аксіологічні позиції в потрактуванні психологічних захистів займає Т. С. Яценко, коли пов'язує їх появу з намаганням суб'єкта зберегти самоповагу в світлі підтвердження «ідеалізованого Я» (привабливого для себе та інших образу себе). Некритична віра в те, що я є носієм соціально схвалюваної цінності, перетворює останню в умовну. «Умовні цінності», за Т. С. Яценко, реалізуються в поведінці за допомогою засобів «захисту», яким властива велика варіативність [213, с. 57].

Наступним кроком в концептуальному моделюванні взаємозв'язку рівнів самоактуалізації з механізмами психологічного захисту є розгляд їх у позитивній якості, яку ті здобувають, коли стають усвідомленими і використовуються доцільно, тобто спрямовуються на розв'язання нагальних проблем життєзабезпечення і самоздійснення. Йдеться про копінг-поведінку, стратегії та стилі подолання. Порівнюючи механізми психологічного захисту зі стратегіями подолання, більшість дослідників вважає копінг відрефлексованими, цілеспрямованими, продуктивними і підконтрольними суб'єктові адаптивними і творчо-перетворювальними діями [91]. На думку Р. Лазаруса і С. Фолкман, подоланням називаються мінливі когнітивні і поведінкові зусилля людини, спрямовані на те, аби впоратися з певними зовнішніми або внутрішніми вимогами, що оцінюються як обтяжливі або такі, що перевищують особистісні ресурси людини [91, с. 88]. Вони обґрунтували й експериментально виявили дві стратегії проблемно-орієнтованого подолання (конфронтація і заплановане розв'язання проблеми), коли ситуація піддається врегулюванню, і вісім емоційно-орієнтованих стратегій подолання, спрямованих на збереження самоконтролю в разі, коли ситуація нерозв'язувана з точки зору даної людини (дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, відхід-уникнення, взяття на себе відповідальності, позитивна переоцінка ситуації).

Продовжуючи орієнтовану на стрес лінію досліджень захисної та долаючої поведінки, Ч. Карвер додає до проблемно- й емоційно-орієнтованого копіngu дисфункціональний стиль (тип) подолання [91, с. 105]. В закінченому вигляді його класифікація стратегій подолання налічує 14 дій. З них до проблемно-орієнтованого типу включено 5: активне подолання, планування, пригнічення конкурентної активності, самообмеження, пошук


предметної соціальної підтримки; до емоційно-орієнтованого типу – 5: пошук емоційної соціальної підтримки, позитивна реінтерпретація й особистісний розвиток, прийняття, відторгнення, звернення до релігії; до дисфункціонального типу – 4: сфокусованість на емоціях та їхньому прояві, поведінкове самоусунення, когнітивне самоусунення, алкогольне самоусунення.

Як видно з цього огляду, класифікація Р. Лазаруса і С. Фолкман не є ієрархічно-ціннісною, хоча може видатися, що емоційно-орієнтовані стратегії, як пасивніші, пов'язані з нижчими рівнями самоактуалізації особистості, порівняно з проблемно-орієнтованими. Класифікація ж Ч. Карвера виокремленням дисфункціонального копіngu, по суті, прирівнює останній до механізмів психологічного захисту.

В інтегральній моделі Інтелекту Подолання А. В. Лібіної «ефективними, або долаючими, називаються такі способи взаємодії індивідуальності зі світом у процесі досягнення бажаних цілей і розв'язання труднощів, що зустрічаються на життєвому шляху, які, максимально відображаючи індивідуальну своєрідність кожної людини, сприяють розкриттю її особистого потенціалу і найкращому використанню наявних у неї природних, соціальних і психологічних ресурсів» [91, с. 122]. Класифікація А. В. Лібіної об'єднує диференціально-психологічний і ситуаційний підходи, витлумачені феноменологічно. За основу класифікації було взято критерій організації зусиль особи щодо кінцевого результату (подолання і захист як ефективний і неефективний спосіб саморегуляції). Похідними критеріями стали модальність (емоційна, когнітивна, поведінкова), спрямованість (на інших, на предмет або справу, на себе) і ступінь інтенсивності (активність-пасивність). Комбінація цих параметрів дає 18 стратегій подолання і захисту.

Попри плідність докладених зусиль з обґрунтування і крос-культурної перевірки запропонованої моделі, остання все ж не є ієрархічною, а лише дихотомічною, надмірно поляризуючи крайні варіанти саморегуляції. Логічно допустити, що існують проміжні способи саморегуляції, співвідносні з виділеними вище рівнями інтегральної суб'єктності. Лише в такому контексті можна буде вийти на інтегративний феноменологічний показник (внутрішню, інтраперсональну цінність) – суб'єктивну оцінку міри задоволеності отриманим результатом, в ідеалі – переживання щастя від процесу і наслідків самоактуалізації. «Щастя означає не устремління особистості, а здійснення цих устремлінь... дане поняття має нормативно-ціннісний характер. Залежно від того, як витлумачується призначення і смисл людського життя, розуміється і зміст щастя» [61, с. 345].

На жаль, класифікація А. В. Лібіної, базована на засадах Концепції Інтелекту Подолання, хоч і постулює як основний феноменологічний показник суб'єктивне відчуття щастя, все ж не доводить справу до комбінації стратегій захисту і подолання в індивідуальні стилі цих процесів, які відображають ціннісно-цільову особливість окремо взятої особистості. Не стратегії, а стилі подолання й захисту є найприкметнішими диференціювальними критеріями життєвого стилю особистості, нерозривно



пов'язаного з рівнем її персональної зрілості, сферою самореалізації та досягнутими обріями трансценденції.

Е. Фрайденберг і Р. Льюїс [61, с. 257] визначають стиль подолання як тенденцію людини діяти певним і послідовним чином у важких ситуаціях, обираючи певні патерни поведінки. 18 різних стратегій подолання вчені об'єднали у три стилі: продуктивний (розв'язання проблем, робота і досягнення, релігійна підтримка, позитивний фокус); непродуктивний (неспокій, сподівання на диво, відмова від долання, розрядка, нехтування, самозвинувачення, замикання в собі, відволікання, активний відпочинок); соціальний (підтримка інших людей, опора на друзів, почуття причетності, суспільні дії, професійна допомога).

М. О. Холодна зі співробітниками піддали сумніву вихідну тезу вищезгаданих науковців про залежність вибору копінгу від змісту ситуації та соціокультурних цінностей, які маркують цю ситуацію. Натомість було висунуто концепцію інтелектуального контролю, яка пояснює, як відбувається когнітивне оцінювання важкості життєвої ситуації щодо мети і власних ресурсів особи [187]. Виокремлені М. О. Холодною та ін. стилі подолання проявляються залежно від того, як ту чи ту ситуацію оцінює сама людина (розв'язувану чи нерозв'язувану) і свої можливості з нею впоратися (можу – не можу). Таким чином, було отримано чотири стилі подолання: проблемно-орієнтований стиль (ситуація розв'язувана / можу впоратися); мобілізаційний стиль (ситуація нерозв'язувана / можу впоратися); соціотропний стиль (ситуація розв'язувана / не можу впоратися); емоційно-домінантний стиль (ситуація нерозв'язувана / не можу впоратися).

Здійснивши аксіопсихологічну реконструкцію стилів подолання шляхом телеологічного сходження висхідними рівнями суб'єктності з урахуванням ціннісних віх аксіогенезу і самоактуалізації особистості, З. С. Карпенко встановила такі змістові співвіднесення: відносний суб'єкт – емоційно-домінантний стиль, моносуб'єкт – мобілізаційний стиль, полісуб'єкт – соціотропний стиль, метасуб'єкт – проблемно-орієнтований стиль, абсолютний суб'єкт – синтетичний стиль як найемкіший, найваріативніший, найбільш гнучкий, здатний до оперативного перекомбінування і творчої трансформації задля забезпечення істинного духовного здоров'я особистості.

Таким чином, інтеграція напрацьованих когнітивної психології, системно-ієрархічні концепції в персонології спонукали нас до обґрунтування авторської концептуальної моделі самоактуалізації особистості з урахуванням процесів захисного і копінгового змісту (рис. 1.1).

Рис. 1.1. Ієрархічна суб'єктно-ціннісна модель самоактуалізації особистості в захисному і

Структурними блоками моделі стали пояснювальні можливості принципу інтегральної суб'єктності З. С. Карпенко щодо реінтерпретації відомої «піраміди Маслоу», онтогенетичних віх становлення захисних механізмів Г. Блюма та типології копінг-стилів М. О. Холодної. В результаті концептуального синтезу постала ієрархічна суб'єктно-ціннісна модель самоактуалізації особистості, представлена з урахуванням захисного і копінгового режиму її функціонування. При цьому «мінімальний» рівень розвитку людини як особистості – функціонування відносного суб'єкта (індивіда) – забезпечує задоволення фізіологічних потреб у процесі організмичної активності, імпліцитною метою й безпосередньою цінністю якої є вітальність, репрезентована досвідомими спонуками-передчуттями при сприянні захисних механізмів інтроєкції, проєкції, заперечення, фіксації, регресії та емоційно-домінантного копінгу. Рівень моно- (власне) суб'єкта відносно індивідуальної (пізнавальної, трудової, комунікативної) діяльності, зорієнтований на цінності істини, користі, справедливості відповідно до існуючих у соціумі норм і стандартів («треба») уможливорює задоволення потреби в безпеці при використанні захисних механізмів заперечення, встановлення узгодженості й мобілізаційного стилю копінгу. Рівень полісуб'єкта (особистості як соціального індивіда), маркований потребою в прив'язаності та любові, що реалізує цінності морального характеру сумісної діяльності (сміслового універсалія цього рівня – «добро», а регулятор відповідної поведінки – почуття совісті та відповідальності – «мушу»), а також рівень метасуб'єкта – індивідуальності як суб'єкта суспільно значущої творчості, котра здійснює самобутні внески в культуру («буду» чи «смію», цінність краси), мотивований потребою в повазі і визнанні, послуговуються захисними механізмами сублімації, витіснення, реактивного утворення, знищення, ізоляції, раціоналізації, ретрофлексії, переміщення, вибіркової уваги та дисоціацією разом із соціотропним та проблемно-орієнтованим копінг-стилями відповідно. Абсолютносуб'єктний (універсальний) рівень самоактуалізації, що реалізується в різноманітних духовних практиках та стилі життя, орієнтованому на прийняття суцього як блага («приймаю») та служіння сакральним трансцендентним цінностям, може поєднуватися з аскетизмом, інтелектуалізацією, творчістю, компенсацією та синтетичним (варіативним), за З. С. Карпенко, стилем копінгу, а при відкиданні цієї вершинної мотивації – садомазохізмом, деструктивністю і конформізмом автомата як захисними механізмами.

Суцільними стрілочними на рис. 1.1 представлена біологічно зумовлена каузальна детермінація («знизу») самоактуалізації як ініційованого вродженими спонуками процесу поступальної реалізації особистісного потенціалу розвитку даного індивіда. Пунктирні стрілочки вказують на телеологічно зумовлену («зверху») детермінацію життєздійснення особи з огляду на пріоритетність реалізації цінностей вищого ієрархічного порядку в різноманітних ситуаціях, що вимагають

прагматичного, морального чи навіть сенсожиттєвого вибору.

У наступних розділах дисертації ми отримаємо змогу перевірити достовірність представленої ієрархічної суб'єктно-ціннісної (аксіопсихологічної) моделі взаємозв'язку самоактуалізації з механізмами психологічного захисту особистості з урахуванням діагностичної спроможності відібраних методик, а також діагностично-корекційного потенціалу психотерапевтичних інтерв'ю в процесі індивідуального екзистенційного консультування та групової позитивної психотерапії.

Висновки до першого розділу

1. З екзистенційно-гуманістичного погляду процес самоактуалізації особистості (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, А. Ленгле, С. Максименко та ін.) виступає універсальною мотиваційною тенденцією, що утверджує людину в якості автентичного суб'єкта існування, котрий прагне до максимально повної самореалізації в обширі доступних можливостей. Підкреслюється вроджена, інстинктоїдна природа самоактуалізації, яка реалізує буттєву мотивацію служіння, присвяту себе духовним, трансцендентним цінностям і смислам, будучи при цьому орієнтованою як на зовнішній діалог зі «світом» викликів і шансів, так і на внутрішній діалог зі своєю совістю, власним організмичним чуттям задля здійснення автентичного життєвого покликання, творчої експансії в універсум людської культури.

Самоактуалізація не протистоїть адаптації: вона пробивається крізь природне намагання людини подолати дефіцит, відновити баланс і рівновагу, заявляючи про себе наднормативними, надситуативними, альтруїстичними, безкорисливими, ризикованими і відповідальними вчинками, які переводять особистість на вищий щабель життєздійснення.

2. Епістемологічними джерелами дослідження захисних механізмів у контексті психології розвитку особистості є насамперед класичний психоаналіз, де вони трактуються як функції Его, котре відновлює внутрішню рівновагу в процесі адаптації власних лібідних спонук до вимог соціуму; у феноменологічній традиції захисні механізми вважаються способами інтеграції (чи дезінтеграції) Я-ноуменального (суб'єктного) і Я-феноменального (відрефлексованого в Я-образі).

Оскільки під самоактуалізацією розуміється і найсуттєвіша мотиваційна тенденція в життєздійсненні особи, і феномен, притаманний суб'єкту високого рівня психічної (духовної) самоорганізації, то виникає потреба в концептуальному моделюванні системно-ієрархічних класифікацій захисних механізмів. Найпростіші з цих класифікацій є дихотомічними, наприклад, у В. Менінджера і М. Ліфа (здорові, нездорові); Н. Хаан і Т. Кроубер розрізняють три модальності функціонування Его: захист, подолання і фрагментація; чотирирівневу ієрархію его-процесів пропонує Дж. Вейллант (психопатичні, інфантильні, невротичні, зрілі); Е. С. Романова і Л. Р. Гребенников, а також Г. Блюм відстежують онтогенетичні віхи появи тих чи тих захисних механізмів і тільки Ю. С. Савенко пов'язує компенсацію, як певну систему саморегуляції, з процесом самоактуалізації особистості.

3. Із залученням принципу інтегральної суб'єктності З. С. Карпенко щодо реінтерпретації відомої «піраміди Маслоу», онтогенетичних віх становлення захисних механізмів Г. Блюма та типології копінг-стилів М. О. Холодної було сконструйовано ієрархічну суб'єктно-ціннісну модель самоактуалізації особистості в захисному і копінговому модусах. При цьому рівень функціонування відносного суб'єкта (індивіда) забезпечує задоволення фізіологічних потреб при сприянні захисних механізмів інтродекції, проекції, заперечення, фіксації, регресії та емоційно-домінантного

копінгу; рівень моно- (власне) суб'єкта уможлиблює задоволення потреби в безпеці при задіянні захисних механізмів заперечення, встановлення узгодженості й мобілізаційного стилю копінгу; рівень полісуб'єкта (особистості як соціального індивіда), маркований потребою в прив'язаності та любові, а також рівень метасуб'єкта, мотивований потребою в повазі і визнанні, послуговуються захисними механізмами сублімації, витіснення, реактивного утворення, знищення, ізоляції, раціоналізації, ретрофлексії, переміщення, вибіркової уваги та дисоціації разом із соціотропним та проблемно-орієнтованим копінг-стилями відповідно; абсолютносуб'єктний (універсальний) рівень самоактуалізації може поєднуватися з аскетизмом, інтелектуалізацією, творчістю, компенсацією, а при відкиданні цієї вершинної мотивації – садомазохізмом, деструктивністю і конформізмом автомата як захисними механізмами, синтетичним стилем копінгу.

РОЗДІЛ 2. КОНСТАТУВАЛЬНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У другому розділі дисертаційного дослідження розгорнуто програму емпіричного дослідження трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості на етапі проблемно-пошукового (пілотажного) дослідження, основного – порівняльного експериментально-діагностичного – дослідження, здійснено інтерпретацію результатів описової статистики, кореляційного і факторного аналізу статистичних даних за загальною вибіркою, субвибірками, сформованими за етапами віково-професійної самореалізації, та гендерним чинником.

2.1. Проблемно-пошукове дослідження динаміки механізмів психологічного захисту в процесі самоактуалізації особистості

Емпіричне дослідження трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості здійснювалося поетапно. На першому – проблемно-пошуковому, пробному, або пілотажному етапі – ми намагалися перевірити гіпотезу про найзагальнішу двояку функцію захисту в процесі самоактуалізації: він може виступати в ролі її бар'єра (інгібітора) або каталізувати означений процес залежно від інтенсивності і валентності цих механізмів на різних етапах онтогенезу.

Так сформульована гіпотеза передбачала, що в ролі незалежної змінної виступатимуть механізми психологічного захисту, а в ролі залежної – показники самоактуалізації. Це означає, що екзистенційно-гуманістичний формат розгляду проблеми приймався за ширший і йому підпорядковувалися психодинамічні Его-процеси. Реальна ж картина взаємозв'язку рівня самоактуалізації (особистісної зрілості) і пріоритетних захисних механізмів є набагато складнішою і феноменологічно своєрідною для кожного персонального випадку. Мова може йти про взаємну детермінацію і полімотивованість обох процесів – самоактуалізації та захисту. І все ж спробуймо у першому наближенні проаналізувати виявлені тенденції на незначній експериментальній вибірці, що відрізняється за віковим і статусним параметрами (гіпотетично – рівнем самоактуалізації), з тим щоб на наступному етапі емпіричного дослідження перевірити (підтвердити або спростувати), конкретизувати й уточнити ці тенденції.

З метою експериментальної перевірки зазначеної гіпотези нами було проведено психодіагностичне обстеження. Воно включало в себе особистісний опитувальник САМОАЛ (за Е. Шостромом, А. В. Лазукіним, адаптація Н. Ф. Каліної) [175, с. 426 – 433] та опитувальник «Діагностика типів психологічного захисту» (Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана, О. Ф. Яришева, Є. Б. Клубової та ін.) [175, с. 444 – 452].

Опитувальник **САМОАЛ** складається зі ста питань, які відносяться до таких шкал (Додаток А.1):

Шкала орієнтації в часі, яка показує, наскільки людина живе теперішнім, не відкладаючи своє життя на «потім» і не намагаючись відшукати спокій у минулому. Високий результат характерний для людей, які добре розуміють екзистенційну цінність життя «тут і тепер», здатних повністю насолоджуватись актуальним моментом. Низький результат показують люди, котрі невротично заглиблені у власні переживання, із підвищеним прагненням до досягнення успіху, невпевнені в собі.

Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності самоактуалізованої особистості, до числа яких А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєння, унікальність, досконалість, справедливість, порядок, простота, самодостатність, гра. Надання переваги цим цінностям вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми.

Погляд на природу людини може бути позитивним чи негативним. Ця шкала описує віру в людей, могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка основа для щирих і гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість.

Для людей, котрі перебувають у процесі самоактуалізації, характерна висока *потреба в пізнанні*. Ця шкала описує здатність до буттєвого пізнання – безкорисне бажання пізнати нове, інтерес до об'єктів, який прямо не пов'язаних із задоволенням якихось потреб. На думку Маслоу, таке пізнання точніше й ефективніше, бо людина просто бачить те, що є, і цінує це. При цьому вона не схильна засуджувати, оцінювати і порівнювати.

Прагнення до творчості або *креативність* – необхідний атрибут самоактуалізації, який можна також назвати творчим ставленням до життя.

Автономія – головний критерій психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти. Особистість, яка самоактуалізується, є автономною, незалежною і вільною, але це не означає відчуження і самотності. Е. Фромм називає це «свободою для», а не «свободою від».

Спонтанність – риса, яка впливає із впевненості і довіри до навколишнього світу, що притаманно самоактуалізованим людям. Високий показник за цією шкалою свідчить про те, що самоактуалізація стала стрижнем життя, а не є лише мрією чи прагненням. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусиль.

Саморозуміння. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сенситивність людини до своїх бажань і потреб. Такі люди вільні від психологічного захисту, який відділяє особистість від власної сутності, вони не схильні підмінити власні смаки й оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Низький бал за цією шкалою притаманний невпевненим у собі людям, котрі більшою мірою орієнтуються на думку оточення, а не на свою власну.

Автосимпатія – природна основа психічного здоров'я та цілісності особистості. Низькі показники мають невротичні люди, тривожні, невпевнені в собі. Під автосипатією розуміється добре усвідомлювана позитивна Я-концепція, яка є джерелом стійкої адекватної самооцінки.

Шкала контактності – вимірює комунікабельність особистості, її здатність до встановлення міцних і добропорядних стосунків з оточенням. В опитувальнику САМОАЛ контактність розуміється як загальна схильність до взаємних корисних і приємних контактів з іншими людьми, необхідна основа синергійної установки особистості.

Шкала гнучкості у спілкуванні співвідноситься з наявністю чи відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження у спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, здатність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші чи маніпуляцій. Низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співбесіднику і спілкування з ними може приносити задоволення.

Основні механізми психологічного захисту, які визначає методика «**Діагностика типів психологічного захисту**» – заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення. Їх характеристика наведена в підрозділі 1.3. Методика містить 97 запитань, на які треба дати ствердну або заперечну відповідь. Після підрахунку «сирих» балів за ключем результати були переведені в проценти.

З метою перевірки висунутої гіпотези було укомплектовано контрастну експериментальну вибірку, яка складалася з 2-х підгруп. Тестуванням було охоплено 100 осіб, з яких 40 – школярі, учні дев'ятого класу (старші підлітки) і 60 – дорослі (аспіранти віком від 22 до 33 років). У таблицях 2.1 і 2.2 наведено усереднені показники діагностики обох експериментальних підгруп за визначеними параметрами самоактуалізації та механізмів психологічного захисту.

Таблиця 2.1

Показники діагностики самоактуалізації

Експериментальна вибірка	Шкали																					
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
	М	σ	М	σ	М	σ	М	σ	М	σ	М	σ	М	σ	М	σ	М	σ	М	σ	М	Σ
Старші підлітки (n = 40)	8	3	9	2	6	3	8	2	9	3	8	2	7	2	8	2	8	2	9	3	7	2
Дорослі (n = 60)	9	2	9	1	6	2	9	1	8	2	6	2	6	1	8	2	7	2	7	2	7	2

Примітка: 1 – орієнтація в часі; 2 – цінності; 3 – погляд на природу людини; 4 – потреба в пізнанні; 5 – креативність (прагнення до творчості); 6 – автономність; 7 – спонтанність; 8 – саморозуміння; 9 – автосимпатія; 10 – контактність; 11 – гнучкість у спілкуванні.

Як видно з результатів опитування за методикою САМОАЛ, дорослі переважають старших підлітків тільки за двома шкалами, а саме, – орієнтацією в часі та потребою в пізнанні. За рештою шкал показники самоактуалізації є або рівними, або в підлітків вони є вищими (креативність, саморозуміння, спонтанність, автосимпатія, контактність). Такі дещо несподівані результати можна пояснити двома ймовірними причинами: 1) підлітки, можливо, давали соціально бажані й нормативно очікувані відповіді; на жаль, методика САМОАЛ не містить шкали брехні; 2) не виключено, що початок навчання в аспірантурі (а саме тоді проводилося опитування) пов'язаний з реалізацією потреби в пізнанні та вимагає розвиненої здатності до структурування часу, самоорганізації та самодисципліни. Це, своєю чергою, знижує спонтанність; націленість на результат знижує контактність, відволікає від дослідження внутрішнього світу. Під загрозою опинилася і креативність – вельми важливий для самоактуалізації складник. Вочевидь, перший рік навчання в аспірантурі пов'язаний не стільки з продукуванням оригінальних концепцій, як із освоєнням джерельної бази з теми дисертаційного дослідження, підготовкою і здачею кандидатських іспитів тощо, тобто з видами і характером завдань, які не передбачають творчості.

Таблиця 2.2

Показники діагностики механізмів психологічного захисту в балах та відсотках

Експериментальна вибірка	Шкали															
	А		В		С		D		Е		F		G		H	
	М	σ	М	σ	М	σ	М	Σ	М	σ	М	σ	М	σ	М	Σ
Старші підлітки (n = 40)	6	2,2	4	2,2	5	2,8	4	1,6	10	1,5	5	2,8	7	1,4	3	1,7
	79		63		70		78		72		77		76		61	
Дорослі (n = 60)	6	1,8	4	1,9	6	2,9	5	1,9	9	1,6	4	2,4	6	1,4	4	1,1
	79		63		80		88		64		65		59		76	

Примітка: А – заперечення; В – витіснення; С – регресія; D – компенсація; Е – проекція; F – заміщення; G – інтелектуалізація; H – реактивне утворення.

Як видно з таблиці 2.2, найнижчими у старших підлітків є показники за шкалами витіснення і реактивного утворення, а в дорослих – витіснення, проекції, заміщення й інтелектуалізації. Це свідчить про сильніший самоконтроль і усвідомленість поведінки у дорослих на відміну від старших підлітків. Найвищі показники в аспірантів отримали механізми регресії і компенсації, що може бути пов'язано з високою тривожністю у зв'язку з початком старту наукової кар'єри досліджуваних і прагненням прийняти виклик, продиктований високими вимогами якості дослідницької діяльності.

Результати пілотажного емпіричного дослідження було піддано також кореляційному аналізу, внаслідок чого було виявлено статистично достовірний позитивний зв'язок між показниками шкал САМОАЛ і такими механізмами психологічного захисту:

- у підлітків: орієнтацією в часі і проекцією (0,44), цінностями і реактивним утворенням (0,44), креативністю та запереченням (0,45

);

- у **дорослих** значущих позитивних кореляцій не встановлено.

Отже, підліткова самоактуалізація за параметром «орієнтація в часі» підкріплюється захисним механізмом проєкції, що може свідчити про злитість самопочуття і світовідчування, слабкість диференціації «Я» і «Ми»-образів; відданість екзистенціальним цінностям спонукає старших підлітків до самоствердження шляхом долання ситуативних спонук і взяття під контроль власної імпульсивності (механізм реактивного утворення); креативність опирається на заперечення усталених нормативів і стандартів (підлітково-юнацький максималізм). Така підсвідома логіка ілюструє інфантильну незрілість особистості підлітка, котрий ще недостатньо обізнаний з дорослим життям і перебуває в полоні дитячої мрійливості та наївності.

Досить цікавим є факт відсутності позитивної кореляції між шкалами опитувальника САМОАЛ та механізмами психологічного захисту в дорослих, що свідчить про зникнення в процесі набуття зрілості прямої залежності між самоактуалізацією та захисними механізмами. Це зовсім не означає, що дорослі респонденти не використовують психологічний захист внаслідок віддання переваги саморозвитку і самореалізації. Адже рівень самоактуалізованості особистості прямо не залежить від паспортного віку людини. Тим більше, психологічний захист не зникає при наближенні життєвого фіналу. Можна припустити поступове приведення у гармонію механізмів психологічного захисту із самоактуалізацією особистості або ж відмову від останньої. Для точнішого визначення ролі механізмів психологічного захисту в процесі самоактуалізації особистості було проведено більш широке дослідження із залученням людей різних вікових когорт та різного соціального статусу.

В результаті дослідження у підлітків і дорослих була виявлена тільки одна спільна негативна кореляція між шкалою гнучкості у спілкуванні та компенсацією. Варто також зауважити, що кількість негативних коефіцієнтів кореляції у дорослих становить 26, а у підлітків тільки 6. На нашу думку, такий стан речей пояснюється підкресленим спрямуванням психологічного захисту школярів у соціально схвалюване русло. Йдеться про приведення у відповідність вимог батьків, школи, соціуму загалом із власними прагненнями, бажаннями. Тобто, особистісне становлення підлітків відзначається тенденцією до індивідуалізації, яка суперечить триваючій інтеріоризації ідеалів, моральних норм і поглядів на життя суспільства у співвіднесенні їх із власним внутрішнім світом. Крім того, на цей процес накладається прагнення до самовираження підлітка і набуття бажаного статусу в референтній групі, яке неминуче пов'язане у них із психологічними захистами. Старшокласникам ще важко гармонізувати психологічні захисти з прагненням до самоствердження, самореалізації і вибору власної стратегії розвитку згідно з індивідуальними спонуками.

Що стосується однієї спільної негативної кореляції між шкалами гнучкості у спілкуванні та компенсації у дорослих і підлітків, то вона є

досить передбачуваною та закономірною. Ці два механізми є реципрокними, відтак ослаблення одного може викликати посилення іншого. Так, підлітки можуть набувати бажаних рис і позбуватися власних недоліків шляхом фантазування чи надолуження неможливості досягнення успіху в одних сферах шляхом цілеспрямованого розвитку інших. Посередництвом компенсації вони можуть також боротися із комплексом неповноцінності, який переживають у стосунках з ровесниками. Адже зрозуміло, що люди, котрі у міжособистісній взаємодії керуються механізмом компенсації, не можуть проявляти достатню гнучкість у спілкуванні, яка не передбачає «фальші чи маніпуляції, не змішує саморозкриття особистості із самопрезентацією...» [63, с. 433]. Збереження цієї негативної кореляції у дорослих є свідченням такої специфіки взаємодії цих факторів, яка, принаймні на даному етапі особистісного розвитку, не залежить від віку.

Отже, проведені психометричні заміри вказують на те, що на етапі становлення особистості в старшому підлітковому віці захисні механізми відіграють роль перцептивних фільтрів, які сприяють підтриманню позитивної Я-концепції й часто ілюзорної інтеграції з соціумом, а на етапі ранньої дорослості у представників наукової інтелігенції знижується показники переважної більшості цих механізмів, що однак не супроводжується ростом більшості показників самоактуалізації. Скидається на те, що на старті професійної наукової кар'єри відбувається регресія не лише психоемоційного характеру, а й повторне опрацювання (інвентаризація) власних суб'єктних здатностей (потенцій), які разом із компенсацією як зрілим (абсолютно суб'єктивним) механізмом психологічного захисту (див. 1.3) готує молодих учених до якісного переходу на вищий рівень особистісної зрілості шляхом повнішого задіяння Б-мотивації. Відтак спостерігається нарощення суб'єктивних (вольових) зусиль пошукувачів, відпрацювання ними способів самоопанування і подолання об'єктивних труднощів професійно-особистісного зростання. У підсумку це повинно привести до розширення життєвої перспективи, вироблення раціональної тактики цілепокладання, програмування кінцевого науково-дослідницького результату через досягнення низки проміжних цілей. Для старших же підлітків характерний розрив між ідеальними прагненнями і реальними можливостями, що знаходить вираження в тотальному використанні захисних механізмів зазвичай примітивного змісту, які грубо спотворюють реальність і самооцінку своїх здібностей.

Таким чином, результати пілотажного порівняльного психодіагностичного дослідження не дозволяють прямо підтвердити чи спростувати гіпотезу про зміну функцій механізмів психологічного захисту залежно від міри життєвої самореалізованості (здійсненості, актуалізованості) опитаних представників різних віково-статусних груп. Очевидно, ми маємо справу з нелінійним характером зв'язку між даними змінними, виявлення якого вимагає ускладнення експериментального плану.

2.2. Методичне оснащення експериментально-діагностичного дослідження; особливості вибірки

З метою повнішого з'ясування взаємозалежностей між змістово-результативними параметрами самоактуалізації особистості та функціонально-операційними параметрами її захисних механізмів було розширено контрольоване коло експериментальних змінних. З одного боку, до базової методики САМОАЛ Е. Шострома (адаптація А. В. Лазукіна і Н. Ф. Каліної) було долучено методику «Адаптивність» Г. С. Нікіфорова, М. А. Дмитрієвої, В. М. Снеткова [134, с. 131 – 146] і опитувальник суб'єктності Є. Н. Волкової і І. А. Серьогіної (Додаток А.2), з іншого боку, до методики діагностики типів психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана та ін.) було долучено методику визначення копінг-поведінки у стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер, адаптований варіант Т. А. Крюкової) [175, с. 442 – 452], а також опитувальник самоефективності І. В. Брунової-Калісецької (Додаток А.3). Повторимося, що диференціація змінних на незалежну і залежну в нашому експериментально-діагностичному дослідженні є умовною, оскільки можливий як вплив захисних механізмів на процес самоактуалізації, так і зворотний вплив досягнутої зрілості ціннісно-мотиваційної сфери (самоактуалізованості) на використання особою захисних механізмів. Крім того, не всі параметри (шкали) вищезазначених методик строго діляться на змістово-результативні («самоактуалізаційні») і функціонально-операційні («захисні»). Відтак у нашому кореляційному (за способом організації) констатувальному дослідженні багато значитиме прикінцева факторна структура підконтрольних змінних.

Охарактеризуємо кожну з додаткових методик розширеного експериментально-діагностичного дослідження.

В однойменній методиці адаптивність вважається психофізіологічною і соціально-психологічною характеристикою особистості, що відображає інтегративні особливості психічного і соціального розвитку і використовується для розв'язання завдань професійно-психологічного відбору і психологічного супроводу професійної діяльності.

Характеристику особистісного потенціалу адаптації можна отримати, оцінивши рівень поведінкової регуляції, комунікативних здібностей та рівень моральної нормативності.

Поведінкова регуляція – це поняття, яке характеризує здатність людини регулювати свою взаємодію з середовищем діяльності. Вона здійснюється в єдності енергетичних, динамічних і змістово-сміслових аспектів. Основними елементами поведінкової регуляції є: самооцінка, рівень нервово-психічної стійкості, а також наявність соціального схвалення з боку оточуючих людей. Всі виділені структурні елементи не є першоосновою регуляції поведінки. Вони тільки відображають співвідношення потреб, мотивів, емоційного фону настрою, самосвідомості, «Я-концепції» тощо. Тому система регуляції – це складне, ієрархічне утворення, а інтеграція всіх її рівнів у єдиний комплекс

забезпечує стійкість процесу регуляції поведінки.

Комунікативні якості людини також є однією з основних складових особистісного адаптаційного потенціалу. Оскільки людина майже завжди перебуває в соціальному оточенні, її діяльність поєднана з умінням побудувати стосунки з іншими людьми. Комунікативні здібності до досягнення контакту і взаєморозуміння з оточуючими у людей різні. Вони визначаються наявністю досвіду і потреби в спілкуванні, а також рівнем конфліктності даного індивіда.

Не менш важливою стороною процесу адаптації є дотримання моральних норм поведінки, що забезпечують здатність індивіда до адекватного сприймання тієї соціальної ролі, яка йому пропонується. В даному тесті питання, які характеризують рівень моральної нормативності індивіда, відображають два основних компонента процесу соціалізації: сприйняття морально-етичних норм поведінки та ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення [134, с. 127 – 128].

Методика «**Адаптивність**» складається з 165 питань, на які треба дати відповідь «так» чи «ні», і містить 4 шкали: достовірності, поведінкової регуляції (ПР) і нервово-психічної стійкості (НПС), комунікативного потенціалу (КП) і моральної нормативності (МН).

Шкала достовірності допускає зараховувати за ствердні відповіді не більше 10 балів. В іншому разі результати вважаються необ'єктивними.

Високі «сирі» значення *ПР* свідчать про низький рівень поведінкової регуляції, схильність до нервово-психічних зривів, неадекватну самооцінку і нереалістичне сприймання дійсності. Низькі «сирі» значення інтерпретуються протилежним чином.

Високі «сирі» значення *КП* свідчать про низький рівень комунікативних здібностей, труднощі у встановленні контактів з навколишніми. Інтерпретація низьких «сиріх» значень протилежна.

Високі «сирі» значення *МН* свідчать про низький рівень соціалізації, нездатність адекватно оцінити своє місце в колективі.

Опитувальник суб'єктності Є. Н. Волкової та І. А. Серьогіної передбачав оцінювання за шістьма шкалами: активність, самосвідомість, свобода вибору і відповідальність за нього, усвідомлення власної унікальності, розуміння і прийняття інших, саморозвиток. Опитувальник складається з 62 запитань, на які потрібно дати відповідь «так» або «ні», в рідкісних випадках – «не знаю» або «іноді». За збіг відповіді з ключем нараховується 1 бал, за відповідь «іноді» – 0,5 бала, а за відповідь «не знаю» жодних балів не нараховується.

Методика діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер, адаптований варіант Т. А. Крюкової) містить перелік заданих реакцій на стресові ситуації та спрямована на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій: копінг, орієнтований на розв'язання задач; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення. Методика складається з 48 тверджень, які потрібно оцінити за частотою використовуваних заданих

типів поведінки: «ніколи» – 1 бал, «рідко» – 2, «іноді» – 3, «частіше за все» – 4, «дуже часто» – 5.

В опитувальнику самоефективності І. В. Брунової-Калісецької ця властивість визначається як інтегральна характеристика самосвідомості особистості, що складається із системи уявлень про свої здібності щодо організації та здійснення діяльності та досягнення задовільного результату. Методика діагностики самоефективності містить 28 тверджень, розподілених за чотирма шкалами: сценарій (шкала, що виявляє домінування позитивного чи негативного сценарію своєї діяльності, її перебігу, результатів, наслідків); порівняльна самоефективність (шкала, що визначає, якою мірою порівняння своєї ефективності з ефективністю інших соціальних об'єктів – друзів, знайомих, сторонніх людей – впливає на формування і підтримку образу своєї компетентності та успішності); стратегія (шкала, що описує планування, вибудовування діяльності, самі дії в разі виникнення труднощів та ускладнень, тобто ставлення як до невдач, так і до ситуації діяльності в цілому); атрибуція (шкала, за змістом близька до локусу контролю, але містить тільки речення, що характеризують особисті уявлення про можливість-неможливість контролю за своїм життям). При опитуванні за методикою за кожний збіг відповіді з ключем нараховується один бал.

До участі на цьому етапі експериментально-діагностичного дослідження було залучено вибірку з 221 особи, з якої 188 становили жінки, 33 – чоловіки. Всі досліджувані здобували професійну освіту або працювали за фахом «психолог, викладач психології», «практичний психолог у галузі освіти», «соціальний працівник»; із них 93 навчалися на 2-3 курсах університетів міст Івано-Франківська і Дрогобича, а 128 – на випускних (4-му і 5-му) курсах міст Івано-Франківська і Тернополя, а також працювали на відповідних посадах в Івано-Франківській області.

Поділ загальної вибірки на добакалаврську професійну підготовку (до 4 курсу навчання) і пізнішу був зумовлений численними дослідженнями в галузі педагогічної психології, зокрема психології вищої професійної освіти, які фіксують спад показників мотиваційно-ціннісної сфери та реалізації суб'єктного потенціалу в основному на третьому році навчання у ВНЗ, а за деякими даними і раніше. В інтересах нашого дослідження було важливо перевірити, наскільки суттєвий перепад між показниками самоактуалізації та захисними механізмами існує між цими двома субвибірками та як поліпшення (чи погіршення) показників самоактуалізації пов'язане з трансформацією захисних і копінгових стратегій поведінки. З цією метою емпіричні дані за загальною вибіркою, статевою належністю і рівнем фахової підготовки були піддані статистичній обробці за програмою SPSS.17. Результати інтерпретації статистичних даних наводимо в наступних підрозділах дисертації.

Передбачається, що інтерпретація усереднених показників і рівнів розвитку контрольованих змінних в результаті застосування описової математичної статистики дозволить з'ясувати структурно-динамічні особливості самоактуалізаційного та захисного патернів життєздійснення

особистості. Кореляційний і факторний аналізи допоможуть експлікувати психологічний зміст взаємної детермінації мотиваційних тенденцій до адаптації, самоактуалізації та самоефективності, з одного боку, і здатності до психологічного захисту, копінг-поведінки і суб'єктності, з другого боку. Особливо ретельно слід проаналізувати інваріантні (типові) та варіативні (віково та гендерно специфічні) психологічні засоби та етапи трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості.

2.3. Структурно-динамічні показники актуалізаційного та захисного патернів життєздійснення особистості (за результатами описової статистики)

За методикою САМОАЛ у сукупній вибірці найвищі рангові місця належать таким середнім показникам за шкалами: 1) цінності ($M = 9,22$; $\sigma = 2,18$); 2) орієнтація в часі ($M = 8,35$; $\sigma = 2,64$); 3) креативність ($M = 8,57$; $\sigma = 2,38$); 4) потреба в пізнанні ($M = 7,8$; $\sigma = 2,48$); 5) гнучкість у спілкуванні ($M = 7,76$; $\sigma = 2,35$).

Найнижчі рангові місця посіли: спонтанність ($M = 6,8$; $\sigma = 2,42$), автосимпатія ($M = 7,33$; $\sigma = 2,63$) й автономність ($M = 7,35$; $\sigma = 2,46$).

Розподіл даних за рівнями показує, що найбільш компактні результати отримано за шкалою «Орієнтація в часі» (72% – високий рівень), що свідчить про виражену подібність ставлення досліджуваних до структурування свого часу, загальну орієнтацію на тут-і-тепер-переживання, притаманну самоактуалізованим людям. Подібна однотайність проявилася і щодо потреби в пізнанні (70% – високий рівень), а також щодо здатності до саморозуміння (65% – високий рівень). Інші показники найчастіше перебувають в інтервалі середніх значень (табл.2.3; додаток В.1).

Таблиця 2.3

Розподіл досліджуваних за рівнями показників самоактуалізації (%)

Рівні	Шкали										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Високий	72	16	64	70	21	19	14	65	20	58	62
Середній $M \pm \sigma$	25	62	26	23	57	69	72	27	65	37	37
Низький	3	22	10	7	22	12	14	8	15	5	1

Примітка: 1 – орієнтація в часі; 2 – цінності; 3 – погляд на природу людини; 4 – потреба в пізнанні; 5 – креативність; 6 – автономність; 7 – спонтанність; 8 – саморозуміння; 9 – автосимпатія; 10 – контактність; 11 – гнучкість у спілкуванні.

Група «старших» досліджуваних демонструє ідентичну тенденцію за провідними цінностями самоактуалізації, що і загальна вибірка. Серед найнижче розміщених цінностей перебувають ті ж спонтанність і автономність, а також погляд на природу людини. Ситуація з автосимпатією дещо покращується (Додаток В.3).

Ціннісні пріоритети «молодших» повторюють загальну тенденцію, за винятком автономності (5 ранг), яка значно вище цінується, ніж по вибірці «старших» і по загальній вибірці. До цінностей-аутсайдерів належать спонтанність, автосимпатія і саморозуміння (Додаток В.2). Останнє свідчить про проблеми з Я-концепцією у студентів 2 – 3 курсів, напружений пошук ними свого місця у житті.

Незважаючи на те, що і в «старших», і в «молодших» на першому місці перебуває «орієнтація в часі», у перших її показник суттєво вищий ($M = 8,66$ проти $M = 7,91$) на рівні достовірності $p = 0,037$. Це єдина вагова статистично підтверджена відмінність у тенденціях самоактуалізації між «старшими» і «молодшими». Звідси випливає, що «старші» більше цінують актуальні, тут-і-тепер-моменти життя, чуйніше вловлюють запити навколишніх і виклики обставин, не зволікають із прийняттям рішень, а діють адекватно ситуації (Додаток В.4).

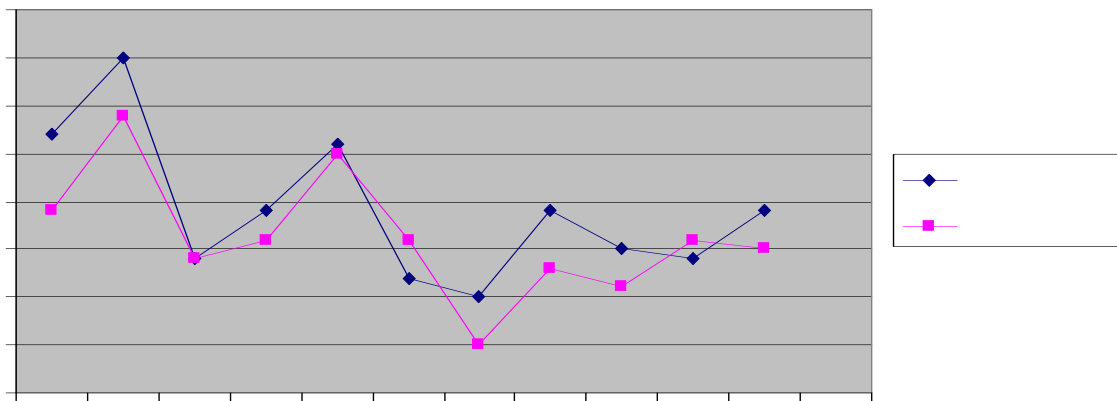


Рис. 2.1. Розподіл середніх значень показників самоактуалізації «молодших» і «старших».

Примітка: 1 – орієнтація в часі; 2 – цінності; 3 – погляд на природу людини; 4 – потреба в пізнанні; 5 – креативність; 6 – автономність; 7 – спонтанність; 8 – саморозуміння; 9 – автосимпатія; 10 – контактність; 11 – гнучкість у спілкуванні.

Пріоритетними для жінок є: цінності, креативність, орієнтація в часі, потреба в пізнанні, погляд на природу людини. Найнижчі ранги зайняли: спонтанність, автосимпатія й автономність, що відповідає загальній тенденції по сукупній вибірці (Додаток В.5). Найвищі позиції у чоловіків зайняли: орієнтація в часі, цінності, креативність, потреба в пізнанні і саморозуміння, а найнижчі – погляд на природу людини, контактність, спонтанність. Слід підкреслити, що відмінності між чоловіками і жінками виражені набагато сильніше, ніж між «старшими» і «молодшими». Зафіксовано статистично значущі відмінності між чоловіками і жінками за такими шкалами САМОАЛ: орієнтація в часі (0,000), потреба в пізнанні (0,000), автономність (0,012), спонтанність (0,012), саморозуміння (0,001), автосимпатія (0,001). За всіма цими шкалами показники чоловіків значуще вищі, ніж у жінок. Загалом, можна твердити про сильніше виражену мотивацію самоактуалізації в

чоловіків за більшістю параметрів, ніж у жінок, і про відносне переважання старших, більше підготовлених професійно досліджуваних, над молодшими за вираженням самоактуалізаційної тенденції в поведінці та ціннісних орієнтаціях. Фактор гендеру виявляється сильнішим за фактор статусно-рольової ідентичності, принаймні такий висновок випливає з даних, отриманих за методикою САМОАЛ (Додаток В.7).

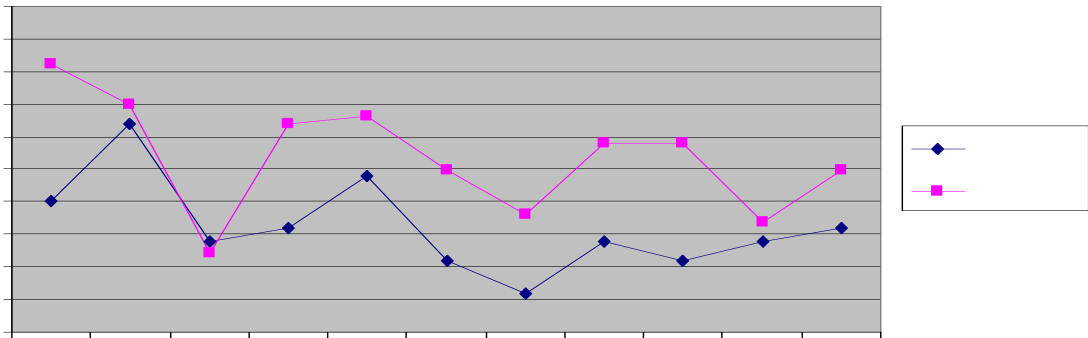


Рис. 2.2. Розподіл середніх значень показників самоактуалізації жінок і чоловіків.

Примітка: 1 – орієнтація в часі; 2 – цінності; 3 – погляд на природу людини; 4 – потреба в пізнанні; 5 – креативність; 6 – автономність; 7 – спонтанність; 8 – саморозуміння; 9 – автосимпатія; 10 – контактність; 11 – гнучкість у спілкуванні.

За опитувальником суб'єктності Є. Н. Волкової й І. А. Серьогіної всі отримані середні показники відзначаються компактністю, переважно розташовуючись на середньому рівні розвитку. Найвищі показники за шкалою «розуміння і прийняття інших» ($M = 7,58$; $\sigma = 1,89$), «свобода вибору і відповідальність за нього» ($M = 7,14$; $\sigma = 1,98$), найнижчий ранг отримала «самосвідомість» ($M = 5,63$; $\sigma = 1,88$) – Додаток В.1, таблиця 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл досліджуваних за рівнями показників суб'єктності (%)

Рівні	Шкали					
	1	2	3	4	5	6
Високий	21	15	15	18	16	11
Середній ($M \pm \sigma$)	63	69	68	63	67	74
Низький	16	16	17	19	17	15

Примітка: 1 – активність; 2 – самосвідомість; 3 – свобода вибору і відповідальність за нього; 4 – усвідомлення власної унікальності; 5 – розуміння і прийняття інших; 6 – саморозвиток.

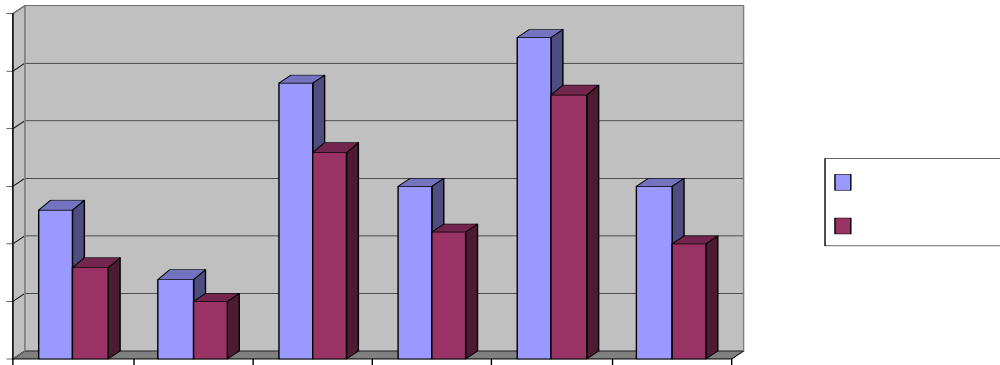


Рис. 2.3. Розподіл середніх значень показників суб'єктності «молодших» і «старших».

Примітка: 1 – активність; 2 – самосвідомість; 3 – свобода вибору і відповідальність за нього; 4 – усвідомлення власної унікальності; 5 – розуміння і прийняття інших; 6 – саморозвиток.

Субвибірка «молодших» майбутніх фахівців за показником розуміння і прийняття інших значно випереджає показники за іншими шкалами. На останньому місці, як і в загальній вибірці, перебуває «самосвідомість» (Додаток В.2). У субвибірці «старших» найвищі ранги за тими ж показниками, що і в загальній вибірці. Показник самосвідомості звично розмістився на останньому місці (Додаток В.3).

Незважаючи на те, що виявлені пріоритети в переважній кількості випадків ідентичні, встановлено статистично значущі відмінності між показниками «молодших» і «старших» за шкалами: «активність» ($p = 0,029$), «свобода вибору і відповідальність за нього» ($p = 0,029$) і «розуміння і прийняття інших» ($p = 0,033$), причому в усіх цих випадках показники професійно підготовленіших переважають показники менш підготовлених. І навіть показники самосвідомості, хоча й перебувають в усіх таблицях у кінці «списку», виказують тенденцію до помітного зростання у «старших», порівняно з «молодшими» ($p = 0,059$).

Тенденції, виявлені за методикою визначення суб'єктності, у жінок і в чоловіків повторюють ті, що стосуються загальної вибірки. Проте за трьома показниками: «активність» ($p = 0,024$), «свобода вибору і відповідальність за нього» ($p = 0,022$) і «саморозвиток» ($p = 0,045$) чоловіки значуще переважають жінок, а також демонструють близьку до значущої тенденцію за шкалою «усвідомлення власної унікальності» ($p = 0,056$) – див. Додатки В.4 і В.7.

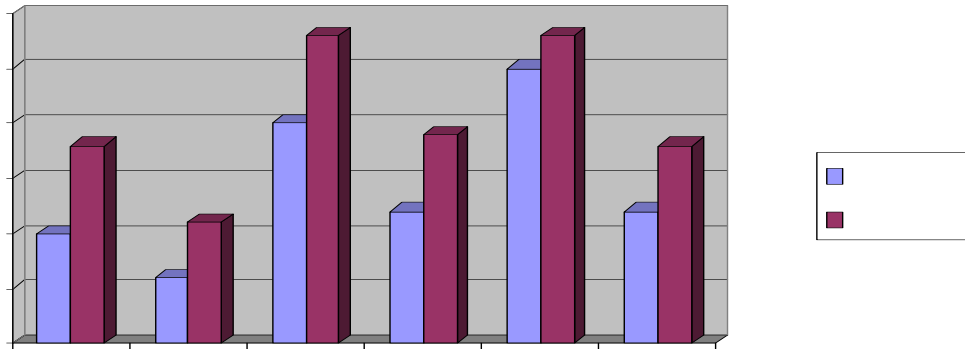


Рис. 2.4. Розподіл середніх значень показників суб'єктності жінок і чоловіків.

Примітка: 1 – активність; 2 – самосвідомість; 3 – свобода вибору і відповідальність за нього; 4 – усвідомлення власної унікальності; 5 – розуміння і прийняття інших; 6 – саморозвиток.

За даними опитувальника суб'єктності можна зробити висновок про пріоритетність для всіх категорій досліджуваних морально-комунікативних властивостей особистості, орієнтація на які вказує на ціннісний вектор самоактуалізації та навчально-професійної самореалізації у сфері соціальної педагогіки і психології. З іншого боку, існують проблеми з Я-концепцією: розрив Я-ідеального і Я-реального, надмірна екстернальність, труднощі цілепокладання, переважання екстрапунітивних реакцій тощо. Вища професійна освіта і належність до чоловічої статі сприяють кращій реалізації суб'єктного потенціалу в його морально-діяльнісному вимірі. Крім того, підтвердилося, що чоловіки більшого значення надають саморозвитку і професійній кар'єрі.

За опитувальником самоефективності І. В. Брунової-Калісецької найвищий показник у загальній вибірці отримано за шкалою «стратегія подолання труднощів» ($M = 6,55$ або 65,5%; $\sigma = 1,24$ або 12,4%), що характеризує досліджуваних як доволі рішучих, цілеспрямованих, ініціативних людей. Дещо нижчі показники «сценарію» ($M = 3,57$ або 59,6%; $\sigma = 1,51$ або 25,2%) при значно ширшому розкиді даних. Загалом, параметр сценарію визначає міру впевненості особи у сприятливому результаті діяльності, виражаючи необхідну для успіху будь-якої справи конструктивну, вольову стартову мотивацію. Як впливає з наведених даних, досліджувані сильно відрізняються за цією здатністю, тому позитивний загальний результат не є таким же показовим, як показник стратегії подолання труднощів. Найнижчий (а проте непоганий) показник отримано за шкалою «порівняльна самоефективність» ($M = 3,28$ або 54,8%; $\sigma = 1,51$ або 25,2%). Він характеризує досліджуваних як достатньо впевнених у собі людей, хоча, як і в попередньому випадку, зі значними індивідуальними варіаціями (Додаток В.1, таблиця 2.5).

Розподіл досліджуваних за рівнями показників самоефективності (%)

Рівні	Шкали			
	1	2	3	4
Високий	9	14	15	21
Середній ($M \pm \sigma$)	67	59	69	58
Низький	24	27	16	21

Примітка: 1 – сценарій; 2 – порівняльна самоефективність; 3 – стратегія подолання труднощів; 4 – атрибуція.

І в групі «молодших», і в групі «старших» найвищі показники за стратегією подолання труднощів. При решті несуттєвих відмінностях лише за одним параметром – сценарієм – «старші» підійшли близько до статистично значущої межі, яка відділяє їх від «молодших» ($M = 3,73$ у «старших» проти $M = 3,37$ у «молодших» при $p = 0,07$). Отже, в процесі професійної підготовки і з набуттям досвіду професійної діяльності дещо зростає впевненість у власних силах і здатність раціонально використовувати наявні ресурси (Додатки В.2 – В.4; рис.2.5).

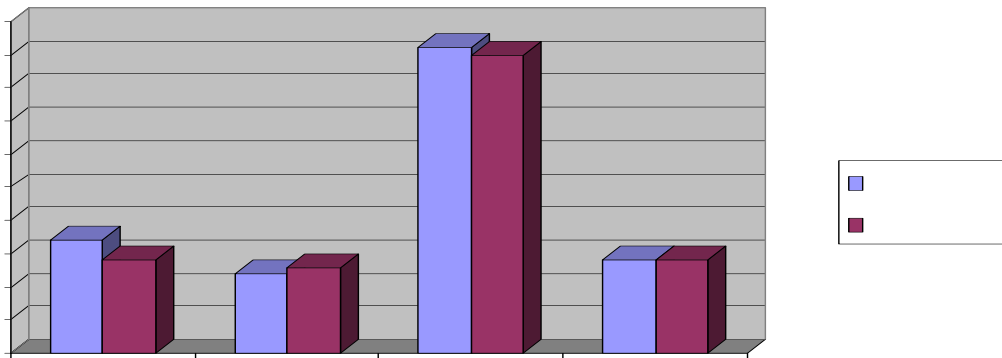


Рис. 2.5. Розподіл середніх значень показників самоефективності «молодших» і «старших».

Примітка: 1 – сценарій; 2 – порівняльна самоефективність; 3 – стратегія подолання труднощів; 4 – атрибуція.

З'ясувалося, що підвибірки, сформовані за статевою ознакою, значуще відрізняються відразу за трьома параметрами самоефективності – сценарієм (0,015), порівняльною самоефективністю (0,02) і, особливо, атрибуцією (0,002). Останнє свідчить про безперечну інтернальність чоловіків, на відміну від набагато менш інтернальних жінок ($M = 4,03$ у чоловіків проти $M = 3,31$ у жінок) (Додатки В.5 – В.7; рис. 2.6). Попри це, показник жінок радше інтернальний, ніж екстернальний, оскільки становить 55,28% за шкалою атрибуції (інтернального локусу контролю).

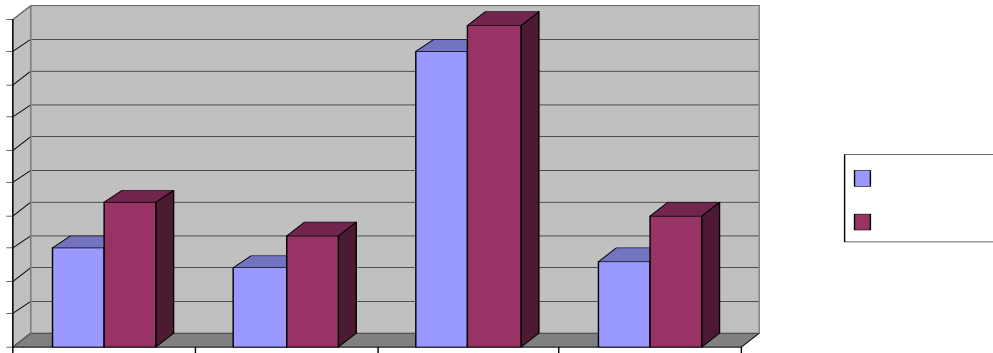


Рис. 2.6. Розподіл середніх значень показників самоєфективності жінок і чоловіків.

Примітка: 1 – сценарій; 2 – порівняльна самоєфективність; 3 – стратегія подолання труднощів; 4 – атрибуція.

За методикою «Адаптивність» Г. С. Нікіфорова, М. А. Дмитрієвої, В. М. Снеткова у загальній вибірці отримано високі і розкидані «сирі» значення ($M = 39,04$; $\sigma = 15,05$) за шкалою «поведінкова регуляція і нервово-психічна стійкість» (2-й стен), що свідчить про емоційну лабільність, незрілість Я-концепції та наявність перцептивних захистів, які спотворюють сприймання реальності. Дещо краща ситуація (4-й стен) з розвитком комунікативного потенціалу і дотриманням моральних норм (Додаток В.1, таблиця 2.6.).

Таблиця 2.6

Розподіл досліджуваних за рівнями показників адаптивності (%)

Рівні	Шкали			
	1	2	3	4
Високий	20	17	15	18
Середній ($M \pm \sigma$)	58	64	68	68
Низький	22	19	17	14

Примітка: 1 – достовірність; 2 – поведінкова регуляція і нервово-психічна стійкість; 3 – комунікативний потенціал; 4 – моральна нормативність.

З'ясувалося, що «старші» досліджувані суттєво переважають «молодших» за параметром поведінкової регуляції та нервово-психічної стійкості ($M = 43,1$ у «молодших» проти $M = 36,09$ або 2-ий стен проти 3-го при $p = 0,002$), а також і за іншими двома параметрами – розвитком комунікативного потенціалу ($p = 0,025$) і проявом моральної нормативності ($p = 0,013$). Ці дані можна тлумачити на користь того, що з поглибленням професійної підготовки відбувається інтенсивна статусно-рольова самоідентифікація особистості та інтеграція в професійну спільноту (Додатки В.2 – В.4; рис. 2.7).

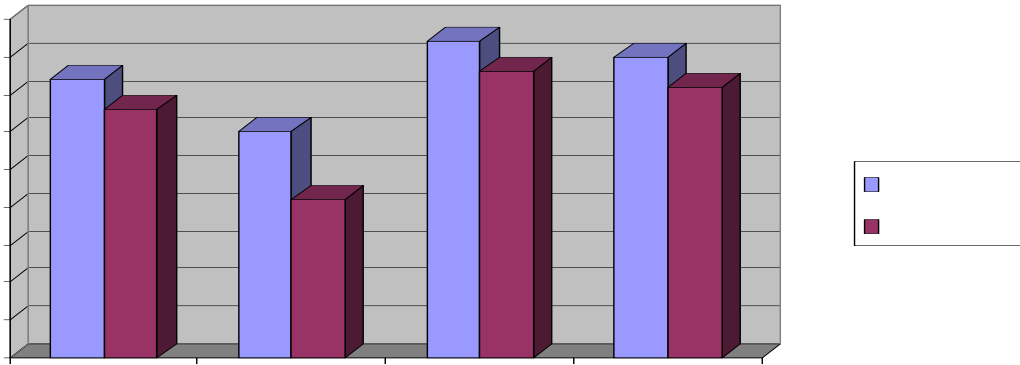


Рис. 2.7. Розподіл середніх значень показників адаптивності «молодших» і «старших».

Примітка: 1 – достовірність; 2 – поведінкова регуляція і нервово-психічна стійкість; 3 – комунікативний потенціал; 4 – моральна нормативність.

Порівняння результатів опитування представників обох статей показало, що чоловіки значуще переважають жінок за параметрами поведінкової регуляції та нервово-психічної стійкості ($p = 0,001$) і розвитку комунікативного потенціалу ($p = 0,03$). Відмінності за показниками моральної нормативності несуттєві (Додатки В.5 – В.7; рис. 2.8).

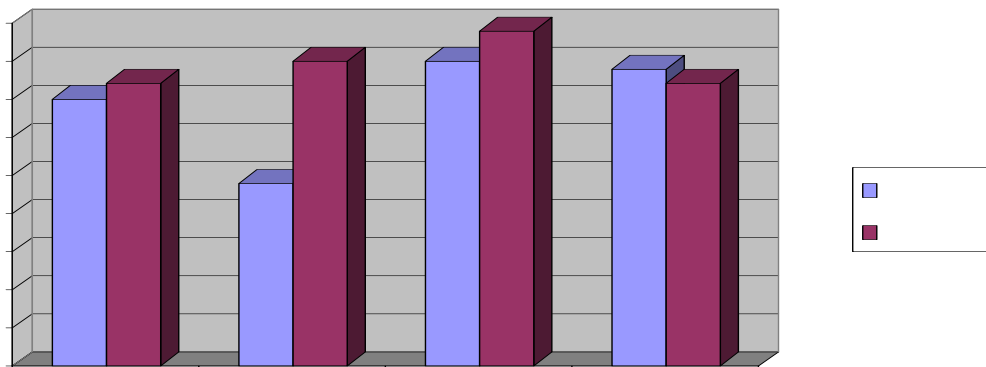


Рис. 2.8. Розподіл середніх значень показників адаптивності жінок і чоловіків.

Примітка: 1 – достовірність; 2 – поведінкова регуляція і нервово-психічна стійкість; 3 – комунікативний потенціал; 4 – моральна нормативність.

Таким чином, з'ясувалося, що рівень адаптованості особистості закономірно підвищується з поглибленням фахової підготовки і набуттям професійної компетентності. На тлі цієї тенденції кращу адаптованість демонструють чоловіки, які емоційно врівноваженіші, розсудливіші та вміють ефективніше домовлятися і налагоджувати міжособистісні стосунки.

Методика діагностики типів психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана та ін.) у загальній вибірці встановила, що перші три найвищі позиції займають компенсація ($M = 89\%$), реактивне утворення (

М = 86%) і заперечення (М = 85%). Якщо перші два захисні механізми характеризують найвищий рівень суб'єктності (див. підрозділ 1.3), то останній вважається доволі примітивним і притаманним частіше жінкам. Оскільки перевага жінок у нашій вибірці безумовна, то даний механізм зумів посісти одне з провідних місць. Домінування компенсації та реактивного утворення, яке ще називають гіперкомпенсацією, зумовлено ідентифікацією досліджуваних з гуманістичними духовними цінностями і прагненням відповідати декларованій суспільній моралі. Заперечення пов'язано з ігноруванням неприємних сторін життя, вибірковою увагою до різних сторін дійсності і може спричиняти разом із попередніми захисними механізмами ідеалізацію власного Я-образу, породжуючи нищівну критику «негідного оточення».

Найнижчу позицію з восьми діагностованих механізмів посіла проекція (М = 58%), що радше слід сприймати як відрадний факт, оскільки проекція вважається чи не найгрубішим способом спотворення сприйманої дійсності і самообману. Попри це процентне вираження захисних механізмів у загальній вибірці дуже значне (Додаток В.1, таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл досліджуваних за рівнями показників захисних механізмів (%)

Рівні	Шкали							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Високий	19	16	12	10	10	21	25	18
Середній (М ± σ)	68	72	74	65	71	57	65	65
Низький	13	12	14	25	19	22	20	17

Примітка: 1 – заперечення; 2 – витіснення; 3 – регресія; 4 – компенсація; 5 – проекція; 6 – заміщення; 7 – інтелектуалізація; 8 – реактивне утворення.

Субвибірка «молодших» має ту ж трійку «лідерів» у рангованому ряді захисних механізмів, а останнє місце посідає інтелектуалізація, яка в даному опитувальнику поєднує також ознаки раціоналізації та сублимації. Очевидно, студенти 2 – 3-їх курсів нездатні безпристрасно, керуючись «сухою» логікою й абстрактними аргументами обстоювати свою позицію і через діяльну участь у суспільно корисних справах утверджувати власну ціннісну позицію (Додаток В.2).

«Старші» найчастіше вдаються до заперечення, реактивного утворення, а також регресії. Останній захисний механізм означає інфантильне реагування на виниклі труднощі (передекзаменаційне напруження у випускників, симптоми професійного вигорання у працюючих психологів і соціальних педагогів). Найслабше виражена проекція, котра, до того ж, різко диференціює підгрупи «молодших» і «старших» ($p = 0,003$). За іншими механізмами психологічного захисту між цими підгрупами не виявлено статистично значущих відмінностей (Додатки В.3, В.4; рис. 2.9).

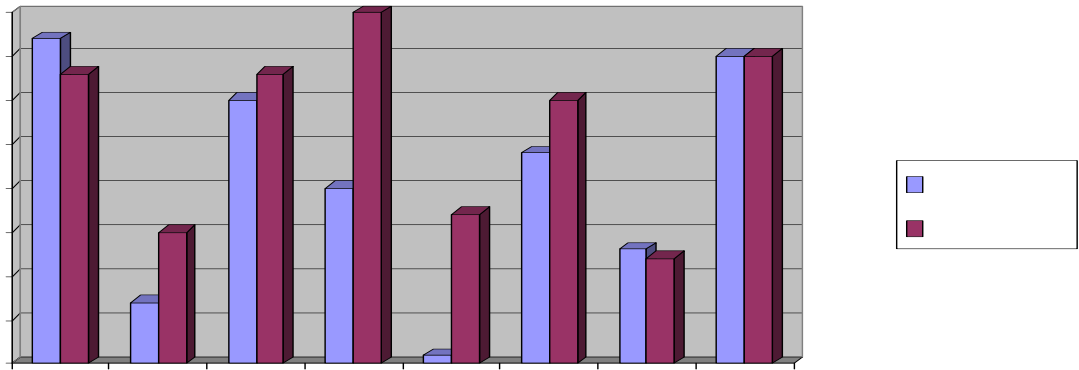


Рис. 2.9. Розподіл середніх значень показників захисних механізмів «молодших» і «старших».

Примітка: 1 – заперечення; 2 – витіснення; 3 – регресія; 4 – компенсація; 5 – проекція; 6 – заміщення; 7 – інтелектуалізація; 8 – реактивне утворення.

Перші рангові місця у жінок посіли реактивне утворення, заперечення і регресія, а в чоловіків – заперечення, інтелектуалізація і компенсація. Останні два є більш зрілими механізмами психологічного захисту та свідчать про більшу емоційну невразливість чоловіків, краще обґрунтування і виправдання ними своєї позиції та більш вдалі спроби долання фрустрації часто шляхом «обхідного маневру». Жінки – навпаки, вкрай рідко вдаються до інтелектуалізації (останній ранг), а чоловіки – до проекції. Встановлено, що існують статистично значущі відмінності між чоловіками і жінками за такими захисними механізмами: регресією (0,000) – вища у жінок; компенсацією (0,006) та інтелектуалізацією (0,000), які вищі у чоловіків; проекцією (0,014) та заміщенням (0,025), які вищі у жінок (Додатки В.5 – В.7; рис. 2.10).

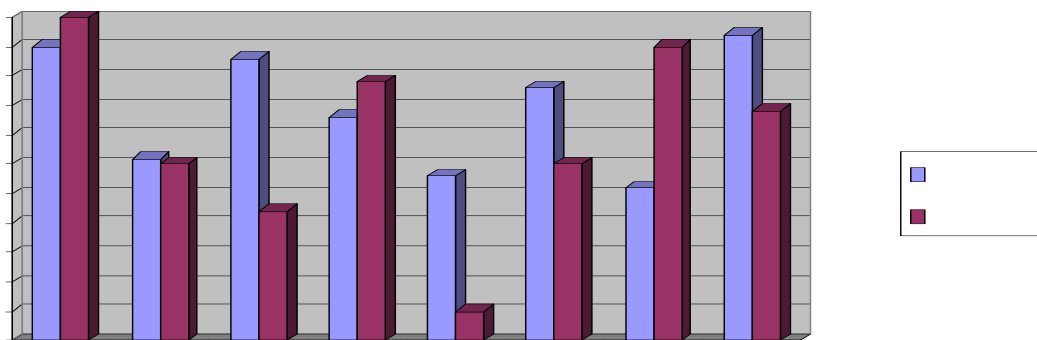


Рис. 2.10. Розподіл середніх значень показників захисних механізмів жінок і чоловіків.

Примітка: 1 – заперечення; 2 – витіснення; 3 – регресія; 4 – компенсація; 5 – проекція; 6 – заміщення; 7 – інтелектуалізація; 8 – реактивне утворення.

Таким чином, жінки загалом діють більш імпульсивно, схильні звинувачувати інших у власних проблемах, зривати негативні емоції на безпечних об'єктах, панікувати в невизначеній ситуації. Чоловіки показали більшу розсудливість і здатність до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Найбільш популярним видом стратегії подолання в загальній вибірці встановлено копінг, орієнтований на рішення, а найменш популярним є копінг, орієнтований на емоції. Наші досліджувані прагнуть власною поведінкою, конкретними вчинками змінити ситуацію на краще або не помічати проблем, поки ті не сильно дошкуляють, чи вдавати, що нічого не відбувається (Додаток В.1, таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

Розподіл досліджуваних за рівнями копінг-стратегій (%)

Рівні	Копінг, орієнтований на		
	Рішення	емоції	уникнення
Високий	14	15	18
Середній ($M \pm \sigma$)	68	69	67
Низький	18	16	15

Ідентично виглядає конфігурація копінгу в «молодших» та «старших», чоловіків і жінок (Додатки В.2 – В.3; В.5 – В.6; рис. 2.11 і 2.12). Проте якщо між першими субвибірками статистично достовірних відмінностей не існує, то між другими вона значуща (0,000) за копінгом, орієнтованим на емоції: показники чоловіків суттєво нижчі, ніж у жінок (36,09 проти 45,62). Представниці жіночої статі набагато частіше, ніж чоловіки, звинувачують себе у невдачах, занепадають духом, впадають у депресію, відчують розгубленість і безпорадність (Додатки В.4, В.7).

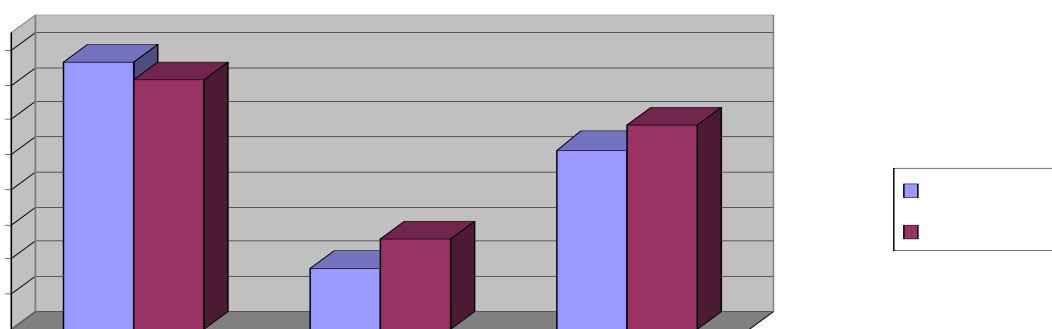


Рис. 2.11. Розподіл середніх значень показників копінг-стратегій «молодших» і «старших».

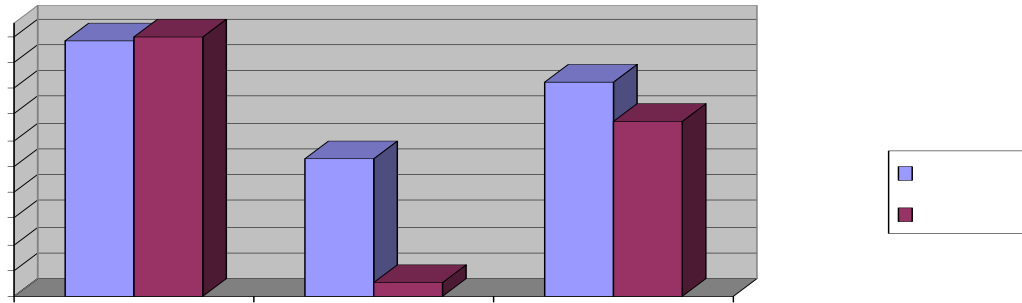


Рис. 2.12. Розподіл середніх значень показників копінг-стратегій жінок і чоловіків.

Порівняння розподілу досліджуваних за рівнями тих чи тих діагностованих показників вказує на те, що всі вони більшою чи меншою мірою близькі до нормального розподілу (найпоширенішим є середній рівень). Виняток становить розподіл даних, отриманих за методикою САМОАЛ, який фіксує аномальне розходження з гаусовою кривою. Як відомо, методика САМОАЛ не містить шкали корекції (достовірності), проте інша використана нами методика («Адаптивність») її має. Це дозволило вибракувати близько 4% зібраних опитувальних бланків. Попри це з'ясувалося, що лише показники самоактуалізації сягнули максимально високих значень, що само по собі є знаменним фактом, який вимагає прискіпливого вивчення. Адже може йтися про *квзісамоактуалізацію* – мотиваційну тенденцію, що уособлює *бажаний* ідеал саморозвитку, при цьому з духовних прагнень конструюється деяка *нарративна ідентичність*, що існує у віртуальному просторі самопроекування без повсякчасного утвердження її в реальному житті. За допомогою яких механізмів відбувається закорінення самоактуалізації як смисложиттєвого (за своєю природою – нарративного) конструкту в реальне життєздійснення особи дадуть змогу встановити подальші – кореляційний і факторний – аналізи емпіричних даних.

2.4. Психологічні особливості взаємної детермінації чинників самоактуалізації та механізмів психологічного захисту особистості (за результатами факторного аналізу)

Наступним етапом кількісно-якісного аналізу діагностованих показників емпіричного дослідження стало отримання та інтерпретація кореляційних матриць (за Спірменом) і результатів факторного аналізу за методом головних компонент. Оскільки кореляційна матриця утворена 36-ма параметрами оцінки (шкалами), то отримано величезну кількість статистично значущих коефіцієнтів кореляцій, що робить недоцільною логіку інтерпретації від математично простішого (але змістово заплутанішого) до

математично складнішого (але змістово прозорішого). Тому розпочнемо з результатів факторного аналізу, які при потребі конкретизуємо достовірними показниками інтеркореляцій.

Отже, факторний аналіз емпіричних даних загальної вибірки дозволив установити три вагомні фактори, які містять хоча б один діагностований показник із факторним навантаженням не меншим числа Кайзера, тобто 0,7, і два додаткові фактори, в яких хоч би один показник за своїм факторним навантаженням наближається до означеного числа.

Таблиця 2.9

Результати факторного аналізу діагностованих показників загальної вибірки

<i>Фактор, його інформативність</i>	<i>Факторні компоненти та їх навантаження</i>
1. Суб'єктність і самоефективність $h = 17,7\%$	Свобода вибору і відповідальність за нього (0,71); усвідомлення власної унікальності (0,67); стратегія подолання труднощів (0,66); активність (0,66); копінг, орієнтований на рішення (0,57); сценарій (0,57); самосвідомість (0,54); розуміння і прийняття інших (0,53); порівняльна самоефективність (0,49); саморозвиток (0,47); поведінкова регуляція і нервово-психологічна стійкість (0,41).
2. Просоціально-орієнтована асертивність $h = 7,2\%$	Поведінкова регуляція і нервово-психологічна стійкість (0,74); комунікативний потенціал (0,56); проекція (-0,4); витіснення (-0,42); компенсація (-0,42); копінг, орієнтований на емоції (-0,66); регресія (-0,67); зміщення (-0,68);
3. Самоцінність $h = 7\%$	Автономність (0,75); спонтанність (0,71); автосимпатія (0,67); креативність (0,44); моральна нормативність (-0,59).
4. Інтелектуалізація $h = 5,6\%$	Інтелектуалізація (0,62); достовірність (0,57); витіснення (0,40); заперечення (0,40); копінг, орієнтований на уникнення (-0,52).
5. Професійна компетентність $h = 5,3\%$	Орієнтація в часі (0,68); контактність (0,68); гнучкість у спілкуванні (0,66); потреба в пізнанні (0,50); саморозуміння (0,48).

З таблиці 2.9 видно, що найбільш репрезентативний перший фактор навантажений показниками з методик на визначення суб'єктності і самоефективності, крім шкали атрибутції. Другий фактор містить два показники з методики «Адаптивність», які навантажені позитивно, декілька показників психологічного захисту (крім заперечення, інтелектуалізації та реактивного утворення), які навантажують фактор негативно, а також показник емоційно-орієнтованого копінгу зі знаком «-». Таке наповнення фактору дозволило дати йому назву «Асертивність». Третій фактор – «Самоцінність» – утворюють показники деяких шкал методики САМОАЛ, які негативно навантажують чинник «моральна нормативність». Звідси випливає, що опора на інтуїцію, внутрішній ціннісний процес, за К.

Роджерсом, спонтанність і аутосимпатія суперечать вимогам стриманості, самообмеження, скромності, догідливості, що, як риси особистості, заохочуються соціальним контролем. Четвертий, додатковий, фактор названо за найбільш навантаженим його компонентом «Інтелектуалізація», які разом із п'ятим фактором, названим «Професійна компетентність», відображають

професійно (психологічно) детермінований захисний модус життєздійснення особистості. Цікаво, що акцент на інтелектуалізацію з четвертого фактора не передбачає копінга, орієнтованого на уникнення, при високих значеннях достовірності. За припущенням, зробленим у підрозділі 1.3, інтелектуалізація належить до найвищого суб'єктного рівня механізмів психологічного захисту. Відтак, поява цього механізму як найвагомішого чинника самоактуалізації та професійної самореалізації особистості як психолога є прогнозованою і закономірною. Специфіка майбутньої або наявної професійної діяльності наших досліджуваних не передбачає копінгу, орієнтованого на уникнення і на емоції, і не знайшла відображення у структурі другого і четвертого факторів.

Останнє спостереження можна підтвердити результатами кореляційного аналізу. Якщо копінг, орієнтований на емоції, значуще негативно корелює практично з усіма показниками самоактуалізованості, суб'єктності, самоефективності, то протилежна тенденція спостерігається щодо його зв'язку з механізмами психологічного захисту: крім інтелектуалізації, цей копінг позитивно значуще корелює з усіма захисними механізмами (див. Додаток), а також із копінгом, орієнтованим на уникнення ($r = 0,197$; $p = 0,003$). Даний факт підтверджує припущення З.С. Карпенко про емоційно-домінантний стиль як такий, що притаманний найнижчому рівневі суб'єктності (відносному суб'єктові професійної діяльності) [61, с. 260].

Копінг, орієнтований на уникнення, представлений різноманітним спектром кореляцій. Зокрема, він найтісніше корелює з порівняльною самоефективністю ($r = 0,177$; $p = 0,008$), комунікативним потенціалом ($r = 0,19$; $p = 0,005$), копінгом, орієнтованим на рішення ($r = 0,378$; $p = 0,000$) та на емоції (див. вище), що свідчить про семантико-функціональну подібність цього копінгу з прогнозованим З.С. Карпенко синтетичним стилем подолання як притаманним полісуб'єктові – члену певної соціокультурної спільноти. Чого справді цей копінг не передбачає, так це витіснення ($r = 0,212$; $p = 0,002$), бо воно позбавляє його усвідомленого маневру в мережі різнопланових соціальних контактів.

Найбільш продуктивним у плані самоактуалізації особистості як інтегрального суб'єкта життєздійснення виявився копінг, орієнтований на розв'язання проблеми. Він значуще корелює з усіма показниками суб'єктності, самоефективності і негативно з усіма механізмами психологічного захисту, правда, не з усіма статистично достовірно. Аж ніяк цей копінг не поєднується з витісненням, регресією, заміщенням ($p = 0,000$) як такими, що відволікають від творчого (метасуб'єктного) самоутвердження в освітньо-професійному середовищі.

Порівняльний аналіз результатів факторного аналізу діагностованих показників за субвибірками молодших і старших досліджуваних дозволяє констатувати таке.

У субвибірці молодших (добакалаврський рівень професійної підготовки) чітко виокремився фактор з умовною назвою «мобілізаційний стиль подолання» з інформативністю 16,9%. Найбільше факторне

навантаження дав компонент «стратегія подолання труднощів» з методики самоефективності (0,713), до якого приєдналися окремі менш значущі чинники суб'єктності, адаптивності; копінг, орієнтований на рішення (0,608), при відторгненні захисних механізмів витіснення, регресії та заміщення як інфантильних і в моральному сенсі «безвідповідальних».

Проміжний за навантаженістю й інформативністю (9%) фактор названо «самоцінність», і його утворюють компоненти, багато в чому подібні на однойменний фактор загальної вибірки (4 з яких належать до методики САМОАЛ), проте з корекцією відторгнення копіngu, орієнтованого на емоції, та захисних механізмів компенсації та проєкції. Такого роду самоцінність може розглядатися як «адаптивна», здатна підтримати вольову відмобілізованість першого фактору, спрямованого на засвоєння професійного досвіду, інтерналізацію нових соціальних ролей і норм.

Додаткові – третій і четвертий фактори – з інформативністю 7,7% і 5,8% дістали назву «реактивне утворення» ($f = 0,582$ – найбільш навантажений компонент) і «навчально-професійне самовизначення», навантажений компонентами «орієнтація в часі», «потреба у пізнанні» (без креативності ($f = 0,434$), «гнучкість у спілкуванні», «копінг, орієнтований на рішення» при позитивному ставленні до заперечення (в обох факторах), яке, вочевидь, допомагає відкинути сумніви у собі та посилити внутрішню готовність долати труднощі.

Субвибірка старших (рівень бакалавра і вище) чітко виділяє з діагностованих показників ті, що належать до параметрів оцінки суб'єктності й самоефективності (крім атрибуції) – перший фактор з інформативністю 18,3%. Довантажується цей фактор копіngом, орієнтованим на рішення і захисним механізмом заперечення.

Другий фактор найбільш навантажується компонентами, діагностованими методикою «Адаптивність»: поведінкова регуляція і нервово-психічна стійкість (0,781), комунікативний потенціал (0,633), частково «сценарієм» самоефективності при категоричному відторгненні копіngu, орієнтованого на емоції, захисних механізмів заміщення, регресії, витіснення. Цей фактор з інформативністю 7,9% було названо «просоціально-орієнтована асертивність».

Третій фактор ($h = 6,8\%$) утворюють уже відомі з попереднього тексту компоненти самоактуалізованості, названі «самоцінністю», яким «заважає» моральна нормативність і реактивні утворення.

Четвертий фактор пояснює лише 5,9% вибірки представлений констеляцією цінностей, креативності, копіngів, орієнтованих на рішення й уникнення, що відкидають інтелектуалізацію і достовірність у процесі формування творчої індивідуальності, здатної до критичної соціальної та особистісної рефлексії.

П'ятий фактор ($h = 5,7\%$) конструється контактністю і гнучкістю у спілкуванні та орієнтацією в часі як своїми найсуттєвішими складниками при підсиленні потреби у пізнанні і саморозуміння, відтак може бути названим «професійна компетентність».

Порівняння факторних структур молодших і старших у плані професійно-особистісної зрілості досліджуваних вказує на тенденцію до зміцнення і розширення спектру суб'єктності при збереженні балансу між самоцінністю і просоціальною асертивністю.

Якщо молодші досліджувані через захисні механізми реактивного утворення, заперечення й інтелектуалізацію формують первинну, або квазіпрофесійну ідентичність, то старші випробувані відкидають практично всі захисти, віддаючи перевагу конструктивним копінгам, орієнтованим на уникнення (запобігання виникненню проблем), а коли останні з'явилися, то і на їх розв'язання.

Порівняння результатів факторного аналізу діагностованих показників у субвибірках чоловіків і жінок щонайменше вражає контрастом інформативності експлікованих факторів. Виявлені у чоловіків чотири фактори пояснюють більше половини результатів емпіричного дослідження, тоді як наявні у жінок три значущі фактори пояснюють трохи менше третини результатів емпіричного дослідження. В інших факторних таблицях сукупна інформативність стосувалася близько 40% здобутих емпіричних даних. Цей факт свідчить про визначенішу детермінацію поведінки і особистісного розвитку чоловіків, на відміну від жінок, самоактуалізація яких більш поміркована й індивідуально специфічна.

Перший, найінформативніший фактор ($h = 26\%$) у чоловіків об'єднує більшість із діагностованих показників і може бути названим «суб'єктно-ціннісна інтегрованість», з огляду на комплектацію цього фактору. До складу фактору увійшли всі показники суб'єктності, самоефективності (навіть «сценарій»), два показники адаптивності, автономності і аутосимпатія з опитувальника САМОАЛ, а також копінг, орієнтований на рішення, і захисний механізм заперечення при неприйнятті емоційно-орієнтованого копінгу, регресії та заміщення в ролі механізмів психологічного захисту (Додаток...). Прикметно, що найбільше факторне навантаження забезпечує компонент «сценарій» ($f = 0,818$), відсутній в інших субвибірках у складі перших факторів. Тут «сценарій» означає базовану на інтернальності здатність планувати свої дії та впевнено добиватися поставлених цілей.

Другий фактор ($h = 11,1\%$) експлікує антагоністичну роль захисних механізмів заперечення, регресії, компенсації, заміщення і реактивного утворення щодо спонтанності й аутосимпатії як чинників самоактуалізації. Це ж стосується і саморозвитку та моральної нормативності й комунікативного потенціалу. Із зіставлення структури першого та другого факторів випливає висновок про подвійну роль принаймні двох захисних механізмів у чоловіків – регресії та заміщення. З одного боку, ці захисти перешкоджають суб'єктно-ціннісній інтегрованості особисті, а з іншого – підсвідомо використовуються чоловіками як форми перепочинку, втечі від обтяжливої відповідальності за себе та інших (специфічне проведення дозвілля з алкоголем, азартними іграми, хобі у чоловічій компанії, наприклад, або виміщення на інших, насамперед близьких, людях власних негативних емоцій). З огляду на відзначені риси назовемо другий фактор «захисним

поясом ідентичності».

Третій фактор – «самоцінність» ($h = 8,2\%$) включає більшість чинників самоактуалізації, протилежних моральній нормативності.

Четвертий фактор – «професійна компетентність і творчість» ($h = 7,3\%$) утворений синтезом копінгів, орієнтованих на рішення та уникнення, цінностей, креативності при відкиданні інтелектуалізації.

Найінформативніший перший фактор у жінок ($h = 14,9\%$) утворюють показники адаптивності (найбільше – «поведінкова регуляція і нервово-психічна стійкість» ($0,733$)), незначно – цінності самоактуалізації та копінг, орієнтований на рішення, при відкиданні витіснення, регресії, заміщення. Йдеться про ціннісно-нормативну соціалізованість, яка протистоїть за модусом екстернальності й колективності вище констатованій суб'єктно-ціннісній інтегрованості чоловіків, що радше свідчить про інтернальність, асертивність та індивідуалізм останніх. Правда, предикторна здатність першого фактору, виявленого у жінок, майже удвічі поступається протилежному за змістом фактору, виявленому у чоловіків.

На другому місці у жінок розмістився значно менший за потужністю фактор «суб'єктність і самоефективність» ($h = 7,3\%$), що поєднується із запереченням як механізмом психологічного захисту.

Третій фактор ($h = 6,9\%$) утворили в основному окремі чинники самоактуалізації при відкиданні механізму реактивного утворення. З огляду, на зміст показників, що навантажують цей фактор, останній може бути названий як «довіра до себе». На наш погляд, існує відмінність між самоцінністю – ядром самоактуалізації та довірою до себе. Перша має виходи на професійну самореалізацію, перспективне життєконструювання, а друге – залишає жінку в приватному просторі повсякчасної екзистенції без химери комусь щось доводити (див. відкидання реактивного утворення – $f = -0,598$).

Порівняння результатів факторного аналізу емпіричних даних, крім уже відзначених відмінностей між чоловіками і жінками, показує відсутність своєрідного, імовірно гендерно зумовленого захисного поясу в жінок, на відміну від чоловіків, за допомогою якого вони дистанціюються від моральної нормативності ($f = -0,483$) і комунікативного потенціалу ($f = -0,517$) з його афіліативністю, емпатійністю, експресивною відкритістю тощо. Можливо, саме наявність такого поясу забезпечує чоловікам цілеспрямованість у поведінці та, ймовірно, відмову від деяких загальноприйнятих принципів моралі, гарантуючи водночас індивідуалістичне самоствердження і творчу експансію вектором професійного вдосконалення і кар'єрного зростання. Проте самоактуалізація передбачає відмову від шаблонів, усталених стандартів поведінки та світосприйняття, що дає нам підстави припускати дещо більш агресивний та експансивний, але в той же час динамічний та ефективний перебіг цього процесу в чоловіків.

Відсутність захисного поясу у жінок змушує їх шукати соціальної підтримки і «забувати» себе в служінні іншим людям, підсвідомо сподіваючись на піклування у разі загрози власній безпеці, а також

замикатися у вузькому світі власних переживань, зберігаючи вірність собі, своїм ідеальним прагненням, яким бракує сил, щоб екстеріоризуватися й матеріалізуватися (міф про прекрасного принца на білому коні), який сповнить усі мрії дівчини.

Таким чином, отримано вагомі докази гендерної специфічності захисних механізмів у процесі самоактуалізації та особистісно-професійного становлення. Скидається на те, що наявність захисних механізмів – це та психологічна ціна, яку сучасне українське суспільство готове заплатити за консервацію існуючого стану речей – домінування чоловіків на вищих щаблях державної влади і професійно-статусної ієрархії: відсутність захисних механізмів робить жінку вразливою до зовнішніх викликів і змушує відмовлятися від конкуренції у професійній сфері заради внутрішнього спокою, плекання надії на краще в інтимному колі найближчих людей.

2.5. Психологічні засоби трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості (за результатами кореляційного і факторного аналізів)

Залучення великої кількості параметрів оцінки динаміки взаємозв'язку чинників самоактуалізації з механізмами психологічного захисту і наближених за змістом до цих ключових змінних дозволило отримати розмаїту картину їх взаємної детермінації в процесі професійно-особистісного становлення людини. Проте це не означає, що відпала потреба у звуженні фокусу, повернення до опції уточнювального дослідження насамперед за віковим критерієм диференціації вибірки. Отже, спробуємо перевірити попередні висновки, зроблені на етапі проблемно-пошукового (пілотажного) емпіричного дослідження щодо динаміки взаємозв'язку вказаних екзистенційно-феноменологічних і психодинамічних факторів, відстежених у процесі професіоналізації як чинника життєздійснення особистості. Пізніше розповсюдимо алгоритм порівняння й інтерпретації даних кореляційного і факторного аналізів за критерієм віку і пов'язаним із ним критерієм професіоналізації (2.5.1) на з'ясування гендерної специфіки трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості (2.5.2).

2.5.1. Трансформація захисних механізмів у процесі професійної підготовки і самореалізації особистості

Насамперед порівняймо кореляції між «молодшими» і «старшими» всередині показників, що діагностуються однією методикою, а потім проаналізуймо кореляції між показниками, які діагностуються різними методиками. Перша процедура дозволить установити напрям і силу зінтегрованості показників самоактуалізаційного і захисного спектрів, а друга – виявити кластери значущих кореляцій контрольованих змінних

залежно від етапу професійно-особистісного розвитку.

Отож, у вибірці «молодших» (рівень добакалаврської професійної підготовки, всього 93 особи) встановлено 16 позитивних і одну негативну кореляцію між показниками самоактуалізації, а в «старших» (рівень бакалавра і вище, всього 128 осіб) – 19. До кореляцій актуалізаційного спектру «молодших» належать: орієнтація в часі – погляд на природу людини ($r = 0,235$; $p = 0,024$); орієнтація в часі – потреба в пізнанні ($r = 0,249$; $p = 0,016$); орієнтація в часі – саморозуміння ($r = 0,300$; $p = 0,003$); орієнтація в часі – гнучкість у спілкуванні ($r = 0,304$; $p = 0,003$); цінності – погляд на природу людини ($r = -0,228$; $p = 0,028$); цінності – креативність ($r = 0,588$; $p = 0,000$); цінності – автономність ($r = 0,294$; $p = 0,004$); цінності – автосимпатія ($r = 0,213$; $p = 0,041$); потреба в пізнанні – автономність ($r = 0,251$; $p = 0,015$); потреба в пізнанні – контактність ($r = 0,324$; $p = 0,002$); креативність – автономність ($r = 0,293$; $p = 0,004$); креативність – спонтанність ($r = 0,248$; $p = 0,017$); креативність – автосимпатія ($r = 0,207$; $p = 0,047$); автономність – спонтанність ($r = 0,530$; $p = 0,000$); автономність – автосимпатія ($r = 0,422$; $p = 0,000$); спонтанність – автосимпатія ($r = 0,467$; $p = 0,000$); контактність – гнучкість у спілкуванні ($r = 0,502$; $p = 0,000$).

До кореляцій актуалізаційного спектру «старших» належать: орієнтація в часі – погляд на природу людини ($r = 0,225$; $p = 0,011$); орієнтація в часі – потреба в пізнанні ($r = 0,229$; $p = 0,009$); орієнтація в часі – спонтанність ($r = 0,223$; $p = 0,011$); орієнтація в часі – саморозуміння ($r = 0,337$; $p = 0,000$); орієнтація в часі – контактність ($r = 0,226$; $p = 0,010$); орієнтація в часі – гнучкість у спілкуванні ($r = 0,250$; $p = 0,004$); цінності – креативність ($r = 0,588$; $p = 0,000$); цінності – автосимпатія ($r = 0,240$; $p = 0,006$); погляд на природу людини – креативність ($r = 0,180$; $p = 0,042$); потреба в пізнанні – контактність ($r = 0,289$; $p = 0,001$); потреба в пізнанні – гнучкість у спілкуванні ($r = 0,178$; $p = 0,044$); креативність – спонтанність ($r = 0,233$; $p = 0,008$); креативність – автосимпатія ($r = 0,357$; $p = 0,000$); креативність – автономність ($r = 0,203$; $p = 0,021$); автономність – спонтанність ($r = 0,562$; $p = 0,000$); автономність – автосимпатія ($r = 0,513$; $p = 0,000$); спонтанність – автосимпатія ($r = 0,435$; $p = 0,000$); саморозуміння – контактність ($r = 0,236$; $p = 0,007$); контактність – гнучкість у спілкуванні ($r = 0,490$; $p = 0,000$).

Відтак, стабільне ядро кореляцій, спільне для «молодших» і «старших», утворили такі 14 поєднань: орієнтація в часі та погляд на природу людини, орієнтація в часі та потреба в пізнанні; орієнтація в часі та саморозуміння; орієнтація в часі та гнучкість у спілкуванні; цінності й автосимпатія; цінності й креативність; потреба в пізнанні та контактність; креативність і спонтанність; креативність і автосимпатія; креативність і автономність; автономність і спонтанність; автономність і автосимпатія; спонтанність і автосимпатія; контактність і гнучкість у спілкуванні.

Звертає на себе увагу той факт, що параметр «орієнтація в часі», який визначає раціональну тактику цілепокладання, та параметр «креативність» утворюють найбільше значущих кореляцій. З огляду на специфіку майбутньої чи реальної професійної діяльності респондентів, можна

констатувати, що вони інтегрують найбільш професійно важливі якості фахівця в галузі практичної психології та соціальної педагогіки (інтерес до пізнання інших людей і наявність адекватної самооцінки, здатність розуміти інших і впливати на них, творчо, з фантазією та з опорою на інтуїцію підходити до справи). Цілком очікуваною є кореляція цінностей з автосимпатією: шанування трансцендентних цінностей пов'язане зі ставленням до себе як до самоцінності (почуття власної гідності). Такими ж умотивованими є й інші кореляції «ядра самоактуалізації».

В динамічну периферію актуалізаційного патерну «молодших» потрапили: цінності й погляд на природу людини, цінності й автономність, потреба в пізнанні та автономність; у «старших»: орієнтація в часі та спонтанність, орієнтація в часі й контактність, погляд на природу людини й креативність, потреба в пізнанні та гнучкість у спілкуванні, саморозуміння і контактність. З наведених зіставлень видно, що для «молодших» важливе значення має чинник цінностей, зрозумілий дещо абстрактно, безвідносно до власного життя особи (зафіксовано обернено пропорційну залежність між цінностями і поглядом на природу людини). Водночас у «старших» домінуючий чинник орієнтації в часі ще більше посилюється за рахунок приєднання до себе оптимістичного погляду на природу людини, спонтанності і контактності (дружелюбності, відкритості, готовності допомогти). Таким чином, констатуємо, що в процесі самоактуалізації особистості відбувається ціннісно-цільове узгодження мотиваційної сфери, підпорядкування периферійних суб'єктних здібностей трансцендентним цінностям, смисложиттєвим орієнтаціям, перспективним цілям і життєвим завданням конкретної людини.

Захисний патерн «молодших» утворили 6 кореляцій: заперечення й інтелектуалізація ($r = 0,214$; $p = 0,039$); регресія й компенсація ($r = 0,362$; $p = 0,000$); регресія та заміщення ($r = 0,425$; $p = 0,000$); компенсація та заміщення ($r = 0,253$; $p = 0,014$); проекція та реактивне утворення ($r = 0,316$; $p = 0,002$); інтелектуалізація та реактивне утворення ($r = 0,318$; $p = 0,002$).

Одноименний же патерн «старших» утворили аж 18 кореляцій: заперечення і компенсація ($r = 0,278$; $p = 0,001$); заперечення й інтелектуалізація ($r = 0,323$; $p = 0,000$); заперечення й реактивне утворення ($r = 0,246$; $p = 0,005$); витіснення і регресія ($r = 0,296$; $p = 0,001$); витіснення і компенсація ($r = 0,283$; $p = 0,001$); витіснення і заміщення ($r = 0,443$; $p = 0,000$); витіснення й інтелектуалізація ($r = 0,342$; $p = 0,000$); витіснення й реактивне утворення ($r = 0,231$; $p = 0,005$); регресія й компенсація ($r = 0,276$; $p = 0,002$); регресія і заміщення ($r = 0,545$; $p = 0,000$); регресія і реактивне утворення ($r = 0,263$; $p = 0,003$); компенсація і заміщення ($r = 0,221$; $p = 0,012$); компенсація й реактивне утворення ($r = 0,330$; $p = 0,000$); проекція і заміщення ($r = 0,178$; $p = 0,045$); проекція й інтелектуалізація ($r = 0,262$; $p = 0,003$); проекція й реактивне утворення ($r = 0,188$; $p = 0,034$); заміщення й інтелектуалізація ($r = 0,195$; $p = 0,027$); заміщення й реактивне утворення ($r = 0,242$; $p = 0,006$).

Таким чином, інваріантне ядро захисного патерну склали поєднання: заперечення й інтелектуалізація, регресія й компенсація, регресія і заміщення, компенсація і заміщення, проекція і реактивне утворення (всього – 5). Серед них є механізми, які належать до різного рівня спектру інтегральної суб'єктності і різного терміну «давності» з погляду часу їх появи в онтогенезі. Це підводить до висновку про те, що для поступального розвитку особистості в аспекті послідовного й неухильного розгортання її потенцій та упредметнення духовних інтенцій необхідні міжрівневі зв'язки як певні підтримувальні стратегії (підсвідомі психічні знаряддя) суб'єкта життєздійснення, що прямує шляхом самоактуалізації.

За межею стабільного захисного ядра в «молодших» досліджуваних опинився взаємозв'язок інтелектуалізації та реактивного утворення, а в старших – досить велика кількість інших поєднань, зокрема: заперечення і компенсація, заперечення й реактивне утворення, витіснення і регресія, витіснення і компенсація, витіснення і заміщення, витіснення й інтелектуалізація, витіснення й реактивне утворення, регресія і реактивне утворення, компенсація і реактивне утворення, проекція і заміщення, проекція й інтелектуалізація, заміщення й інтелектуалізація, заміщення й реактивне утворення. Таким чином, захисна периферія «старших» збільшилася до 13 кореляцій, на відміну від «молодших», в яких зафіксовано лише один значущий кореляційний зв'язок.

Наведені кореляції свідчать про те, що в процесі самоактуалізації особистості збільшується кількість як «горизонтальних», однорівневих механізмів психологічного захисту, які обслуговують певну сферу функціонування суб'єкта життєздійснення, так і «вертикальних», міжрівневих зв'язків, «нижчих» і «вищих», більш інфантильних, ранніх, і більш зрілих, пізніших захисних механізмів. У цьому сенсі показовими є кореляції витіснення і регресії, регресії та реактивного утворення та ін. Проте найбільш прикметним фактом є зміцнення інтеркореляцій захисних механізмів, що належать, за припущенням, до вищих рівнів інтегральної суб'єктності людини, зокрема, полісуб'єктного – витіснення, метасуб'єктного – реактивне утворення, абсолютносуб'єктного – інтелектуалізація, компенсація. Отже, чим вищого рівня суб'єктності досягає особа в процесі самоактуалізації, тим більш плідним і зрілим є її психологічний захист, тим більш гнучкі захисні стратегії вона використовує задля досягнення намічених цілей, що ведуть за собою духовне зростання й самореалізацію у значущих сферах життєздійснення.

Ще більший інтерес становить віково-когортне зіставлення актуалізаційно-захисних патернів «молодших» і «старших» респондентів з метою знаходження їх «ядерного», інваріантного змісту і «периферійного», трансформованого й, можливо, ампліфікованого (розширеного) змісту.

Відтак установлено в субвибірці «молодших» лише дві прямі кореляції: гнучкість у спілкуванні – заперечення ($r = 0,253$; $p = 0,014$); орієнтація в часі – заперечення ($r = 0,211$; $p = 0,042$); і 9 обернених кореляцій: цінності – витіснення ($r = -0,219$; $p = 0,035$); цінності – заміщення ($r = -0,217$; $p = 0,037$);

потреба у пізнанні – витіснення ($r = -0,285$; $p = 0,006$); креативність – заміщення ($r = -0,289$; $p = 0,005$); креативність – реактивне утворення ($r = -0,209$; $p = 0,044$); автономність – проекція ($r = 0,229$; $p = 0,027$); спонтанність – проекція ($r = -0,378$; $p = 0,000$); автосимпатія – проекція ($r = -0,372$; $p = 0,000$); контактність – проекція ($r = -0,268$; $p = 0,009$).

У субвибірці «старших» встановлено 14 кореляцій чинників самоактуалізації та захисних механізмів, причому всі з оберненим зв'язком: цінності – витіснення ($r = -0,298$; $p = 0,001$); цінності – заміщення ($r = -0,375$; $p = 0,000$); цінності – реактивне утворення ($r = -0,216$; $p = 0,014$); креативність – витіснення ($r = -0,266$; $p = 0,002$); креативність – заміщення ($r = -0,335$; $p = 0,000$); креативність – інтелектуалізація ($r = -0,220$; $p = 0,012$); креативність – реактивне утворення ($r = -0,220$; $p = 0,013$); автономність – реактивне утворення ($r = -0,200$; $p = 0,024$); спонтанність – проекція ($r = -0,214$; $p = 0,015$); автосимпатія – витіснення ($r = -0,191$; $p = 0,031$); автосимпатія – регресія ($r = -0,237$; $p = 0,007$); автосимпатія – заміщення ($r = -0,223$; $p = 0,011$); автосимпатія – реактивне утворення ($r = -0,220$; $p = 0,013$); контактність – компенсація ($r = -0,183$; $p = 0,039$).

Стабільну ядерну частину актуалізаційно-захисних патернів утворили 5 значущих негативних кореляцій: цінності – витіснення, цінності – заміщення, креативність – заміщення, креативність – реактивне утворення, спонтанність – проекція.

Динамічну периферійну частину актуалізаційно-захисних патернів «молодших» утворили: дві прямі кореляції орієнтації в часі із запереченням і останнього із гнучкістю у спілкуванні, а також п'ять негативних кореляцій потреби в пізнанні з витісненням, автономності з проекцією, останньої з автосимпатією та контактністю, всього 6.

Мінливу периферійну частину актуалізаційно-захисних патернів «старших» утворили 9 обернено пропорційних залежностей: цінності – реактивне утворення, креативність – витіснення (інтелектуалізація), автономність – реактивне утворення, автосимпатія – витіснення (регресія, заміщення, реактивне утворення), контактність – компенсація.

Таким чином, стабільні ядерні кореляції свідчать про несумісність слідування трансцендентним цінностям з одночасним їх забуванням (витісненням) або заміщенням, водночас креативність не може бути «примусово-підневільною» внаслідок дії механізму реактивного утворення, а спонтанність, як правило, не передбачає її переадресацію партнеру, оскільки реалізується негайно, тут-і-тепер. Отже, цими даними утверджується суб'єктно-ціннісне, спонтанно-творче начало самоактуалізації, щодо якого зазначені механізми виступають у ролі інгібіторів.

Порівняння динаміки периферійних частин актуалізаційно-захисних патернів «молодших» і «старших» дозволяє констатувати конструктивну роль вибіркового заперечення на ранніх стадіях самоактуалізації (в ході професійної підготовки зокрема) й особливо деструктивну роль проекції в цьому процесі. На етапі завершення професійної освіти і в період самостійної професійної діяльності, тобто в процесі повнішої самоактуалізації

з'ясовується бар'ерна роль окремих захисних механізмів щодо конкретних параметрів самоактуалізації, внаслідок чого відбувається підміна істинних цінностей їх неповноцінними, надуманими, штучними конструктами, ігнорується або вихолощується творчий імпульс, замість істинної автономності надibuємо конформне за змістом реактивне утворення; близькість у спілкуванні, контактність та інтимність компенсуються кар'єрним зростанням тощо. Особливо помітне гальмування автосимпатії, почуття власної гідності і самоцінності такими захисними механізмами, як регресія, витіснення, реактивне утворення. Відтак, ні повернення до стану дитячої безвідповідальності, ні забуття свого призначення і насущних життєвих завдань, ні самопримус до виконання покладених на особу суспільних обов'язків без узгодження їх відповідності персональним інтенціям не в змозі забезпечити людині внутрішню душевну рівновагу і самоповагу. Тобто, з плином самоактуалізації з'ясовується деструктивна роль специфічних для певних сфер самореалізації захисних механізмів, що позначається на самоприйнятті та почутті самоцінності особистості (відрив Я-ноуменального від Я-феноменального, за І. С. Коном, або Я-ідеального від Я-реального, за Р. Бернсом, К. Роджерсом та ін.).

Динамічні тенденції трансформації актуалізаційно-захисних патернів можна простежити за результатами факторного аналізу, поміщеними в таблиці 2.10 і 2.11.

В результаті факторного аналізу актуалізаційно-захисних патернів «молодших» було виділено сім основних факторів сукупною інформативністю 65%. З них два фактори (F4 і F6) містять показники тільки змінної «самоактуалізація», інші три фактори (F2, F5 і F7) – тільки показники змінної «захист» і лише два фактори (F1 і F3) містять поєднані показники обох змінних загальною інформативністю 27%. Причому перший фактор (F1) акцентує самоцінність особистості як автономного й спонтанного суб'єкта, самоствердженню якого допомагають захисні механізми витіснення і проєкції. Другий фактор (F3) акцентує контактність як форму реалізації потреби в пізнанні, гнучкість у спілкуванні, перешкодою для яких є витіснення. Змістове зіставлення факторних структур F1 і F3 дозволяє зробити висновок про панівний – моносуб'єктний і допоміжний – полісуб'єктний рівні життєздійснення особистості. У першому випадку індивідуалістичне самоствердження потребує в якості опор захисних механізмів, які оберігають недоторканність і непорушність мети Я, віру в себе, у свій потенціал саморозвитку. А в другому випадку витіснення стоїть на заваді повноцінному розкриттю себе у спілкуванні з референтним колом осіб, об'єднаних потребою в пізнанні і професійній освіті.

Таблиця 2.10

Результати факторного аналізу актуалізаційно-захисних патернів

«МОЛОДШИХ»

<i>Фактор, його інформативність</i>	<i>Факторні компоненти та їх навантаження</i>
-------------------------------------	-----------------------------------------------

F1 (h = 18%)	Автономність (0,66), спонтанність (0,74), автосимпатія (0,77), витіснення (0,44), проєкція (0,56).
F2 (h = 12%)	Регресія (0,81), компенсація (0,63), заміщення (0,75).
F3 (h = 9%)	Потреба в пізнанні (0,68), контактність (0,75), гнучкість у спілкуванні (0,56), витіснення (-0,49).
F4 (h = 8%)	Цінності (0,88), потреба в пізнанні (0,71).
F5 (h = 7%)	Інтелектуалізація (0,70), реактивне утворення (0,79).
F6 (h = 6%)	Орієнтація в часі (0,76), погляд на природу людини (0,55), саморозуміння (0,65).
F7 (h = 5%)	Заперечення (0,83).

В результаті факторного аналізу актуалізаційно-захисних патернів «старших» було виокремлено вісім факторів сукупною інформативністю 70, 5%. З них три фактори (F1, F3 і F8) містять показники тільки змінної «самоактуалізація», інші три фактори (F4, F6 і F7) – тільки показники змінної «захист» і решта два фактори (F2 і F5) містять поєднані показники обох змінних загальною інформативністю 18%. Причому перший фактор, виділений у субвибірці «старших», за змістом відповідає відповідному фактору «молодших», але не потребує в якості символічних підпор захисних механізмів витіснення і проєкції, як у «молодших». F3 у «старших» теж відповідає F3 у «молодших», але реалізується безперешкодно (не супроводжується негативним впливом витіснення). Натомість з'являється, на перший погляд, дивний «симбіоз» оптимістичного погляду на природу людини, з яким контрастує потреба в пізнанні. Насправді нічого парадоксального в такому поєднанні компонентів F8 немає, позаяк гуманістичний пафос допомагаючих професій (практичний психолог, соціальний педагог) заснований на вірі в людину всупереч знанню її об'єктивно притаманних вад. Окремі ізольовані фактори утворили регресія із заміщенням (F4), заперечення з компенсацією (F6), проєкція з інтелектуалізацією (F7). F2 поєднує цінності з креативністю, синтезу яких заважає витіснення і заміщення. Водночас орієнтація в часі, саморозуміння із F7 тільки зміцнюються інтелектуалізацією, правда, незначною мірою.

Таблиця 2.11

Результати факторного аналізу актуалізаційно-захисних патернів «старших»

<i>Фактор, його інформативність</i>	<i>Факторні компоненти та їх навантаження</i>
F1 (h = 17%)	Автономність (0,85), спонтанність (0,82), автосимпатія (0,72).
F2 (h = 11%)	Цінності (0,84), креативність (0,79), витіснення (-0,48), заміщення (-0,54).
F3 (h = 10%)	Потреба в пізнанні (0,41), контактність (0,80), гнучкість у спілкуванні (0,86).

F4 (h = 8%)	Регресія (0,86), заміщення (0,56).
F5 (h = 7%)	Орієнтація в часі (0,60), саморозуміння (0,84), інтелектуалізація (0,43).
F6 (h = 6,5%)	Заперечення (0,76), компенсація (0,79).
F7 (h = 6%)	Проекція (0,84), інтелектуалізація (0,79).
F8 (h = 5%)	Погляд на природу людини (0,82), потреба в пізнанні (-0,41).

На загал констатуємо посилення поляризації чинників самореалізації та захисту, зниження дієвості актуалізаційно-захисних патернів у «старших» на відміну від «молодших». Виразне акцентування ціннісних пріоритетів і сфер самоактуалізації, експліковане в F1, F3 і F8, свідчить про розширення спектру реалізації особистісного потенціалу «старших» до метасуб'єктного рівня, в доповнення до встановлених у «молодших» моно- і полісуб'єктного рівнів життєздійснення. З огляду на зменшення кількості (з трьох до двох) та зниження інформативності (з 27 до 18%) актуалізаційно-захисних патернів останні, ймовірно, являють собою *перехідні психічні конструкти, де захисні механізми виступають в якості допоміжних засобів* (при позитивному знаку факторного навантаження певного захисту) *чи перешкод, бар'єрів* (при від'ємному знаку факторного навантаження того чи того захисного механізму) самоактуалізації особистості. Відтак можемо прогнозувати, що в ідеалі чинники самоактуалізації цілковито відмежуються від захисних механізмів, і конкретна особа ситуативно вдаватиметься до їх застосування задля розв'язання тактичних завдань повсякденного існування. Досягнення ж стратегічних цілей життєтворчості не потребуватиме захистів як таких, оскільки принципи самодетермінації та ціннісно-цільового проектування життя, якому підпорядковується самоактуалізована особистість, несумісні з принципом нормовідповідного, культурно-орієнтованого адаптивного самообмеження.

2.5.2. Гендерна специфіка трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості

Ще більше знахідок обіцяють результати кореляційного аналізу, диференційовані за критерієм статі. Про обґрунтованість таких очікувань свідчать, зокрема, як дані описової статистики, так і результати факторного аналізу, згідно з якими чинник статі сильніше поляризує вибірку, ніж чинник віку і пов'язаний із ним чинник професіоналізації.

Дотримуючись порядку розгляду результатів кореляційного аналізу, реалізованого щодо «молодших» і «старших», розповсюдимо цю процедуру на порівняння даних жінок і чоловіків.

Отже, в жінок було отримано 15 позитивних кореляцій показників самоактуалізації: орієнтація в часі – погляд на природу людини ($r = 0,154$; $p = 0,035$); орієнтація в часі – потреба в пізнанні ($r = 0,246$; $p = 0,001$); орієнтація в часі – саморозуміння ($r = 0,233$; $p = 0,001$); орієнтація в часі – гнучкість у спілкуванні ($r = 0,210$; $p = 0,004$); цінності – креативність ($r = 0,621$; $p = 0,000$); цінності – автосимпатія ($r = 0,171$; $p = 0,019$); потреба в пізнанні – контактність ($r = 0,160$; $p = 0,028$); креативність – автономність ($r = 0,178$; $p = 0,015$); креативність – спонтанність ($r = 0,175$; $p = 0,016$); креативність – автосимпатія ($r = 0,206$; $p = 0,005$); автономність – спонтанність ($r = 0,480$; $p = 0,000$); автономність – автосимпатія ($r = 0,410$; $p = 0,000$); спонтанність – автосимпатія ($r = 0,423$; $p = 0,000$); саморозуміння – контактність ($r = 0,169$; $p = 0,021$); контактність – гнучкість у спілкуванні ($r = 0,507$; $p = 0,000$).

У чоловіків значуще позитивно корелює 16 пар показників самоактуалізації, з яких орієнтація в часі корелює з чотирма показниками: креативністю ($r = 0,383$; $p = 0,028$), автономністю ($r = 0,496$; $p = 0,003$), саморозумінням ($r = 0,506$; $p = 0,003$), автосимпатією ($r = 0,550$; $p = 0,001$); цінності корелюють з трьома іншими складниками самоактуалізації: поглядом на природу людини ($r = 0,386$; $p = 0,026$), креативністю ($r = 0,410$; $p = 0,018$), автономністю ($r = 0,353$; $p = 0,044$); потреба в пізнанні корелює з контактністю ($r = 0,609$; $p = 0,000$) і гнучкістю у спілкуванні ($r = 0,349$; $p = 0,046$); три кореляції утворює креативність: з автономністю ($r = 0,436$; $p = 0,11$), спонтанністю ($r = 0,532$; $p = 0,001$), автосимпатією ($r = 0,539$; $p = 0,001$); автономність корелює зі спонтанністю ($r = 0,757$; $p = 0,000$) і автосимпатією ($r = 0,566$; $p = 0,000$); спонтанність утворює зв'язок з автосимпатією ($r = 0,478$; $p = 0,005$), а контактність тісно пов'язана з гнучкістю у спілкуванні ($r = 0,575$; $p = 0,000$).

Виокремлюємо стабільне ядро кореляцій, спільне для жінок і чоловіків, щодо діагностованих показників самоактуалізації: орієнтація в часі – саморозуміння, цінності – креативність, потреба в пізнанні – контактність, креативність – автономність, креативність – спонтанність, креативність – автосимпатія, автономність – спонтанність, автономність – автосимпатія, спонтанність – автосимпатія, контактність – гнучкість у спілкуванні (всього 10 поєднань).

Цікаво, що і жінки, й чоловіки високо цінують творчість, яка опирається на автономність, спонтанність, автосимпатію, тобто почуття суб'єктності і самоцінності.

Диференціальну, гендерно специфічну частину актуалізаційного патерну жінок утворили кореляції орієнтації в часі з поглядом на природу людини, потребою в пізнанні та гнучкістю у спілкуванні, цінності з автосимпатією, саморозуміння з контактністю.

Диференціальний актуалізаційний патерн чоловіків утворили кореляції орієнтації в часі з креативністю, автономністю, автосимпатією; цінностей з поглядом на природу людини, автономністю; потреби в пізнанні із гнучкістю у спілкуванні.

Порівняння відмінних актуалізаційних патернів у жінок і чоловіків дозволяє твердити про індивідуалістичну спрямованість самоактуалізації в чоловіків, колективістську орієнтацію самоактуалізації жінок (див. кореляції параметру «орієнтація в часі»). Цікаво, що в жінок погляд на природу людини корелює з орієнтацією в часі, а в чоловіків перший показник – із цінностями. Це може трактуватися таким чином, що діяльне гуманне ставлення до ближніх становить провідну смисложиттєву орієнтацію жінок, а в чоловіків воно функціонує в ролі засадничих життєвих принципів, деякої філософії життя, не обов'язково закоріненої в повсякденну практику. Прикметно, що гнучкість у спілкуванні в жінок пов'язана з орієнтацією в часі, а в чоловіків із потребою в пізнанні, що вказує на комунікативну експресію як провідну життєву стратегію жінок, буття «тут-і-тепер» у процесі міжособистісного спілкування, тоді як гнучкість у спілкуванні потрібна чоловікам у якості інструмента професійно-кар'єрного зростання, а також задля можливості повнішого пізнання світу та відкритості новим враженням.

Захисний патерн жінок утворили 19 прямих кореляцій: заперечення корелює з компенсацією ($r = 0,247$; $p = 0,001$), інтелектуалізацією ($r = 0,238$; $p = 0,001$), реактивним утворенням ($r = 0,188$; $p = 0,010$); витіснення тісно пов'язане з регресією ($r = 0,264$; $p = 0,000$), компенсацією ($r = 0,216$; $p = 0,003$), заміщенням ($r = 0,355$; $p = 0,000$), інтелектуалізацією ($r = 0,249$; $p = 0,001$), реактивним утворенням ($r = 0,211$; $p = 0,004$), регресія взаємно залежна від компенсації ($r = 0,300$; $p = 0,000$) і заміщення ($r = 0,489$; $p = 0,000$); компенсація взаємодіє з проекцією ($r = 0,182$; $p = 0,012$), заміщенням ($r = 0,239$; $p = 0,001$), інтелектуалізацією ($r = 0,180$; $p = 0,013$) і реактивним утворенням ($r = 0,189$; $p = 0,010$); проекція корелює з інтелектуалізацією ($r = 0,279$; $p = 0,000$) і реактивним утворенням ($r = 0,201$; $p = 0,006$); заміщення пов'язане з інтелектуалізацією ($r = 0,150$; $p = 0,039$) та реактивним утворенням ($r = 0,147$; $p = 0,044$); інтелектуалізація поєднується з реактивним утворенням ($r = 0,274$; $p = 0,000$).

Натомість захисний патерн чоловіків складається лише з чотирьох кореляцій: заперечення з реактивним утворенням ($r = 0,438$; $p = 0,011$), регресії з заміщенням ($r = 0,566$; $p = 0,001$) і реактивним утворенням ($r = 0,371$; $p = 0,034$) і компенсації з реактивним утворенням ($r = 0,387$; $p = 0,026$).

Отже, в інваріантне ядро захисного патерну представників обох статей увійшли кореляції заперечення з реактивним утворенням, регресії із заміщенням і компенсації з реактивним утворенням. Дані механізми здебільшого належать до метасуб'єктного рівня самоактуалізації та «обслуговують» творче трансцендування особистості, що узгоджується зі змістом спільної для обох статей ціннісно-цільової спрямованості актуалізаційного комплексу. Слід відмітити, що поєднання компенсації з реактивним утворенням являє собою дуже продуктивний синтез, символізуючи перехід від метасуб'єктного до абсолютносуб'єктного рівнів життєздійснення особистості. Водночас «нижче» суб'єктне поєднання регресії із заміщенням забезпечує гнучке маневрування в разі появи труднощів на шляху самоздійснення: з'являється можливість уникнути

відповідальності, розширивши коло суб'єктів відповідальності, розвернувши вектор взаємодії в протилежний бік шляхом знецінення дружби, наближення до себе «ворогів» тощо.

Гендерно специфічною для представників жіночої статі виявилася велика кількість значущих різнопорядкових кореляцій механізмів психологічного захисту в жінок свідчить про більшу вразливість останніх. Вірогідно, шляхом зрощення різних захистів жінки утримують внутрішню амбівалентність, домагаючись певного ціннісного компромісу в різних царинах самореалізації.

Як уже зазначалося, найбільший інтерес становить зіставлення актуалізаційно-захисних патернів у полярних субвибірках. З цього погляду, в жінок було виявлено 12 значущих кореляцій, з яких всі, крім двох, є негативними. Отже, позитивно пов'язані між собою саморозуміння і реактивне утворення ($r = 0,144$; $p = 0,049$), спонтанність і регресія ($r = 0,151$; $p = 0,039$). Інші кореляції – негативні: цінності і витіснення ($r = -0,265$; $p = 0,000$), цінності і заміщення ($r = -0,282$; $p = 0,000$), цінності й інтелектуалізація ($r = -0,148$; $p = 0,043$), креативність і заміщення ($r = -0,270$; $p = 0,000$), креативність й інтелектуалізація ($r = -0,185$; $p = 0,011$), креативність і реактивне утворення ($r = -0,263$; $p = 0,000$), спонтанність і проекція ($r = -0,242$; $p = 0,001$), автосимпатія і проекція ($r = -0,151$; $p = 0,039$), погляд на природу людини й інтелектуалізація ($r = -0,150$; $p = 0,040$), автономність і реактивне утворення ($r = -0,154$; $p = 0,035$).

У субвибірці чоловіків було виявлено лише 7 кореляцій чинників самоактуалізаційного й захисного патернів, з яких дві – позитивні, а п'ять – негативні. Отже, позитивно корелюють цінності із запереченням ($r = 0,429$; $p = 0,013$) і саморозуміння з компенсацією ($r = 0,366$; $p = 0,036$). Оберненими взаємозв'язками відзначаються: цінності – заміщення ($r = -0,490$; $p = 0,004$), креативність – заміщення ($r = -0,439$; $p = 0,011$), автономність – регресія ($r = -0,425$; $p = 0,014$), автосимпатія – регресія ($r = -0,483$; $p = 0,004$), автосимпатія – заміщення ($r = -0,561$; $p = 0,001$).

Ядерну, гендерно неспецифічну частину актуалізаційно-захисного патерну склали дві негативні кореляції: цінності – заміщення, креативність – заміщення, що наголошують на суб'єктно-ціннісному началі особистості, несумісному з перекладанням відповідальності за здійснені вчинки на інших людей чи на зовнішні обставини. При цьому орієнтація на трансцендентні цінності самоактуалізації вимагає від людини інтернальності й самовідданого служіння обраним ціннісним ідеалам.

Диференціальну, гендерно специфічну частину актуалізаційно-захисного патерну чоловіків утворили позитивні зв'язки між цінностями і запереченням, саморозумінням і компенсацією та негативні зв'язки між автономністю і регресією, автосимпатією і регресією, автосимпатією і заміщенням. Це вказує на те, що чоловіки наполегливіше, ніж жінки, добиваються поставлених цілей і відстоюють свої переконання; краще використовують власні ресурси, вміло компенсуючи недоліки; при цьому їх почуття самоефективності і самоцінності пов'язане зі зрілою життєвою

позицією і не терпить підміни досягнення стратегічних цілей випадковими удачами або «маленькими» перемогами.

Натомість жінки чим краще розуміють себе, тим активніше спрямовують свої зусилля на підпорядкування себе *належному* з точки зору гендерного стандарту, наприклад, моральній нормативності, яка приписує взірець «справжньої жінки», «матері-берегині» тощо. Спонтанність для жінок означає «впадання в дитинство», що є ціною «відкупу» від строго Супер-его. Цей висновок підтверджується і трьома негативними кореляціями цінностей: для жінки присвята себе цінностям передбачає невсипуще тримання їх у фокусі своєї уваги, без заміщень та інтелектуалізації. Цим, зокрема, пояснюється добре відома із практики повсякденного життя жіноча моральна безкомпромісність, ригоризм. Цікаво, що жіноча креативність «бунтує» проти нормативно належного (обернений зв'язок нормативно належного із реактивним утворенням) та «цурається» рафінованого абстрагування від життєвої емпірії. При цьому їх почуття самоцінності відторгає проекцію, а позитивний погляд на природу людини вкорінений в альтруїстичній життєвій практиці, а не в інтелектуалізації. Проте справжня автономність жінок не передбачає реалізацію інтенції комусь догодити, що сполучене з нонконформізмом, на який жінка рідко наважується з огляду на свою переважну орієнтацію на нормовідповідну поведінку.

Схожі чи полярні гендерні особливості актуалізаційно-захисних патернів можна простежити за результатами факторного аналізу, поміщеними в таблицях 2.12. і 2.13.

Таблиця 2.12

Результати факторного аналізу актуалізаційно-захисних патернів у жінок

<i>Фактор, його інформативність</i>	<i>Факторні компоненти та їх навантаження</i>
F1 (h = 15%)	Автономність (0,79), спонтанність (0,75), автосимпатія (0,74).
F2 (h = 10%)	Витіснення (0,49), регресія (0,81), заміщення (0,75).
F3 (h = 9,8%)	Контактність (0,82), гнучкість у спілкуванні (0,83).
F4 (h = 7,6%)	Цінності (0,76), креативність (0,80).
F5 (h = 6,7%)	Витіснення (0,48), інтелектуалізація (0,66), реактивне утворення (0,71).
F6 (h = 6,4%)	Орієнтація в часі (0,45), саморозуміння (0,72), заперечення (-0,66).
F7 (h = 5,9%)	Проекція (0,83).
F8 (h = 5,6%)	Погляд на природу людини (-0,81), потреба в пізнанні (0,61).

Отже, було виділено вісім основних факторів, що спричинюють актуалізаційно-захисні патерни в жінок, сукупною інформативністю 67%. З них чотири фактори (F1, F3, F4 і F8) містять лише показники змінної «самоактуалізація», інші три фактори (F2, F5 і F7) – лише показники змінної «захист» і один фактор (F6) містить змішаний показник обох діагностованих параметрів з інформативністю 6,4%. При цьому найвагоміше значення має саморозуміння, яке контрастує із запереченням, а оптимістичний погляд на природу людини і відповідні висновки, що впливають із такої життєвої філософії жінок, суперечать повноцінній реалізації потреби в пізнанні. У нашому випадку це може означати те, що жінки схильні відмовлятися від професійного зростання, намагаючись реалізуватися в материнській чи іншій традиційно «жіночій» іпостасі в царині налагодження комунікації. Характерно, що відособлений механізм проєкції, який утворює самостійний фактор, часто-густо стоїть на варті консервації такого стану речей, виправдовуючи поневолення жінок культурною традицією їх нібито «добровільною» згодою на пріоритетність виконання природних репродуктивних і соціалізувальних функцій. В персональному плані це обертається звинуваченням соціуму в чоловічому шовінізмі, гендерній дискримінації жінок, сексизмі тощо.

Таким чином, факторний аналіз змішаних актуалізаційно-захисних патернів жінок виявив доволі драматичну, внутрішньо конфліктну взаємодію чинників самоактуалізації з механізмами психологічного захисту, зумовлену традиційною гендерною поляризацією соціальних функцій статей, в якій жінці відводиться роль конформної, узалежненої від домінуючого владно-етичного «чоловічого дискурсу» особи, котрій важко (суб'єктивно й об'єктивно) дається самоактуалізаційний вектор життєздійснення.

В результаті факторного аналізу було виокремлено чотири актуалізаційно-захисні патерни чоловіків, що сукупно пояснюють 73% дисперсії. Знаменно, що до *жодного* з цих факторів не входять механізми психологічного захисту. Тим самим підтверджується припущення, висловлене нами раніше (при порівнянні факторних структур актуалізаційно-захисних патернів «молодших» і «старших»). Вочевидь, на високих рівнях реалізації самоактуалізаційної мотивації потреба в захисних механізмах відпадає в принципі. Саме такий рівень продемонструвала чоловіча субвибірка, причому в різних комбінаціях до складу виділених факторів увійшли *всі* параметри методики САМОАЛ.

Таблиця 2.13

Результати факторного аналізу актуалізаційно-захисних патернів чоловіків

Фактор, його інформативність	Факторні компоненти та їх навантаження
F1 (h = 33%)	Креативність (0,65), автономність (0,89), спонтанність (0,87), автосимпатія (0,74).
F2 (h = 21%)	Потреба в пізнанні (0,49), контактність (0,85), гнучкість у спілкуванні (0,88).

F3 (h = 10%)	Цінності (0,72), погляд на природу людини (0,83), потреба в пізнанні (-0,48), креативність (0,43).
F4 (h = 9%)	Орієнтація в часі (0,68), саморозуміння (0,92).

Найбільш інформативний фактор (F1) становить вільна творча експансія впевненого в собі чоловіка; другий за інформативністю фактор вказує на професійно важливі якості представників чоловічої субвибірки; третій фактор об'єднує переважно погляд на природу людини з цінностями (цікаво, що потреба в пізнанні дещо контрастує з першим, що вже вище обговорювалося); F4 ув'язує орієнтацію в часі з саморозумінням як підставою для проектування життєвих завдань і самоконструювання особистості.

Таким чином, отримані на чоловічій субвибірці результати, що свідчать про, як мінімум, метасуб'єктний, творчо-експансивний рівень життєздійснення, дають змогу констатувати перехідну (допоміжну чи бар'єрну) функцію захисних механізмів психологічного захисту в процесі самоактуалізації особистості, функцію, потреба в якій зникає мірою її духовного зростання і професійної самореалізації.

2.6. Етапи трансформації захисних механізмів у копінг-стратегії в процесі самоактуалізації особистості

У цьому підрозділі розглянуто динаміку взаємозв'язку захисних механізмів і копінг-стратегій особистості у процесі професійно-особистісного становлення, що дозволить установити як сам факт трансформації перших (у сенсі переходу захисту в копінг), так і наблизитися до визначення умов, які сприяють такій трансформації. З цією метою порівнюємо значущі кореляції захисних механізмів та копінг-стратегій осіб, що мають добакалаврський («молодші») та бакалаврський і вище («старші») рівні професійної підготовки і вікового розвитку.

Отож, до значущих кореляцій діагностованих змінних у субвирці «молодших» належать такі позитивні зв'язки: копінгу, орієнтованого на рішення, й копінгу, орієнтованого на уникнення ($r = 0,296$; $p = 0,004$); копінгу, орієнтованого на емоції, та копінгу, орієнтованого на уникнення ($r = 0,341$; $p = 0,001$). Водночас копінг, орієнтований на емоції, позитивно корелює з такими захисними механізмами, як регресія ($r = 0,309$; $p = 0,003$) і заміщення ($r = 0,382$; $p = 0,000$). Позитивно корелюють і захисні механізми заперечення й інтелектуалізації ($r = 0,214$; $p = 0,039$), регресії та компенсації ($r = 0,362$; $p = 0,000$), регресії та заміщення ($r = 0,425$; $p = 0,000$), компенсації та заміщення ($r = 0,253$; $p = 0,014$), проєкції та реактивного утворення ($r = 0,316$; $p = 0,002$), інтелектуалізації та реактивного утворення ($r = 0,318$; $p = 0,002$). Всього виявлено 10 прямо пропорційних залежностей між захисними механізмами і копінг-стратегіями «молодших».

До негативних кореляцій даних контрольованих змінних належать 3 такі: копінг, орієнтований на рішення, і витіснення ($r = -0,335$; $p = 0,001$); він же і заміщення ($r = -0,334$; $p = 0,001$) та регресія ($r = -0,223$; $p = 0,032$).

До значущих позитивних кореляцій захисних механізмів та копінг-стратегій «старших» належать такі позитивні зв'язки: копінгу, орієнтованого на рішення, і копінгу, орієнтованого на уникнення ($r = 0,457$; $p = 0,000$); копінгу, орієнтованого на емоції та витіснення ($r = 0,187$; $p = 0,035$), а також його ж і регресії ($r = 0,443$; $p = 0,000$), заміщення ($r = 0,414$; $p = 0,000$), реактивного утворення ($r = 0,233$; $p = 0,008$); заперечення і компенсації ($r = 0,278$; $p = 0,001$), його ж та інтелектуалізації ($r = 0,323$; $p = 0,000$) і реактивного утворення ($r = 0,246$; $p = 0,005$). Низку позитивних кореляцій утворює витіснення з регресією ($r = 0,296$; $p = 0,001$), компенсацією ($r = 0,283$; $p = 0,001$), заміщенням ($r = 0,443$; $p = 0,000$), інтелектуалізацією ($r = 0,342$; $p = 0,000$), реактивним утворенням ($r = 0,231$; $p = 0,009$), що підтверджує висновок З. Фрейда про його універсальний характер. Зафіксовано позитивний взаємозв'язок регресії з компенсацією ($r = 0,276$; $p = 0,002$), із заміщенням ($r = 0,545$; $p = 0,000$) і реактивним утворенням ($r = 0,263$; $p = 0,003$); компенсації із заміщенням ($r = 0,221$; $p = 0,012$) і реактивним утворенням ($r = 0,330$; $p = 0,000$); проекції із заміщенням ($r = 0,178$; $p = 0,045$), інтелектуалізацією ($r = 0,262$; $p = 0,003$) і реактивним утворенням ($r = 0,188$; $p = 0,034$); заміщення з інтелектуалізацією ($r = 0,195$; $p = 0,027$) і з реактивним утворенням ($r = 0,242$; $p = 0,006$). Всього виявлено 23 позитивні кореляції між захистом, а також між копінгом і захистом, що вказує на зміцнення монолітності особистості, інтеграцію з віком і набуттям життєвого і професійного досвіду її адаптивно-захисних і творчо-подолальних потенцій.

До негативних кореляцій даних контрольованих змінних «старших» належать 6 таких пар: копінг, орієнтований на рішення і витіснення ($r = -0,300$; $p = 0,001$), він же і регресія ($r = -0,237$; $p = 0,007$), заміщення ($r = -0,313$; $p = 0,000$), реактивне утворення ($r = -0,176$; $p = 0,047$); копінг, орієнтований на уникнення, і витіснення ($r = -0,249$; $p = 0,005$), він же й інтелектуалізація ($r = 0,199$; $p = 0,024$). Спільними негативними кореляціями «молодших» і «старших» стали ті, що перейшли від перших: копінг, орієнтований на рішення, і витіснення, він же і заміщення та регресія (всього 3 пари).

Як бачимо, з віком зростає кількість не тільки позитивних, але й негативних кореляцій. Зокрема, останні вказують на детерміноване життєвими цілями розмежування захисту і копінгу, де перший стосується забезпечення дефіцитарної (ситуативної), а другий – буттєвої (екзистенційної) мотивації поведінки особистості, котра самоактуалізується.

Спільне ядро позитивних кореляцій захисту і копінгу обох субвибірок склали 8 пар: копінг, орієнтований на рішення, і копінг, орієнтований на уникнення; копінг, орієнтований на емоції, та регресія, він же та заміщення; заперечення та інтелектуалізація; регресія та компенсація, а також заміщення; компенсація та заміщення; проекція та реактивне утворення.

Відповідно, залишкову периферію «молодших» утворили такі позитивні кореляції: копінг, орієнтований на емоції, та копінг, орієнтований на уникнення; інтелектуалізація та реактивне утворення.

Залишкова периферія «старших» набагато різноманітніша. Так, позитивно корелюють: копінг, орієнтований на емоції, та витіснення, він же та реактивне утворення; заперечення та компенсація і реактивне утворення; витіснення і регресія, компенсація, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення; регресія і реактивне утворення; компенсація та реактивне утворення; проекція та заміщення, інтелектуалізація; заміщення та інтелектуалізація, реактивне утворення. Залишкову негативно скорельовану периферію «старших» утворили: копінг, орієнтований на рішення, і реактивне утворення; копінг, орієнтований на уникнення, і витіснення, інтелектуалізація.

Стабільна частина виявлених кореляційних плеяд копінгово-захисних патернів указує на тісний зв'язок емоційно-орієнтованого копінгу і регресії, що відповідає відносно суб'єктному рівневі життєздійснення з його орієнтацією на вітальні потреби особи. Взаємозв'язок копінгів, орієнтованих на рішення та на уникнення, може трактуватися як необхідна умова підсилення зосередженості на провідних цілях життєздійснення особистості, що притаманно людині як творчій індивідуальності (метасуб'єктний, культуротворчий рівень суб'єктно-ціннісного трансцендування). Інші ж позитивно скорельовані пари ядерного комплексу копінгово-захисних патернів охоплюють весь спектр особи як інтегрального суб'єкта життєздійснення.

Можна зауважити, що особи з рівнем добакалаврської освітньо-професійної підготовки більше послуговуються орієнтованим на емоції копінгом, вдаючись до регресії та заміщення, тобто мають проблеми із саморегуляцією емоційних станів і атрибуцією відповідальності (зазвичай екстернальний локус контролю). Старші за віком особи, з вищою професійною підготовкою теж послуговуються емоційно-орієнтованим копінгом, який демонструє вдвічі більше позитивних кореляційних зв'язків із захисними механізмами, ніж у субвибірці «молодших». Це може бути ознакою поглиблення інтеграції несвідомої та свідомої частин психіки, впливу цього процесу на перебіг внутрішньопсихічної активності та експлікації її результатів у зовнішньому середовищі. Беручи до уваги захисні механізми, з якими позитивно корелює емоційно-орієнтований копінг (витіснення, регресія, заміщення, реактивне утворення), можна припускати більш гнучке використання особистістю внутрішнього і зовнішнього локусу контролю.

Більш випукло латентні фактори трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості постають у результаті факторного аналізу (табл. 2.14 і 2.15).

**Результати факторного аналізу копінгово-захисних патернів
«МОЛОДШИХ»**

<i>Фактор, його інформативність</i>	<i>Факторні компоненти та їх навантаження</i>
F1 (h = 24%)	Копінг, орієнтований на емоції (0,69); копінг, орієнтований на уникнення (0,43); регресія (0,79); компенсація (0,64); заміщення (0,69).
F2 (h = 16%)	Копінг, орієнтований на рішення (0,79); копінг, орієнтований на уникнення (0,64); витіснення (-0,60).
F3 (h = 15%)	Проекція (0,53); інтелектуалізація (0,80); реактивне утворення (0,73).
F4 (h = 10%)	Заперечення (0,91).

З чотирьох виділених у «молодших» факторів загальною інформативністю 65% два містять поєднання копінгу і захисту. Причому перший фактор комплектується як копінг-стратегіями, так і захисними механізмами і на загал символізує мобілізаційну готовність до подолання труднощів. У даному контексті це означає, що сукупна дія регресії, компенсації та заміщення може трансформуватися в емоційно-орієнтований копінг і меншою мірою в копінг, орієнтований на уникнення. Другий фактор об'єднує копінги, орієнтовані на рішення та на уникнення, яким категорично заважає витіснення. Відтак можна говорити про захисні механізми, здатні трансформуватися в копінги (F1) з огляду на їх екзогенну орієнтацію, і про механізм витіснення, безпосередньо непридатний до такої трансформації (F2) внаслідок своєї глибинної локалізації. Третій фактор у таблиці 2.14 є констеляцією зрілих захисних механізмів, що належать до полі- та метасуб'єктного рівнів самоздійснення, а четвертий фактор утворений одним захисним механізмом (запереченням).

Таблиця 2.15

Результати факторного аналізу копінгово-захисних патернів «старших»

<i>Фактор, його інформативність</i>	<i>Факторні компоненти та їх навантаження</i>
F1 (h = 23%)	Копінг, орієнтований на емоції (0,77); регресія (0,79); заміщення (0,68); реактивне утворення (0,43).
F2 (h = 15%)	Копінг, орієнтований на рішення (0,80); копінг, орієнтований на уникнення (0,82); витіснення (-0,52).
F3 (h = 14%)	Заперечення (0,79); витіснення (0,45); компенсація (0,69).
F4 (h = 10%)	Проекція (0,80); інтелектуалізація (0,71).

Як і в попередньому випадку, в «старших» виділено чотири фактори (сукупна інформативність – 62%), з яких перший укомплектований копінгом,

орієнтованим на емоції, що поєднується з регресією, заміщенням і реактивним утворенням (слабко). Маємо фактично ідентичну до «молодших» факторну структуру. Аналогічна ситуація повторилася і з другим фактором, де обидва копінги (орієнтовані на рішення й уникнення) протидіють витісненню. Відмінності спостерігаються у комплектації третього і четвертого факторів. Поєднання заперечення і компенсації в F3 при ресурсності витіснення, дозволяє прогнозувати можливість їх трансформації в копінг, орієнтований на рішення, а поєднання проєкції з інтелектуалізацією в F4 в перспективі може реалізуватися або в проблемно-орієнтованому або в соціотропному стилях подолання, що вимагає тривалих включених спостережень, застосування біографічного методу, поєднання процесуальної психодіагностики з консультативно-корекційною практикою тощо.

Про інші можливості трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості може повідомити порівняння факторних структур жіночої та чоловічої субвибірок, позаяк гендерний чинник, як уже відзначалося, виявив сильніші диференціальні відмінності, ніж освітньо-професійний (табл. 2.16 і 2.17).

Таблиця 2.16

Результати факторного аналізу копінгово-захисних патернів жінок

<i>Фактор, його інформативність</i>	<i>Факторні компоненти та їх навантаження</i>
F1 (h = 22%)	Копінг, орієнтований на емоції (0,66); витіснення (0,45); регресія (0,75); заміщення (0,78).
F2 (h = 14%)	Копінг, орієнтований на рішення (0,72); копінг, орієнтований на емоції (0,47); копінг, орієнтований на уникнення (0,84).
F3 (h = 13%)	Інтелектуалізація (0,69); реактивне утворення (0,78).
F4 (h = 10%)	Заперечення(0,79); компенсація (0,72).
F5 (h = 9%)	Проєкція (0,87)

Як видно з таблиці 2.16, ресурсними у жінок для емоційно-орієнтованого копінгу є заміщення, регресія, частково – витіснення (F1). Другий фактор утворили всі три діагностовані методикою види копінгу. Решту три фактори становлять поєднання захисних механізмів, з яких F3 і F4 скоріше всього є ресурсними для копінгу, орієнтованого на рішення, а F5 – для копінгу, орієнтованого на уникнення.

Загальна інформативність усіх представлених у таблиці 2.6.3 факторів становить 68%.

Таблиця 2.17

Результати факторного аналізу копінгово-захисних патернів чоловіків

<i>Фактор, його інформативність</i>	<i>Факторні компоненти та їх навантаження</i>
-------------------------------------	-----------------------------------------------

F1 (h = 26%)	Копінг, орієнтований на емоції (0,72); регресія (0,81); заміщення (0,64); інтелектуалізація (-0,62).
F2 (h = 19%)	Копінг, орієнтований на рішення (-0,76); копінг, орієнтований на уникнення (-0,69); витіснення (0,68); заміщення (0,51).
F3 (h = 16%)	Заперечення (0,64); компенсація (0,87); реактивне утворення (0,41).
F4 (h = 10%)	Заперечення(0,42); проєкція (0,80); реактивне утворення (0,72).

Перший фактор, виділений у чоловіків, за своїм складом подібний на той, що виділений і в жінок, за винятком негативно навантаженої інтелектуалізації. Вочевидь, і регресія, і заміщення можуть трансформуватися в емоційно-орієнтовану стратегію подолання, та аж ніяк не інтелектуалізація, що відкидає експресивний стиль відреагування в критичних ситуаціях. Другий фактор протиставляє інтелектуально-орієнтований копінг (на рішення і на уникнення) витісненню і заміщенню як захисним механізмам. Два інші фактори стосуються екзогенно орієнтованих захисних механізмів, що є ресурсними (з огляду на їх психологічний зміст) для орієнтованого на проблему копінгу. Загальна інформативність виділених факторів – 71%.

У таблиці 2.18 подано результати факторного аналізу копінгово-захисних патернів усієї обстеженої вибірки загальною інформативністю 62%.

Таблиця 2.18

Результати факторного аналізу копінгово-захисних патернів (n = 221)

<i>Фактор, його інформативність</i>	<i>Факторні компоненти та їх навантаження</i>
F1 (h = 23%)	Копінг, орієнтований на емоції (0,76); регресія (0,76); заміщення (0,70).
F2 (h = 15%)	Копінг, орієнтований на рішення (0,77); копінг, орієнтований на уникнення (0,76); витіснення (-0,57).
F3 (h = 14%)	Проєкція (0,77); інтелектуалізація (0,72); реактивне утворення (0,50).
F4 (h = 10%)	Заперечення (0,83); компенсація (0,57).

З даних табл. 2.18 видно, що ресурсними для емоційно-орієнтованого копінгу є захисні механізми регресії та заміщення (F1), перший з яких забезпечує контакт з інфантильними переживаннями, а другий – спрямування інтенцій на доступні об'єкти. З'ясувалося, що орієнтовані на розв'язання чи уникнення проблеми копінги безпосередньо не інтегруються з витісненням (F2), яке вимагає спеціального опрацювання. Два інші фактори утворюють захисні патерни, здатні забезпечити повноцінне функціонування особи як у сумісній, та і в індивідуальній навчально-професійній діяльності (інтелектуалізація), так і сприяти її творчій самореалізації всупереч наявним труднощам (реактивне утворення, компенсація), вдаючись до вибіркового реагування на них (заперечення) і розподіляючи відповідальність за вирішення проблем між різними суб'єктами міжособистісного спілкування (

проекція). Відтак, можна стверджувати, що характерні констеляції захисних механізмів, що належать до того чи того рівня суб'єктності, теж становлять потенціальний «матеріал» для відповідних стратегій і стилів подолання залежно від типу провідної діяльності, референтного соціального середовища тощо. На відміну від змішаних копінгово-захисних патернів, де зв'язок механізмів психологічного захисту зі стратегіями подолання більш щільний і очевидний, що свідчить про триваючий процес трансформації перших у копінг, констеляції суто захисних механізмів указують на ресурсність іншого, більш віддаленого й інтегрованого метою діяльності, порядку.

Загалом, виокремлені копінгово-захисні патерни поведінки особистості в контексті її самоактуалізації дають змогу експлікувати таку послідовність (етапи) трансформації захисних механізмів: 1) розрізнені механізми психологічного захисту як підсвідома реакція на небезпечний для самооцінки ситуаційно специфічний сигнал; 2) інтегровані метою провідної діяльності захисні патерни, що зберігають самоповагу і позитивний я-образ особистості у значущих сферах життєдіяльності; 3) змішані копінгово-захисні патерни, що символізують стан переходу захисних механізмів у відповідні стратегії подолання внаслідок факту їх усвідомлення і доцільного спрямування; 4) власне копінг-стратегії поведінки у складних ситуаціях, що утруднюють і водночас заохочують самоактуалізацію особи; 5) гнучка каузально й телеологічно детермінована поведінка особистості в різноманітних умовах її життєздійснення (синтетичний стиль подолання).

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено результати порівняльного експериментально-діагностичного дослідження трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості, що дозволило виявити як динаміку парціальних показників контрольованих змінних, так і вікові та гендерно зумовлені тенденції зміни взаємозв'язків показників блоку самоактуалізації з показниками блоку захисних механізмів, а також експлікувати латентні фактори, що зумовлюють відповідні конфігурації самоактуалізаційно-захисного комплексу за вказаними вище диференціальними ознаками.

1. На етапі проблемно-пошукового (пілотажного) емпіричного дослідження встановлено складну нелінійну залежність між механізмами психологічного захисту й основними показниками самоактуалізації, які залежать не тільки від етапу онтогенезу, а й від життєвих завдань особистості всередині одного і того ж етапу. При цьому захисні механізми відіграють роль своєрідних перцептивних фільтрів, які роблять можливими самоздійснення особистості в околі її духовних прагнень.

2. Порівняльний аналіз емпіричних даних за результатами описової статистики по загальній вибірці виявив найвищі показники самоактуалізації за шкалами цінностей, орієнтації в часі, креативності; розуміння і прийняття інших, свободи вибору і відповідальності за нього (показники суб'єктності); за стратегією подолання труднощів як показником самоефективності; встановлено знижений рівень адаптивності, перевагу захисних механізмів компенсації, реактивного утворення і заперечення, а також копінгу, орієнтованого на рішення, які виражають тенденції динаміки всього спектру контрольованих змін.

Суттєва деформація кривої нормального розподілу показників самоактуалізації в бік високих значень, на відміну від показників інших змінних, свідчить про конструювання віртуальної нарративної ідентичності особи, яка прагне втілити свої духовні прагнення і трансцендентні цінності в практику реального життєздійснення.

Діагностовано статистично достовірні відмінності між «молодшими» і «старшими» респондентами за показниками орієнтації в часі, активності, свободи вибору і відповідальності за нього, розуміння і прийняття інших, впевненості в собі («Сценарій»), поведінкової регуляції та нервово-психічної стійкості, комунікативного потенціалу і моральної нормативності, що засвідчують перевагу «старших» над «молодшими» і заодно вплив чинника статусно-рольової ідентичності в процесі професійно-особистісного становлення досліджуваних. Найпопулярнішими механізмами захисту в обох субвибірках є реактивне утворення і заперечення в додачу до компенсації («молодші») і регресії («старші»).

Встановлено статистично достовірну перевагу чоловіків над жінками за такими показниками самоактуалізації, як орієнтація в часі, потреба у пізнанні, автономність, спонтанність, саморозуміння й аутосимпатія; за показниками

суб'єктності – активність, свобода вибору і відповідальність за нього, саморозвиток; за такими складниками самоефективності, як сценарій, порівняльна ефективність, атрибуція; за здатністю до поведінкової регуляції та нервово-психічною стійкістю, розвитком комунікативного потенціалу. При цьому чоловіки частіше використовують більш зрілі й ефективніші механізми психологічного захисту, ніж жінки, наприклад, інтелектуалізацію і компенсацію, а жінки набагато частіше використовують емоційно-орієнтований копінг.

3. Факторний аналіз діагностованих показників загальної вибірки дозволив експлікувати п'ять факторів – суб'єктність і самоефективність, просоціальна асертивність, самоцінність, інтелектуалізація, професійна компетентність із сумарною інформативністю 43,8%.

Субвибірка молодших (добакалаврський рівень професійної підготовки) характеризується таким колом взаємної детермінації: мобілізаційним стилем подолання, самоцінністю, реактивним утворенням і навчально-професійним самовизначенням ($h = 39,4\%$). Субвибірка старших (рівень бакалавра і вище) відзначається взаємною детермінацією суб'єктності і самоефективності, просоціально-орієнтованої асертивності, самоцінності, творчості, професійної компетентності ($h = 44,6\%$).

Субвибірці чоловіків притаманні суб'єктно-ціннісна інтегрованість, захисний пояс ідентичності, професійна компетентність і творчість ($h = 52,6\%$). Менш монолітній субвибірці жінок властиві ціннісно-нормативна соціалізованість, суб'єктність і самоефективність, довіра до себе ($h = 29,1\%$).

4. У результаті порівняння даних кореляційного і факторного аналізів емпіричних показників за критерієм віку та пов'язаним із ним критерієм професіоналізації встановлено, що чим вищий суб'єктний рівень реалізації мотиваційної тенденції до самоактуалізації демонструє особа, тим більш продуктивним і зрілим є її психологічний захист. При переході від добакалаврського до післябакалаврського етапу професійної підготовки і самореалізації відбувається ціннісно-цільова консолідація мотиваційної сфери навколо трансцендентних цінностей та ідеалів професійної майстерності, яка забезпечується як однорівневими, так і міжрівневими поєднаннями захисних механізмів, що виступають як у ролі каталізаторів, так і в ролі інгібіторів цього процесу. Впродовж самоактуалізації посилюється поляризація чинників цього процесу і механізмів психологічного захисту, знижується ефективність і зникає доцільність застосування змішаних актуалізаційно-захисних патернів.

Експліковано гендерні особливості взаємозв'язку чинників самоактуалізації з механізмами психологічного захисту, які полягають в індивідуалістській спрямованості життєздійснення з акцентом на професійно-кар'єрне зростання у чоловіків та в колективістській спрямованості життєздійснення з акцентом на комунікативну експресію, культурно регламентований сценарій альтруїзму і поступливості в жінок.

5. На прикладі чоловічої субвибірки, яка продемонструвала найвищий рівень самоактуалізації, що не потребує захисних механізмів, встановлено

перехідну (підтримувальну чи бар'єрну) їх функцію, котра зникає мірою духовного зростання і професійної самореалізації особистості. Натомість актуалізаційно-захисний патерн жінок містить незжиті непродуктивні синтети прагнення до саморозвитку з підсвідомими зусиллями зберегти традиційну гендерну ідентичність, що вносить амбівалентність, непослідовність і внутрішній конфлікт у хід самоактуалізації.

6. Встановлено 5 етапів трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості, що виражають тенденцію поступового усвідомлення і доцільного використання захисної поведінки з подальшою її інтеграцією з поведінкою подолання, а відтак і наданням пріоритету певному копінг-стилю при відмові від неусвідомлюваного, імпульсивного, автоматизованого захисту.

Таким чином, захисні механізми різного рівня зрілості й суб'єктної віднесеності, як і копінг-стратегії особистості, виявляються вмонтованими в мотиваційно-ціннісний та операційно-діяльнісний каркас людини, схильної і здатної до самоактуалізації, за допомогою яких реалізується її життєвий проект. З огляду на вибірку даного дослідження можна твердити про перехід від моно- і полісуб'єктної орієнтації взаємозв'язку чинників самоактуалізації з механізмами психологічного захисту (в «молодших» і жінок) до мета- й абсолютносуб'єктної його орієнтації (у «старших» та чоловіків) як провідну тенденцію життєздійснення особистості.

РОЗДІЛ 3. ТРАНСФОРМАЦІЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

У третьому розділі дисертаційного дослідження представлено авторський досвід групової (тренінг гармонізації життя) та індивідуальної (консультування) роботи з трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості в теоретико-методологічному, організаційно-методичному, психотехнічному й герменевтико-феноменологічному форматах позитивної психотерапії як сучасної синтетичної форми реконструктивної психотерапії.

3.1. Позитивно-психологічний потенціал трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості

З-поміж десятків відомих на сьогодні видів психологічної допомоги позитивна психотерапія є одним із найбільш перспективних і стрімко прогресуючих напрямків психотерапії. З часу свого заснування Носсратом Пезешкіаном у 1968 році її методи набули великого поширення в Європі та за межами континенту. Даний напрям синтезував кращі риси гештальт-терапії, гуманістичної й тілесно орієнтованої психотерапії та ін. Проте, цей синтез не є проявом звичайного еkleктизму, а концептуально вмотивованим вибором ефективних технік сучасних психотерапевтичних напрямків, поєднаним зі створенням власних неповторних та дієвих механізмів консультативного впливу. У цьому, а також у гуманності, довірі до досвіду клієнта, опорі на його ресурси міститься розвивально-реконструктивний потенціал позитивної психотерапії. Саме на нього ми опиралися в роботі над трансформацією захисних механізмів за допомогою індивідуальної психотерапії та тренінгу.

Отже, «*позитивна психотерапія*» (з лат. *positum*, що означає «реальний») – це форма психотерапії, яка розглядає людину як особливу цінність. Назву «позитивна психотерапія» Н. Пезешкіан увів для позначення власної психотерапевтичної концепції і стратегії, орієнтованої на гармонізацію життя людини, підвищення реалістичності її світогляду, переробку як негативних, так і позитивних аспектів її проблем» [164, с. 843]. Саме у ґрунтовному дослідженні конфліктної ситуації клієнта без надмірної фіксації на болісному досвіді, у пошуку збалансованих та конгруентних внутрішній реальності клієнта рішень, а також у напрацюванні плану дій та укладенні клієнтом угоди з собою позитивна психотерапія досягла значних зрушень і на практиці довела свою ефективність. Ми ж спробували її адаптувати до наших цілей.

Засновник напрямку «професор Носсрат Пезешкіан в якості основи своєї теорії виділяє три основні положення: по-перше, це *позитум-підхід*, тобто

концепція позитивного бачення людини; по-друге, це концепція аналізу змісту та динаміки актуального, базового та внутрішнього конфліктів – *диференційний аналіз*; і, по-третє, це *п'ятикрокова модель* у психотерапії та самодопомозі» [53, с. 19]. Продовжуючи перелік ключових концептів даного напрямку, варто відзначити особливу роль балансної моделі (чи «кристалу Пезешкіана»), виокремлення актуальних здібностей, моделей для наслідування та базових емоційних установок, а також ідентифікацію мікро- та макрподій в житті клієнта. Ці концепти становлять методологічний каркас напрямку, що допомагає цілеспрямовано виявляти основні точки психологічного дискомфорту (які можуть лежати як в минулому, так і теперішньому та проектуватися на майбутнє), допомагати здійснювати інвентаризацію проблеми клієнта, досягати збалансування негативних і позитивних її аспектів, сприяти виробленню шляхів виходу з особистісної кризи за рахунок позитивного підходу та, найголовніше, трансформації неусвідомлюваних захисних механізмів в усвідомлювані копінг-стратегії, що значно розширюватиме потенціал самоактуалізації. При цьому консультант постійно використовує тріаду Роджерса (безоцінне прийняття, емпатію, конгруентність) – унікальний здобуток феноменології та гуманістичної психології загалом.

3.1.1. Концептуально-методичні засади позитивної психотерапії

Як відомо, позитивна психотерапія відноситься до гуманістичних напрямків психологічного знання і психологічної практики, не заперечуючи і психодинамічного погляду на функціонування психіки. Тут стверджується, що людина народжується з двома базовими здібностями: **ЛЮБИТИ і ЗНАТИ**. Тобто, у ній уже від народження закладено певний потенціал, який вона розвиває з перемінним успіхом протягом усього життя. Маленька дитина швидко засвоює знання, активно пізнає світ, а також проявляє любов до батьків і приймає її від них. На підставі цього реалізуються базові задатки (здібності), з яких у процесі дозрівання та соціалізації розвиваються первинні – похідні від «любити» (прийняття, цілісність, впевненість у собі тощо) і вторинні – похідні від «знати» (цілеспрямованість, справедливість, щирість і т. д.) здібності, які в позитивній психотерапії називаються актуальними. Формування, реалізація та конкретні прояви актуальних здібностей мають індивідуально-неповторний, оригінальний характер. Завдяки роботі над актуальними здібностями клієнта терапевт має змогу ідентифікувати, які захисні механізми стоять за фрустрацією тих чих інших здібностей; окреслити шляхи їх експлікації та формування на цій основі автентичних суб'єктові копінг-стилів, що слугують цілям самоактуалізації особистості.

Кожна людина є творцем свого життя, яка у той чи інший момент поводить найбільш прийнятним у даній ситуації і для себе чином. Але інколи застарілі моделі поведінки, ригідність, що зумовлена впливами

суспільства, близького оточення, батьків, стереотипними патернами поведінки можуть заважати їй пристосовуватися до нових реалій життя. Особливо це помітно тоді, коли інші стратегії поведінки ще не вироблені або перебувають у процесі формування. Адже задля вміння долати проблеми, розвитку та самоактуалізації особистості людина повинна бути пластичною. У такому разі не відбувається протиставлення адаптивності і генези, буттєвої і дефіцитарної мотивацій [49, 77, 133, 146, 147, 163, 197]. Мова йде про взаємозалежність і взаємодоповнюваність цих процесів, вміння реалізовувати себе в обох векторах, здатність до чого закладена в людині від народження. Ми вважаємо, що така полівекторність та вміння балансувати між адаптивністю і самоактуалізацією, глибинним і вершинним, біологічним і соціальним має шанс утілитися у висхідну траєкторію розвитку особистості, що проходила б крізь всі етапи трансформації захисних механізмів. З огляду на це, завданням психолога є допомогти людині відчувати своє справжнє позитивне духовне єство, розвинути власну організмичну довіру, що дозволить їй ефективніше взаємодіяти з оточенням, бути у гармонії з собою та мати тверезий і рішучий погляд на майбутнє.

Головний постулат позитивної психотерапії – кожна людина у своїй основі здорова. Коли виникає дисбаланс між ЗНАТИ і ЛЮБИТИ, тоді виникає базовий конфлікт особистості. Базовий конфлікт виникає як ранній досвід дисбалансу, який притаманний кожній людині і може по-різному проявлятися. Найчастіше цей конфлікт носить несвідомий характер. Проте, на відміну від психоаналізу, позитивна психотерапія вбачає в цьому джерело розвитку. Тобто, наявність дисбалансу не робить людину рабом власних комплексів, а тільки сигналізує про потенціал до розвитку. Згідно з постулатами позитивної психотерапії, при переважанні однієї базової здібності над другою потрібно не віднімати від більшого, а додавати до меншого. Тобто, треба працювати над гіпотрофованою здібністю, не забуваючи про розвиток іншої, більш розвинутої. Тільки в цьому випадку ми зможемо наблизитися до балансу, що знизить рівень внутрішньоособистісної напруги, ослабить деструктивний вплив механізмів психологічного захисту та допоможе зменшити антагонізм базового конфлікту. Оскільки цілком упоратися зі своїм базовим конфліктом людина не спроможна, то вона може прийняти його, працювати над розвитком власних здібностей і бути повністю відкритою до нового досвіду. Адже, *«ми страждаємо не від того, що ми пережили, а від того, що ми не пережили»*.

Якщо ж людина вважає своє життя збалансованим і задоволена ним, то це теж не означає, що вона зможе постійно перебувати у такому комфорті. Адже вона постійно змінюється, як і змінюється світ навколо неї, контакти з оточенням, умови існування тощо. Питання тільки в тому, чи зможе людина прийняти ці зміни і рости у відповідності з ними. Тобто, при глибшому аналізі помітно, що позитивна психотерапія, попри, на перший погляд, її пристосовницьку позицію щодо клієнта, займає позицію фасилітатора постійного особистісного росту, самовдосконалення, розвитку креативності і

пластичності його поведінки.

Загалом, позитивна психотерапія побудова на трьох фундаментальних принципах, які по-різному представлені у консультативному процесі. Їх висвітлення дозволить нам побачити ті основоположні засади методу, опора на які дозволяє нам вважати позитивну психотерапію ефективним засобом трансформації захисних механізмів.

Принцип *надії* передбачає застосування таких трьох основних технік, як позитивна реінтерпретація, кроскультурний підхід, метафора, а також деяких технік, що запозичені з гештальт-терапії: діалогу із субособистостями («гарячий» і «пустий» стільці), лист до конфліктної ситуації. Варто також зауважити, що принцип надії повинен реалізовуватися час від часу (з огляду на доцільність) упродовж усього консультування. Саме за допомогою цих технік клієнт може дистанціюватися від проблеми, побачити не тільки негативні (які він і так уже давно знає), а й позитивні сторони своєї ситуації, а також звернутися до досвіду інших людей, епох тощо. Це дає йому змогу винести неоціненний урок зі своєї конфліктної ситуації, набути нового досвіду й уникнути в майбутньому повторення травмуючих ситуацій, а якщо вони все ж таки виникнуть, то успішно їх подолати.

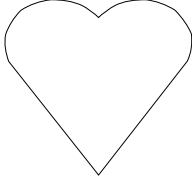
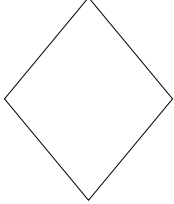
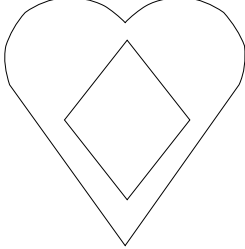
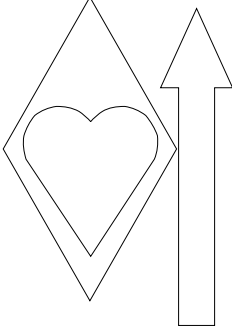
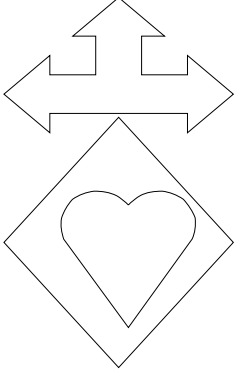
Принцип *балансу та гармонізації* полягає в дослідженні та врівноваженні базових (досягнення балансу між ЗНАТИ і ЛЮБИТИ), а також актуальних (похідних від них) здібностей людини. Так, здійснюючи диференціальний аналіз, консультант може пропонувати клієнтові розвиток одних здібностей за рахунок актуалізації інших. Гармонізація, згідно з балансною моделлю, мікроподій свого життя дозволяє клієнтові бути автономнішим у формуванні та реалізації подальших життєвих цілей.

Отже, з'ясування мікро- і макроподій дозволяє консультанту прослідкувати динаміку розвитку ситуації, побачити, чим живе клієнт, глибше пізнати його внутрішню реальність. Це проливає світло на чотири форми переробки конфліктів: тілом, діяльністю, контактами і духовністю. Наприклад, клієнт вважається трудоголіком, одержимим ідеєю професійного перфекціонізму, що шкодить його здоров'ю і деформує сферу інтимно-особистісних стосунків. А дослідження екзистенційних диспропорцій, у свою чергу, відкриває двері консультанту та його клієнту для роботи над конкретними актуальними здібностями, які задіяні в даній конфліктній ситуації, і тими потенційними, які потрібно розвивати і, нарешті, базовими здібностями.

Принцип *самодопомоги* стимулюється консультантом і полягає в опорі на ресурси клієнта, в довірі до його досвіду, вірі у виключну компетентність клієнта у власному житті. Тобто, відповідальність за розв'язання конфліктної ситуації лежить не на консультантові, який відповідальний тільки за якість і конфіденційність процесу, а на клієнтові, який сам ухвалює рішення і втілює їх у життя. Адже саме клієнт у разі успіху зможе похвалити себе за роботу.

При ігноруванні цього принципу існує ризик перенесення відповідальності за результат на консультанта чи психотерапевта, звання до такого стану речей, що веде за собою різні негативні наслідки.

Можна помітити, що принципи позитивної психотерапії по-різному репрезентовані у п'ятикроковій моделі консультування. Схематично це можна зобразити так:

1 Дистанціювання	2 Інвентаризація	3 Ситуативне підбадьорення	4 Вербалізація	5 Розширення системи цілей
 Принцип надії	 Принцип балансу	 Форма: принцип надії Зміст: принцип балансу	 Принципи надії, балансу та самопомоги	 Принципи надії, балансу та самопомоги

Отже, метою першого етапу – *дистанціювання* – є зміщення уваги клієнта з травматичної ситуації, проблеми на менш тривожні теми. Тим самим зменшується опір несвідомого, послаблюється вплив захисних механізмів на психіку та створюється необхідна для процесу психотерапії атмосфера безпеки. Цьому також може слугувати техніка переходу зі змісту на процес консультування (запитання: «Як ти зараз відчуваєшся?» тощо). Таке зміщення уваги здійснюється за допомогою перелічених у ході характеристики принципу надії технік і має на меті послаблення внутрішньої напруги задля подальшої ефективної роботи. Адже люди, які приходять на консультацію, цілковито занурені у свою проблему і не помічають своїх ресурсів, позитивних сторін як своєї проблеми, так і себе загалом. Заодно «цей процес дає змогу терапевтові дистанціюватися від своїх власних сприйняття і моделі мислення; разом з тим він дозволяє уникнути повторення невротичної концепції пацієнта» [129, с. 73].

Логічним завершенням першого кроку є перехід до другого – *інвентаризації*. На даному етапі завдання психотерапевта полягає у ґрунтовному дослідженні конфліктної ситуації клієнта. При цьому реалізується функція віддзеркалення проблеми клієнта, який не тільки має змогу тверезо проаналізувати свою точку дискомфорту, а й подивитися на неї з різних кутів зору. Це реалізується за допомогою таких технік, як балансна

модель розподілу життєвої енергії, аналіз мікро- та макроподій в житті клієнта, робота над актуальними здібностями та моделями для наслідування.

Після розгляду проблеми клієнта і перед початком безпосередньої роботи над її вирішенням консультант повинен надати клієнтові поштовх до подальшої психотерапії. Це відбувається на етапі *ситуативного підбадьорення*. Воно полягає, передусім, в опорі на ресурси клієнта, його потенціал. Цим вноситься певна частка позитиву, підґрунтям для виявлення якого слугувало дистанціювання, задля встановлення рівноваги з тим негативом, який було виявлено на етапі інвентаризації. Саме тому принцип надії є і формою, в якій проходить ситуативне підбадьорення, і засобом реалізації принципу балансу, що домінує на даному кроці. Тільки досягнувши балансу позитиву і негативу, повіривши в клієнта і його потенціал, ми можемо приступати до наступного етапу п'ятикрокової моделі. До того ж, не варто забувати, що ситуативне підбадьорення повинно носити не тільки загальний, а й більш конкретний характер, щоб воно не виглядало фальшиво.

Пройшовши попередні три етапи, можна впевнено приступати до виокремлення бажання, рішення та плану дій клієнта. Ці завдання реалізуються на етапі *вербалізації*, коли проводиться безпосередня робота над вирішенням проблеми клієнта. Для цього застосовуються всі ті техніки, які ми уже використовували на попередніх кроках, що дає змогу розвивати процес консультування, але вже не в руслі дослідження, а, базуючись на здобутках перших кроків, здійснювати безпосередній психотерапевтичний чи консультативний вплив. Саме на цьому етапі відбувається робота над трансформацією дезадаптивних захисних механізмів у копінг-стратегії, що в подальшому може стати рушійною силою процесу самоактуалізації. Крім того, на даному етапі підключається і принцип самопомоги. Завдяки актуалізації цього принципу клієнт сам обирає вектор розв'язання проблеми, вчиться брати відповідальність за власні рішення. Опора на принцип самопомоги клієнта є ефективною тільки тоді, коли на попередніх етапах йому було трансльовано віру в себе і у власні сили, забезпечено безумовне прийняття з боку консультанта, продемонстровано внутрішньоособистісний потенціал тощо.

П'ятим і останнім кроком є *розширення системи цілей*, що дозволяє запобігти повторенню травматичної ситуації в житті клієнта, сформувавши план апробації новоутворених копінг-стратегій, виробити навички самостійно долати труднощі. Цей етап полягає в тому, що клієнту пропонується спланувати й окреслити своє майбутнє на найближчий і віддалений терміни у зв'язку з уже вирішеною проблемою і керуючись принципом балансу. Він може також скласти власний девіз чи написати собі лист у майбутнє. Крім того, клієнт укладає угоду з собою щодо виконання плану дій; обговорюються фактори, які можуть цьому завадити, і те, що клієнт робитиме, зіткнувшись із перешкодами на шляху до реалізації

наміченого. Також відбувається корекція форм реагування на зовнішні чи внутрішньоособистісні фактори і вироблення стилю життя. При цьому терапевт виконує спрямовуючу та фасилітативну функції, виявляючи віру в свого підопічного та підтримуючи його конструктивні рішення. Таким чином, сукупно реалізуються принципи самодопомоги, балансу та надії.

Ключовими питаннями, які ставляться на етапі розширення системи цілей, є такі: «Яким буде твоє життя, коли ти вирішиш свою проблему? Що нового в ньому з'явиться?»; «Що ти будеш робити такого, що б відповідало твоїй концепції життя?»; «Які у тебе є бажання на найближчі 5 років?» (згідно з чотирма сферами розподілу життєвої енергії: тіло, діяльність, контакти, духовність).

Як бачимо, ставка на ресурси клієнта, віра у його компетентність щодо власного життя підкріплюється виробленням уміння брати на себе відповідальність за власне життя. Прийняття клієнтом суб'єктної позиції, яка полягає в тому, що людина є господарем свого життя і не тільки несе за нього відповідальність, а й отримує задоволення і радість від своїх творчих звершень, самореалізації, тієї ж відповідальності є одним із індикаторів успішності консультативного процесу. Щоправда, модальність цього процесу носить різний характер залежно від етапу п'ятикрокової моделі, на якому перебувають клієнт і консультант. Так, на перших етапах (дистанціювання, інвентаризація, ситуативне підбадьорення) не варто акцентувати увагу на відповідальності клієнта, оскільки це може травмувати його. Крім того, делегування відповідальності не завжди є доцільним, зокрема при роботі з втратами, де часто потрібно розвивати прийняття і смирення. Впродовж перших трьох етапів клієнт вчиться дистанціюватися від проблеми, бачити її з усіх боків, знаходити в ній позитивні моменти. Проте, формування екзистенційної відповідальності, починаючи з кінця четвертого етапу (вербалізації) і триваючи на останньому, п'ятому (розширення системи цілей) не несе в собі ніякої загрози і є необхідним фактором розвитку емоційно-вольової сфери клієнта, вміння рефлексувати і самостійно долати свої життєві проблеми і різноманітні конфліктні ситуації.

Для більш ефективного ведення консультативної роботи не потрібно також забувати про чітке розрізнення психологом таких понять, як директивність та авторитарність. Перше є тим, що тримає процес консультування у конструктивному руслі і не дає йому «сповзти» до звичайної бесіди, запобігає маніпуляціям клієнта і явищам неконтрольованого перенесення та контрперенесення. Друге ж у позитивній психотерапії, як і у багатьох інших напрямках, цілком неприпустиме. Воно веде до перекладання відповідальності за результати роботи на плечі консультанта, робить клієнта залежним від процесу психотерапії та не актуалізує його власні особистісні ресурси, перешкоджаючи експлікації потенціалу клієнта та іноді посилюючи шкідливий вплив захисних механізмів.

Отже, наведена тут процесуально-методична модель консультування в руслі позитивної психотерапії є життєздатною практикою роботи з механізмами психологічного захисту з метою ефективного розв'язання людьми своїх різного ступеня усвідомлення особистісних проблем з використанням заявлених теоретичних концептів, методологічних принципів, психотехнічних засобів і психотерапевтичних умов.

3.1.2. Психолого-педагогічні детермінанти та етапи становлення особистості з погляду позитивної психотерапії

Практика і теорія позитивної психотерапії ґрунтується на таких концептах, як балансна модель та ДАО (диференціально-аналітичний опитувальник), а також на дослідженні в процесі роботи з клієнтом моделей для наслідування та стадій взаємодії. Це невід'ємні атрибути напрямку, які є визначальними в процесі терапевтичного впливу і являють собою візитну картку позитивної психотерапії. Проте, якщо застосування балансної моделі та дослідження за допомогою ДАО актуальних здібностей клієнта можна спостерігати чи не на кожному консультуванні, то використання стадій взаємодії та моделей для наслідування зустрічається рідше, а саме при наявності відповідних психотерапевтичних умов. З іншого боку, всі ці психопрактичні конструкти, не зважаючи на різну інтенсивність їх застосування, справляють неабиякий вплив при будь-якій тематиці запиту клієнта та часто слугують джерелом усвідомлення і переробки його психологічних захистів (особливо моделі для наслідування та базові емоційні установки). З цією метою послідовно розкриємо їх суть.

Отож, позитивна психотерапія виділяє такі **три стадії міжперсональної взаємодії**, як *злиття*, *диференціація* та *відділення*, які людина проходить у процесі дорослішання і соціалізації. Перебіг цих стадій накладає відчутний відбиток на її подальшу міжособистісну взаємодію, на налагодження референтних та інтимних стосунків з іншими людьми упродовж усього життя.

Стадія *злиття* (або *прив'язаності*): «засновується на біологічній залежності ще ненародженої дитини від своєї матері. Після народження вона змінюється соціальним симбіозом. Дитина стає залежною від впливу соціального середовища. Вона вимагає терпіння, часу, турботи і потребує фізичного і соціального контакту. Батьки, зі свого боку, відчувають прив'язаність до дитини у вигляді любові, надії та відповідальності. Потреба у прив'язаності супроводжує людину протягом усього життя. На цьому значною мірою засновується пошук партнера, бажання бути разом з іншими людьми і згуртованість тієї групи, якою є сім'я. Якщо потреба в прив'язаності стає домінуючою у поведінці людини, проявляється впродовж тривалого часу і постійно зустрічається в її міжособистісному спілкуванні, ми говоримо про наївно-первинну поведінку. Цей тип реакції відповідає, як

правило, вихованню по типу гіперопіки, в якому перевагу мали первинні здібності» [129, с. 60]. Отже, потреба в злитті, яка спостерігається у стосунках матері і дитини, набуває нових форм у більш зрілому віці та впливає на стосунки з оточенням протягом усього життя індивіда.

Стадія *диференціації*, «є основним принципом як фізичного, так і духовного розвитку» [130, с. 60]. На даному етапі розвитку людина вчиться відрізняти те, чого хоче сама, від того, що очікують від неї близькі, оточення чи суспільство загалом. В ідеальному випадку формується адекватне уявлення про Я і про ВОНИ. Воно передбачає адаптацію особи в соціумі, налагодження стосунків з іншими без завдання шкоди власним цінностям, інтересам, мотивам та переконанням. Людина сприймає, аналізує та критично засвоює інформацію, отриману зовні, а також, у свою чергу, надає її іншим. Таким чином, інформація виявляється пропущеною через внутрішньоособистісний фільтр і скоректованою ним. Згодом інформація набуває вигляду повідомлення, яке адресується іншій людині чи суспільству загалом. Таким чином відбувається взаємний діалог між особистістю та її оточенням і суспільством.

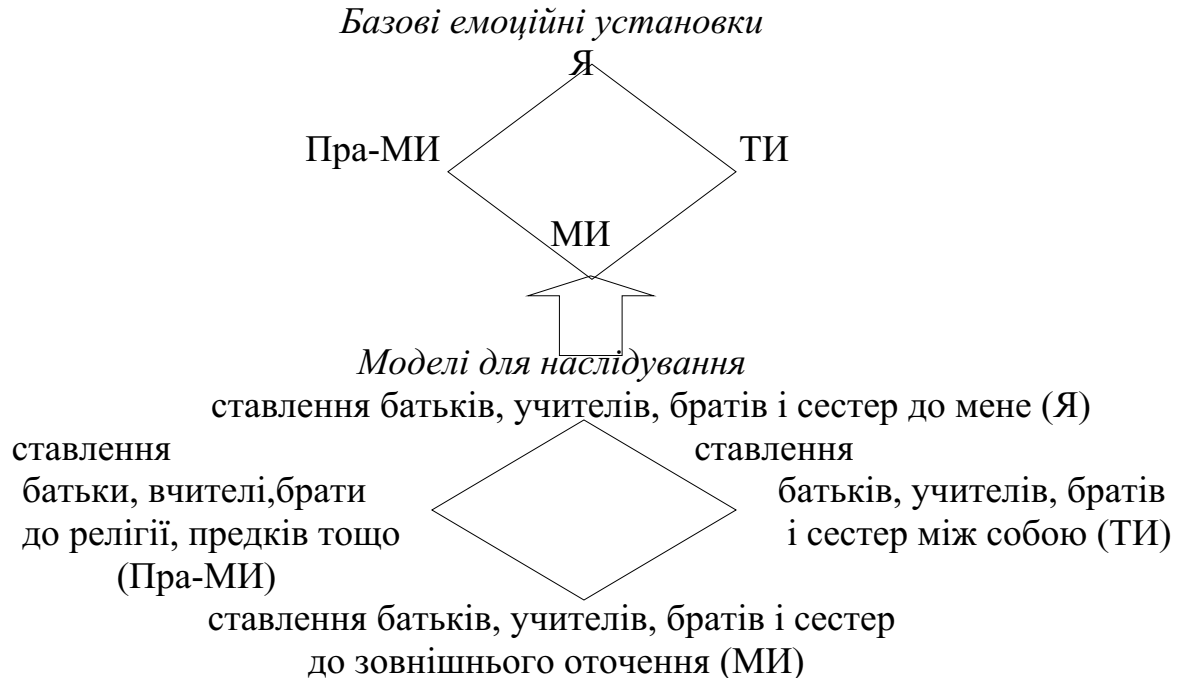
Стадія *відділення* характеризує становлення більшої автономії особистості від її оточення. Вона реалізується завдяки «інтеграції здібностей людини» [130, с. 239] на двох попередніх етапах. Тобто, тільки пройшовши стадії злиття та диференціації, особистість дістається останньої стадії – відділення. Це відбувається внаслідок того, що вона вже виконала основні життєві завдання попередніх етапів становлення і дістає змогу подальшого автономного розвитку.

Варто зауважити, що жодна з перелічених стадій не є кращою чи гіршою за іншу. Вони змінюють одна одну в різних ситуаціях у стосунках з різними людьми. Задля уникнення конфліктних ситуацій при міжособистісній взаємодії бажано, щоб ці стадії в комунікантів співпадали в часі. Наприклад, якщо особа перебуває на стадії злиття зі значущим іншим, то важливо, щоб і партнер перебував на тій же стадії. «Ці стадії, з одного боку, виявляються у розвитку людини чи характеризують потребу партнера в даний момент, а з іншого боку, існують в якості установок, бажань і очікувань щодо близької йому людини. Ми називаємо їх стадіями очікування» [130, с. 240].

Характерною ознакою уявлення про три стадії взаємодії є те, що використовувати їх з метою корекції можна не тільки у роботі з сім'ями, родинами тощо, а й з будь-якими системами, які утворюються в результаті міжособистісної чи внутрішньоособистісної комунікації. Механізми психологічного захисту, як і весь матеріал несвідомого, теж можна вважати системою, в якій діють свої закони. Тому робота над захисними механізмами передбачає також формування вміння людини проходити всі три стадії взаємодії з власним неусвідомлюваним матеріалом: 1) злиття з ним, яке виключає можливість побачити його суть і першопричини; 2) вміння зрозуміти його зміст, послання, яке воно прагне донести до людини через той чи інший симптом, та відділити проблему від особистості; 3) відмежування

особи від травмуючого чинника, що є результатом усвідомлення його джерел, та передає вироблення нової стратегії світосприйняття та функціонування.

Наступними основоположними концептами позитивної психотерапії є *моделі для наслідування* і пов'язані з ними *базові емоційні установки* особистості. Графічно їх співвідношення можна зобразити так:



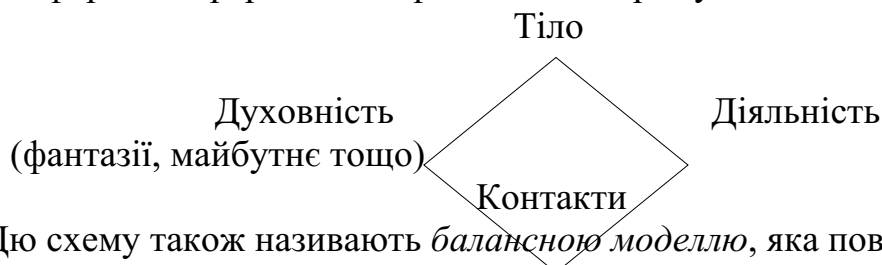
З цієї схеми випливає, що базові емоційні установки ґрунтуються на моделях для наслідування, які є ні чим іншим, як моделями поведінки, світосприйняття, структурування цінностей тощо. Ці еталони несвідомо засвоюються в процесі формування особистості, інтеріоризуються нею і впливають на утворення власної картини світу, яка, проте, є якісно відмінною від арифметичної суми всіх соціальних впливів на особистість. Таким чином, в інтер- та інтрапсихічному плані реалізується синергійна єдність набутого і вродженого, індивідуального (безумовного) та соціального (зумовленого), ідіографічного та номотетичного. Внаслідок такої інтеграції утворюється особистість із неповторним набором рис та способів реагування на критичні життєві ситуації.

Моделі для наслідування функціонують на рівні базового конфлікту людини, який ще називають *базовим досвідом*. Вони реалізуються завдяки актуальним здібностям особистості, міра вираження, модальність та індивідуальна значущість яких є неповторною одиницею. У зв'язку з неусвідомленістю більшості моделей для наслідування вони є предметом для психотерапевтичної роботи, яка не тільки пов'язана з сімейними чи родинними конфліктами, а й з індивідуальними проблемами особистості, походження яких вона не завжди розуміє. А оскільки захисні механізми є несвідомим матеріалом, то дослідження моделей для наслідування дає унікальну можливість побачити шлях їх генези та індивідуального заломлення в базових емоційних установках.

Укорінившись у психіці людини, моделі для наслідування формують індивідуально-неповторні базові емоційні установки. Ґрунтуючись на певних когнітивних та емоційних еталонах, засвоєних в дитинстві, моделі для наслідування визначають специфіку базових емоційних установок, які визначають щоденну поведінку людини. Кожна дія чи вчинок, які реалізуються в певній ситуації, потенційно є проєкцією якоїсь із більш глибинних психічних структур. Це є свідченням того, що базові емоційні установки функціонують на рівні *актуального конфлікту*, який «може бути результатом впливу макропсихотравми (наприклад, смерть близької людини, еміграція, безробіття чи зміна профілю роботи) чи формується під впливом постійно діючих мікропсихотравмуючих факторів (конфлікти в сім'ї чи на роботі, загальна емоційна напруга в суспільстві тощо)» [164, с. 853]. Відтак дослідження і корекція базових емоційних установок є предметом психологічного консультування, а глибинна робота з моделями для наслідування (базовий досвід) – це справа психотерапії.

«Чотири моделі для наслідування являють собою можливості реалізації всіма людьми своєї здатності встановлювати стосунки. Вони охоплюють ставлення до «Я», «Ти», «Ми» і «Пра-Ми», що формуються під впливом прикладів з батьківської сім'ї. Актуальні здібності можуть бути представлені тут як фільтр соціальних відносин: людина відмовляється від запрошення гостей, тому що це порушує її порядок і потребує грошей, тобто торкається її концепції бережливості» [129, с. 54].

Згідно з позитивною психотерапією, стадії взаємодії між людьми, моделі для наслідування та базові емоційні установки реалізуються в чотирьох формах переробки конфліктів. Їх зображують такою схемою:



Цю схему також називають *балансною моделлю*, яка повсякчасно застосовується в консультуванні та психотерапії.

Реагування *Тілом* можна прослідкувати на психосоматичних захворюваннях (гіпертонія, інфаркт міокарда, ішемічна хвороба серця і т. д.), системних недомаганнях, що актуалізуються при певних повторюваних обставинах тощо. Проте, «ураження того чи іншого органу в пацієнта з психосоматичним захворюванням стає зрозумілим при розгляді концепцій, яких він дотримується по відношенню до тіла в цілому, окремих його органів та їх функцій, а також до здоров'я і хвороби. Вони визначають у загальному взаємозв'язку зі змістом конфлікту, чому одна людина реагує своїм серцем, друга – шлунком, органами дихання, шкірою і т. д., і чому деякі люди «тікають» у хворобу, тоді як інші всіма силами заперечують фізичну слабкість і захворювання» [164, с. 850].

Діяльність – це сфера, в якій відбувається наше професійне самовизначення та становлення. Нею ж ми можемо реагувати на життєві

труднощі, на кшталт втечі в роботу чи втечі від вимог діяльності. Це залежить від індивідуальних особливостей людини та від обставин, що виникли.

Контакти «передбачають здібність встановлювати і підтримувати стосунки з самим собою, партнером, сім'єю, іншими людьми, групами, соціальними прошарками та чужими культурними колами; ставлення до тварин, рослин і речей» [164, с. 851].

Сфера *Духовності* реалізується у внутрішньопсихічному плані завдяки фантазіям, інтуїції, пошукам сенсу тощо. «Можна реагувати на конфлікти, активізуючи фантазію, уявляючи вирішення конфліктів» [164, с. 852]. До того ж фантазія є вагомою складовою творчої активності та формування нових життєвих цілей, а отже, вона сприяє самоактуалізації особистості.

Форми переробки конфліктів є водночас і векторами спрямування життєвої енергії людини. Тобто, кожна особистість тим чи іншим чином функціонує в рамках даної моделі: задовольняє свої фізіологічні та духовні потреби, реагує на різного роду психотравмуючі ситуації тощо. І те, наскільки конгруентно вона використовує їх, є індикатором наявності чи відсутності внутрішнього конфлікту, а також показником самоефективності людини. Зрештою самоактуалізація теж відбувається в якійсь із вибраних особистістю сфер (чи в кількох) і передбачає відкритість до власних автентичних бажань, досвіду та способу буття у світі.

Віддання переваги одній із форм переробки конфліктів (Тілу, Діяльності, Контактам чи Духовності) залежить від індивідуальних особливостей людської психіки, базових емоційних установок, моделей для наслідування тощо. Існує думка, що з метою утримання душевної рівноваги потрібно, щоб на кожен сферу припадало по 25% життєвої енергії. Проте, ми вважаємо, що задля гармонійного і безконфліктного існування людини співвідношення між формами переробки конфліктів не обов'язково повинно бути об'єктивно пропорційним. Головним критерієм в даному випадку є суб'єктивна міра задоволеності існуючим станом речей. Дискомфорт же виникає тільки тоді, коли попередній розподіл стає неефективним чи болісним і не забезпечує стресостійкість, толерантність до невизначеності, адаптацію до нових умов життєдіяльності тощо, зрештою – самоактуалізацію особистості. Тобто, людина починає відчувати дискомфорт тоді, коли старі моделі реагування на конфлікт вже не допомагають, а нові ще не сформувалися. Завдання психотерапевта тут полягає у дослідженні існуючих та напрацюванні з клієнтом нових, більш ефективних форм переробки конфліктів. Причому мова йде не тільки про кількісне співвідношення між Тілом, Діяльністю, Kontakтами та Духовністю, а й про якісно новий (синергійний) рівень взаємодії між ними. Так, наприклад, надмірно вдаючись до фантазування про майбутні високі заробітки, людина може втратити зв'язок з реальністю, обмежити себе чи бути неефективною в Діяльності. Завданням психолога полягає в налагодженні максимально продуктивних та суб'єктивно бажаних для клієнта зв'язків між сферами з метою подолання внутрішнього конфлікту.

Прикладом ефективного вирішення питання дисгармонії чотирьох сфер життєдіяльності може бути ситуація в одній з японських організацій. Там працівникам дозволили у вільний від роботи час у спеціально відведеному місці зганяти злість на власного керівника, б'ючи його опудало. Таким чином, менеджери спрямували незадоволення персоналу у конструктивне русло, перевівши його з площини фантазій до площини діяльності. До того ж, відбулася конструктивна і «безболісна» каналізація механізму заміщення у соціально безпечне та схвалюване русло. Цей приклад ілюструє те, що за рахунок одних сфер ми можемо розвивати інші, ті, які є для нас проблемними, крім того, виникає можливість послабити дію несвідомих травмуючих імпульсів шляхом комбінування сфер та надання дозволу на їх контрольований вихід. Таким чином, за допомогою однієї сфери відбувається зменшення напруги в іншій, а також знешкодження потенційно небезпечних захисних механізмів, що суттєво сприяє підвищенню рівня адаптованості особистості, гармонізації її життя та, в кінцевому рахунку, самоактуалізації. Проте, це не означає тільки розвиток проблемних зон і забування всіх інших. Потрібна збалансована генеза всіх сфер життєдіяльності з наданням певної пріоритетності тим, які на даний момент є найбільш вразливими.

Одним із ключових і вже згадуваних вище концептів позитивної психотерапії є **актуальні здібності** як узагальнений перелік людських якостей, які певним чином проявляються в поведінці, особливостях реагування на життєві ситуації, ставленні до оточення, до себе, власного минулого, теперішнього і майбутнього тощо. Ці здібності розвиваються в процесі визрівання і становлення людської особистості. Вони діляться на дві підгрупи, які розгортаються із базових задатків (здібностей) – первинних та вторинних.

Словник актуальних здібностей

<i>Вторинні здібності – «Знати»</i>		
Перелік здібностей	Визначення	Приклади, афоризми, цитати
Акуратність (здатність до порядку)	Здатність підтримувати доцільний порядок в речах, предметах, одязі, справах, інформації та думках.	«Щоденник – це лице учня».
Чистоплотність (охайність)	Прагнення до гігієни, догляду за тілом, одежею, чистоти предметів домашнього вжитку, а особливо тих, що контактують з тілом.	«Вичищення Авгієвих конюшень».
Ощадливість (економність)	Здатність ощадливо ставитися до грошей, речей, одягу, техніки тощо; здатність піклуватися про своє тіло, економити час, енергію, дбати про підтримання стосунків.	«Копійка гривню береже».
Точність	Здатність слідувати прописаним правилам, інструкціям, законам тощо; це здатність	«Точність – це ввічливість королів»

	уточнювати, бути конкретним у своїх висловах, запитаннях.	.
Пунктуальність	Здатність дотримуватися часових домовленостей, приписів закону.	«Семеро одного не чекають».
Обов'язковість	Здатність дотримуватися соціальних домовленостей, бути обов'язковим у своїх обіцянках, відповідально ставитися до своїх обов'язків.	«Зробив діло – гуляй сміло».
Надійність	Здатність бути опорою, відповідати очікуванням, виправдовувати свою чи чужу надію. Іноді перегукується з відданістю.	«З ним можна піти в розвідку».
Старанність (працелюбство)	Здатність віддаватися справі, любити її, докладати максимум зусиль для виконання роботи; здатність отримувати задоволення від праці.	«Старанністю посередність досягає більшого, ніж обдарованість без старанності, а слава купується ціною праці».
Цілеспрямованість	Здатність орієнтуватися на результат; здатність мати мету і спрямовувати свою енергію у продуктивне русло.	«Крізь терни до зірок».
Справедливість	Здатність бути об'єктивним (з точки зору своєї суб'єктивності); здатність «справедливо» судити про час, гроші, любов, вдячність та розподіляти все це згідно зі своїми уявленнями про справедливість.	«Чини вдень так, щоб вночі твій сон був спокійний, а у молодості так, щоб старість твоя була спокійна».
Слухняність	Здатність слідувати авторитету, підкорятися або/та чинити так по відношенню до інших.	«Ласкаве телятко двох маток ссе».
Вірність	Здатність бути вірним ідеалам, цінностям, стосункам, людям та самому собі; здатність не змінювати те, що є.	«Вірність для чоловіка – як клітка для тигра. Она суперечить його природі».
Ввічливість (стриманість)	Здатність бути хорошим для інших: стримувати себе, створювати гарне враження; здатність бути соціально зручним.	«Гарні манери складаються з дрібних самопожертв».
Прямота, чесність (щирість)	Здатність прямо заявляти про свої почуття, потреби і наміри; здатність бути чесним із собою та іншими.	«Бути чесним вигідно, проте деяким людям здається, що це не досить вигідно».

<i>Первинні здібності – «Любити»</i>		
Перелік здібностей	Визначення	Приклади, афоризми
Прийняття	Здатність виявляти своє позитивне емоційне ставлення до себе чи іншої людини, не залежно від її якостей.	«Полюби мене такою, якою я є».
Терплячість	Здатність відкладати на потім задоволення власних потреб для першочергового задоволення потреб іншої людини, групи, реалізації інших цілей.	«Навіщо відкладати на завтра те, що можна зробити післязавтра».
Здатність приділяти час	Здатність відчувати, цінувати і приділяти час собі, комусь або чомусь у достатній на те кількості; здатність любити час.	«Погода робить сіно, а час – гроші».
Наслідування і взірець	Здатність повторювати, репродукувати і вчитися на прикладі.	«Повторення – мати учіння».
Контактність	Здатність встановлювати, підтримувати, розвивати і розривати контакти.	«Добре там живеться, де гуртом сіється і жнеться».
Ніжність	Здатність турбуватися про комфорт іншої людини, висловлювати своє позитивне ставлення.	«Ладен би для тебе сонце прихилити».
Сексуальність	Вміння приймати і дарувати фізичний контакт, проявляти свою сексуальну природу, свою тілесність.	«Якщо дала себе пообнімати, то дайся і поцілувати».
Довіра	Віра в людину, здатність позитивно ставитися до сутності людини, її особистості, поведінки.	«Довіра – це ніжна рослина. Якщо вона зів'яла, то скоро не розквітне».
Впевненість у собі	Здатність мати переконання, що «я можу і маю на це право», вміння не мати відчуття провини, що «я – неуспішний».	«Відчуття своєї сили збільшує її».
Впевненість у здібностях	Здатність мати переконання, що «я можу», що «в мене є цей потенціал», віра в себе.	«Сама впевненість у силах приховує в собі силу».
Надія	Здатність мати переконання щодо позитивного майбутнього; здатність вірити, що завтра буде краще; це віра у свої можливості та здібності інших.	«Блисне сонце і в наше віконце».

Віра і пошук сенсу	Здатність прагнути сенсу, керуватися ним та вірити в нього; здатність шукати щось, що більше за мене, виходить за межі мого життя.	«Хто шукає, той завжди знайде».
Цілісність	Здатність об'єднувати, знаходити спільне, інтегрувати почуття, думки, людей, суспільство.	«Ціле – більше за механічну суму своїх частин».
Здатність сумніватися	Здатність перевіряти загально-прийняті авторитети, спиратися не на традиції, а на свій досвід.	«Довір'яй, та перевіряй».

Рівень розвитку актуальних здібностей, їх гармонія між собою впливає на ефективність соціальної адаптації та самоактуалізації особистості. Джерелом такого розвитку може виступати як деяка дисгармонія в розвитку здібностей, так і відносна їх гармонійність і суб'єктивна задоволеність життям. Так, відчуття дискомфорту в людини, викликане наявністю гіпо- чи гіпертрофованих здібностей, спонукає її до подолання такого стану речей, до інтроспекції та діяльності, яка була б релевантною запитами суб'єкта. Таким чином, людина вчиться творчо адаптуватися до світу, що корелює із Д-мотивацією за А. Маслоу.

Коли ж особистість досягає гармонії з собою і зі світом, що проявляється у високому рівні задоволеності життям, то це дає їй шанс розвиватися і в руслі Б-мотивації. Під впливом сприятливих соціальних умов та у згоді з власними когнітивними чи емоційними установками індивід починає проявляти надситуативну активність задля розвитку власних здібностей, що виражається у якісно нових формах поведінки, світосприйняття та реагування на конфліктні ситуації.

Досягнення задоволення життям не є статичним станом самомилування, а ознакою подолання чергового бар'єру на шляху до саморозвитку. Отже, і дисгармонія, і гармонія в розвитку здібностей, яка характеризується поєднанням автентичності з доцільним застосуванням наявних ресурсів у різноманітних життєвих ситуаціях, свідчать про потенціал адаптації та самоактуалізації особистості. При цьому реалізується принцип саногенності мислення, згідно з яким людина вірить у себе та свої сили, звіряючись із соціальними нормами та стереотипами, проте чинячи свідомо і відповідально, що переводить її на вищий рівень особистісного функціонування.

3.2. Експлікація й утилізація захисних механізмів як засіб самоактуалізації особистості в позитивній психотерапії

У цьому підрозділі обґрунтовано й наочно продемонстровано реконструктивні можливості групової та індивідуальної позитивної психотерапії з трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації

особистості.

3.2.1. Оцінка ефективності реалізації експериментальної тренінгової програми гармонізації життя особистості в контексті позитивної психотерапії

Теоретико-методологічні засади позитивної психотерапії дістали своє змістове, організаційне і психотехнічне втілення в наведеній у Додатку Б програмі тренінгу гармонізації життя, розробленого й апробованого автором – сертифікованим фахівцем Міжнародного Центру Позитивної психотерапії та Української Спілки психотерапевтів.

Задум конструювання й реалізації експериментальної тренінгової програми гармонізації життя особистості полягав у перевірці припущення, що за допомогою організаційно-методичного формату і психотехнічного потенціалу групової позитивної психотерапії можливо забезпечити умови для комплексної ідіосинкратичної співдії захисних механізмів, підсвідомо орієнтованих на конструктивну адаптацію до соціокультурних умов довкілля, які усувають внутрішні, суб'єктно-ціннісні бар'єри самоактуалізації шляхом створення доцільних інтенціонально-копінгових патернів, спрямованих на реалізацію життєвих завдань особистості.

Комплектування тренінгової групи здійснювалося на засадах добровільності, розподіленої відповідальності за розвивально-корекційний результат, оплати тренерських послуг, з використанням сучасних матеріально-технічних засобів (фліп-чарт, відеокамера, ноутбук, фрагменти кіно- і мультфільмів, музичні записи, кольорові маркери, різні види паперу, блокноти). У Додатку наведено повну програму інтенсивного дводенного тренінгу, в якому взяло участь 8 дівчат віком від 18 до 24 років – студенток і працівниць сфери послуг.

Для перевірки ефективності застосованої експериментальної тренінгової програми гармонізації життя було використано 4 психодіагностичні методики: опитувальники «Діагностика самоактуалізації особистості» Е. Шострема (в адаптації А. В. Лазукіна, Н. Ф. Каліної), «Діагностика типів психологічного захисту» Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана, О. Ф. Еришева, Е. Б. Клубової та ін., «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптований варіант Т. А. Крюкової), а також багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» Г. С. Нікіфорова, М. А. Дмитрієвої, В. М. Снеткова.

За названими психодіагностичними методиками було проведено опитування учасників тренінгу перед початком роботи (констатувальний зріз), а також через 14 – 17 днів після її закінчення (контрольний зріз).

Порівняння психодіагностичних даних учасників тренінгу за результатами констатувального і контрольного зрізів показало зростання показників за шкалами: орієнтація в часі (+0,5), потреба в пізнанні (+0,9),

цінності (+0,1), прагнення до творчості (+0,7), автономність (+0,2), саморозуміння (+2,0), автосимпатія (+0,2), гнучкість у спілкуванні (+0,6), заперечення (+1,5), проєкція (+0,2), реактивне утворення (+0,4), достовірності (+0,1); зниження показників відбулося за шкалами: погляд на природу людини (-0,4), спонтанність (-0,8), контактність (-0,3), копінг, орієнтований на вирішення задач (-2,3), копінг, орієнтований на емоції (-2,1), витіснення (-0,3), регресія (-1,5), компенсація (-0,3), заміщення (-0,9); зміни не торкнулися шкал: копінг, орієнтований на уникнення, інтелектуалізація. Відбулося також відчутне підвищення показників поведінкової регуляції та деяке зростання комунікативного потенціалу і послаблення жорсткості морального контролю, що загалом свідчить про підвищення рівня адаптованості учасників тренінгу. З причини малої кількості досліджуваних застосування жодного зі статистичних критеріїв достовірності відмінностей середніх арифметичних не дасть бажаного результату. Більше діагностичне значення має порівняння коефіцієнтів кореляції діагностованих даних до і після експериментального впливу, про що йтиметься далі.

Згідно з даними кореляційного аналізу, здійсненого в рамках констатувального зрізу, стало відомо про *відсутність у вибірці позитивних кореляцій між самоактуалізацією та адаптивністю особистості*. Цікавим фактом є також те, що позитивні кореляції між цими процесами були відсутні й у контрольному зрізі. Проте, кількість негативних кореляцій зросла з однієї у констатувальному зрізі до семи у контрольному. На нашу думку, це може бути вагомим аргументом у тому, що в нашому суспільстві ще не достатньо прижилися ідеали самоактуалізованої особистості. Тому часто процеси самоактуалізації та адаптації особистості до вимог соціуму протиставляються одні одним не на користь перших. Черговий раз підтверджується теза про те, що для того, щоб прямувати в руслі самоактуалізації, потрібно долати опір суспільства, яке переважно живе за принципом економії зусиль. Проте, можливо, саме існуючий стан речей робить прагнення до самореалізації особистості таким значущим для її духовного зростання. Мова йде про взаємозумовленість процесів адаптації та самоактуалізації, оскільки без першого не можливе ініціювання другого. І тільки синергія персональних і соціальних первнів є оптимальним варіантом їх гармонійного співіснування.

У констатувальному зрізі не було виявлено негативних кореляцій між самоактуалізацією та копінг-стратегіями, а також між механізмами психологічного захисту та адаптивністю. Проте, варто зауважити, що ця тенденція не підтвердилася в результаті повторної перевірки. Навпаки, контрольний зріз виявив дві негативні кореляції між самоактуалізацією та копінгом, а саме шкалами: потреба в пізнанні – копінг, орієнтований на емоції ($r = -0,76$; $p \leq 0,05$); спонтанність – копінг, орієнтований на уникнення ($r = -0,95$; $p \leq 0,001$) і три негативні кореляції між механізмами психологічного захисту та адаптивністю: заперечення – комунікативний потенціал ($r = -0,90$; $p \leq 0,01$); інтелектуалізація – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = -0,87$; $p \leq 0,01$); інтелектуалізація – моральна нормативність ($r = -0,90$; $p \leq 0,01$). Тобто, заперечення перешкоджає

формуванню вміння зав'язувати й підтримувати контакти, інтелектуалізація пропонує псевдонаукове, резонерське моральне обґрунтування вчинків, що заважає формуванню навичок поведінкової й емоційно-вольової саморегуляції вчинків. На користь цього свідчить те, що середній «сирий» бал за всіма шкалами адаптивності знизився, тобто зріс рівень адаптованості учасників тренінгу (в стенах). Це означає, що люди для збалансування свого існування в суспільстві підсвідомо відкидають те, що їм у цьому заважає, і обирають те, що є суб'єктивно необхідним і доцільним для позитивної спрямованості обраного вектору розвитку. Дана теза підтверджується й тим, що в контрольному зрізі збереглися ті ж самі позитивні кореляції між адаптивністю та механізмами психологічного захисту, які були виявлені у констатувальному зрізі, а саме: у констатувальному зрізі: регресія – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = 0,93$; $p \leq 0,001$) та регресія – комунікативний потенціал ($r = 0,74$; $p \leq 0,05$); у контрольному зрізі: регресія – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = 0,82$; $p \leq 0,05$) та регресія – комунікативний потенціал ($r = 0,80$; $p \leq 0,05$). Звідси можна зробити висновок, що регресія сприяє розвитку здібності людини регулювати свої взаємини з середовищем діяльності, а також вміння будувати стосунки з іншими людьми, вочевидь, надаючи поведінці спонтанності, невимушеності, природності. Це підкреслює гіпотезу про те, що далеко не завжди і не всі механізми психологічного захисту відіграють негативну, стримуючу роль у житті людини. З нашої точки зору, набагато вагомішим у даному випадку є фактор підсвідомої суб'єктивної доцільності використання тих чи тих механізмів психологічного захисту в самореалізації особистості в обраних сферах життя. Проте, задля ідентифікації більшої чи меншої універсальної ролі захисних механізмів потрібно провести ще багато аналогічних тренінгів із людьми різного віку, статі, професійної належності тощо.

Що стосується негативних кореляцій, які виникли між потребою в пізнанні та копінгом, орієнтованим на емоції, а також спонтанністю та копінгом, орієнтованим на уникнення, то це може бути зумовлено тим, що тренінг зробив недоцільними використання даних стратегій подолання, а також сприяв підвищенню рівня саморозуміння, про що свідчать результати останнього зрізу за відповідною шкалою в опитувальнику САМОАЛ.

Обробка результатів дослідження також показала, що у контрольному зрізі відсутні будь-які негативні кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту. У констатувальному зрізі виявлено один негативний кореляційний зв'язок: копінг, орієнтований на вирішення завдання – заміщення ($r = -0,76$; $p \leq 0,05$). Він свідчить проте, що делегування відповідальності іншим людям несумісне з усвідомленням себе суб'єктом діяльності. Щодо двох позитивних взаємозв'язків, які виникли у контрольному зрізі, то вони не відповідають тим, які існували в констатувальному. У першому зрізі виявлені такі позитивні кореляції: копінг, орієнтований на емоції – регресія ($r = 0,85$; $p \leq 0,01$); копінг, орієнтований на вирішення завдання – реактивне утворення ($r = 0,71$; $p \leq 0,05$). На нашу

думку, перша кореляція може пояснюватися інфантильною реакцією людей на труднощі чи невпевненістю в собі, а друга – прагненням діяти всупереч боязні не впоратися з відповідальністю за виконання певної діяльності.

Проте внаслідок участі в тренінгу виникли нові позитивні кореляції між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту, а саме: копінг, орієнтований на вирішення завдання – заперечення ($r = 0,74$; $p \leq 0,05$); копінг, орієнтований на емоції – витіснення ($r = 0,92$; $p \leq 0,01$). Перший кореляційний зв'язок можна пояснити ігноруванням труднощів, як таких, що можуть зірвати особисті плани, а другий – орієнтацією на позитив і витісненням негативного досвіду, як такого, що може позначитися на емоційно-вольовій мобілізованості особистості.

В цілому, можна сказати, що утворення після проведення тренінгу нових кореляційних зв'язків викликане корекцією ціннісно-цільових пріоритетів членів групи, що привело до переосмислення і переформатування неефективних стратегій поведінки та заміною їх на більш придатні на даний відрізок життя.

Порівнюючи результати обох зрізів, легко помітити, що в останньому, на відміну від першого, *відсутні позитивні кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та адаптивністю*. Проте з'явилися нові *позитивні кореляції між самоактуалізацією та копінгом*: шкала цінностей – копінг, орієнтований на уникнення ($r = 0,72$; $p \leq 0,05$); шкала погляду на природу людини – копінг, орієнтований на вирішення завдання ($r = 0,84$; $p = 0,01$). З нашої точки зору, такий стан речей міг виникнути внаслідок того, що поведінка подолання почала більшою мірою використовуватися не з метою пасивної адаптації, а задля спрямування людини в русло творчої самоактуалізації та протидії нівелювальному впливу суспільства. Індивід оберігає свої уявлення про світ, уникаючи пропускання у свідомість елементів, які можуть зашкодити розвитку його Я та деформувати ціннісно-сміслову сферу. Таким чином, копінг, орієнтований на уникнення, може на ранніх стадіях самоактуалізації сприяти їй, а на пізніших – захищати від консервативних поглядів суспільства. Показники ж середнього арифметичного за шкалами погляду на природу людини та копінгу, орієнтованого на вирішення завдання, свідчать про те, що опитувані стали більше покладатися на власні сили у вирішенні складних життєвих ситуацій та здійсненні життєвих виборів. Це означає підвищення відповідальності за власні дії, але певне зниження довіри до колективної думки людей загалом. Можливо, це пов'язано з протидією соціуму самоактуалізації особистості й ототожненням нею суспільства, як ворожого для досягнення індивідуального успіху та розквіту здібностей.

Великий інтерес викликають також кореляції між самоактуалізацією та механізмами психологічного захисту (див. таблиці 3.1 і 3.2).

Таблиця 3.1

Взаємозв'язок показників самоактуалізації та захисних механізмів за результатами констатувального зрізу

№ п/п	Самоактуалізація	R (p)	Психологічний захист
-------	------------------	-------	----------------------

1	Погляд на природу людини	0,88 (0,01)	Заперечення
2	Потреба в пізнанні	0,79 (0,05)	Заперечення
3	Аутосимпатія	0,79 (0,05)	Інтелектуалізація
4	Саморозуміння	-0,86 (0,01)	Заміщення
5	Аутосимпатія	-0,88 (0,01)	Регресія
6	Контактність	-0,76 (0,05)	Проекція
7	Контактність	-0,76 (0,05)	Реактивне утворення

Взаємозв'язок показників самоактуалізації та захисних механізмів за результатами контрольного зрізу

№ п/п	Самоактуалізація	r (p)	Психологічний захист
1	Погляд на природу людини	0,87 (0,01)	Заперечення
2	Саморозуміння	0,76 (0,05)	Заперечення
3	Цінності	0,88 (0,01)	Реактивне утворення
4	Аутосимпатія	0,77 (0,01)	Реактивне утворення
5	Контактність	0,71 (0,05)	Інтелектуалізація
6	Орієнтація в часі	-0,87 (0,01)	Регресія
7	Погляд на природу людини	-0,89 (0,01)	Регресія
8	Саморозуміння	-0,84 (0,01)	Регресія
9	Контактність	-0,75 (0,05)	Регресія

Як видно з наведених даних, тільки кореляція між показниками шкали погляду на природу людини та запереченням має місце в обох зрізах. Решта кореляцій не повторюються. Заперечення також корелює у констатувальному зрізі з потребою в пізнанні, а у контрольному – із саморозумінням. Припускаючи, що саморозуміння є одним із результатів реалізації потреби в пізнанні й беручи до уваги значний ріст показників шкали саморозуміння після проведення тренінгу, можемо зробити висновок, що її кореляція із запереченням зумовлена тим, що останнє виконує функцію оберега особистості від нав'язуваних оточенням ролей, допомагає зберегти її ідентичність.

Існують також позитивні кореляції між інтелектуалізацією та аутосимпатією в першому випадку, та інтелектуалізацією і контактністю в другому. Це свідчить про дієвість даного захисного механізму в підтриманні самоставлення та вміння взаємодіяти з іншими. Людина таким чином шукає пояснення своїх дій та вчинків інших людей, що дозволяє розгорнути дані характеристики самоактуалізації.

У контрольному зрізі з'являються дві нові позитивні кореляції між реактивним утворенням та цінностями й аутосимпатією, що узгоджується з думкою про залежність самоповаги від добровільно визнаних і внутрішньо схвалених цінностей, реалізованих у доцільній нормовідповідній поведінці. Проте, найцікавішим фактом є те, що відбулися певні зміни в структурі негативних кореляцій між показниками обох зрізів. Так, *після тренінгу всі негативні кореляції почали пов'язуватися з регресією*. З нашої точки зору, це відбулося внаслідок прийняття опитуваними активної, відповідальної, зрілої суб'єктної позиції у ставленні до себе, до свого теперішнього життя та до стосунків з іншими. Вони стали більше довіряти собі та бути більш конгруентними. З іншого боку, вони усвідомили недоцільність інфантильного уникнення проблем шляхом повернення на еволюційно нижчі форми захисної поведінки і використання застарілих рутинних моделей вирішення конфліктних ситуацій у нових умовах.

Особливо цікавим є також те, що збільшилася кількість позитивних кореляцій між показниками методики САМОАЛ. Вона зросла з 4-х у констатувальному зрізі до 14-ти у контрольному. При цьому в обох зрізах не виявлено жодної негативної кореляції між показниками самоактуалізації. Ми вважаємо, що це, поряд із приростом майже всіх характеристик самоактуалізованої особистості, демонструє загальну ефективність тренінгу. Учасники проявили та перевели в практичну площину свої уявлення про гідний людини ідеал саморозвитку, окреслили власні життєві домагання й усвідомили свої здібності у напрямі їх реалізації. Крім того, взаємна пов'язаність характеристик самоактуалізованої особистості засвідчує їх гармонію у внутрішньому світі людини і може бути джерелом підтримки розвитку одних сфер за рахунок розвитку інших.

Для ознайомлення наводимо всі статистично значущі кореляції, які були виявлені за всіма методиками в результаті опрацювання емпіричних результатів обох зрізів. Отже, у констатувальному зрізі виявлено такі кореляції:

1. Орієнтація в часі – спонтанність ($r = 0,80$; $p \leq 0,05$);
2. Орієнтація в часі – саморозуміння ($r = 0,80$; $p \leq 0,05$);
3. Цінності – креативність ($r = 0,84$; $p \leq 0,01$);
4. Потреба в пізнанні – креативність ($r = 0,78$; $p \leq 0,05$);
5. Погляд на природу людини – заперечення ($r = 0,88$; $p \leq 0,01$);
6. Потреба в пізнанні – заперечення ($r = 0,79$; $p \leq 0,05$);
7. Саморозуміння – копінг, орієнтований на вирішення завдання ($r = 0,88$; $p \leq 0,01$);
8. Саморозуміння – заміщення ($r = -0,86$; $p \leq 0,01$);
9. Аутосимпатія – регресія ($r = -0,88$; $p \leq 0,01$);
10. Контактність – проекція ($r = -0,76$; $p \leq 0,05$);
11. Копінг, орієнтований на вирішення завдання – заміщення ($r = -0,76$; $p \leq 0,05$);
12. Копінг, орієнтований на емоції – регресія ($r = 0,85$; $p \leq 0,01$);
13. Заміщення – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = 0,74$; $p \leq 0,05$);
14. Аутосимпатія – інтелектуалізація ($r = 0,76$; $p \leq 0,05$);
15. Аутосимпатія – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = -0,82$; $p \leq 0,05$);
16. Контактність – реактивне утворення ($r = -0,76$; $p \leq 0,05$);
17. Копінг, орієнтований на вирішення завдання – реактивне утворення ($r = 0,71$; $p \leq 0,05$);
18. Копінг, орієнтований на вирішення завдання – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = -0,77$; $p \leq 0,05$);
19. Копінг, орієнтований на емоції – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = 0,79$; $p \leq 0,05$);
20. Регресія – інтелектуалізація ($r = -0,71$; $p \leq 0,05$);

21. Регресія – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = 0,93; p \leq 0,001$);
 22. Регресія – комунікативний потенціал ($r = 0,74; p \leq 0,05$).
- У *контрольному зрізі* кореляції виявилися такими:
1. Орієнтація в часі – погляд на природу людини ($r = 0,73; p \leq 0,05$);
 2. Орієнтація в часі – спонтанність ($r = 0,73; p \leq 0,05$);
 3. Орієнтація в часі – саморозуміння ($r = 0,95; p \leq 0,001$);
 4. Цінності – аутосимпатія ($r = 0,86; p \leq 0,01$);
 5. Погляд на природу людини – саморозуміння ($r = 0,75; p \leq 0,05$);
 6. Креативність – автономність ($r = 0,84; p \leq 0,01$);
 7. Орієнтація в часі – контактність ($r = 0,83; p \leq 0,01$);
 8. Орієнтація в часі – гнучкість у спілкування ($r = 0,77; p \leq 0,05$);
 9. Креативність – гнучкість у спілкуванні ($r = 0,89; p \leq 0,01$);
 10. Автономність – контактність ($r = 0,74; p \leq 0,05$);
 11. Автономність – гнучкість у спілкуванні ($r = 0,80; p \leq 0,05$);
 12. Саморозуміння – контактність ($r = 0,86; p \leq 0,01$);
 13. Саморозуміння – гнучкість у спілкуванні ($r = 0,77; p \leq 0,05$);
 14. Контактність – гнучкість у спілкуванні ($r = 0,72; p \leq 0,05$);
 15. Цінності – копінг, орієнтований на уникнення ($r = 0,72; p \leq 0,05$);
 16. Орієнтація в часі – регресія ($r = 0,87; p \leq 0,01$);
 17. Погляд на природу людини – копінг, орієнтований на вирішення завдання ($r = 0,84; p \leq 0,05$);
 18. Погляд на природу людини – заперечення ($r = 0,87; p \leq 0,01$);
 19. Погляд на природу людини – регресія ($r = -0,89; p \leq 0,01$);
 20. Потреба в пізнанні – копінг, орієнтований на емоції ($r = -0,76; p \leq 0,05$);
 21. Спонтанність – копінг, орієнтований на уникнення ($r = -0,95; p \leq 0,001$);
 22. Саморозуміння – заперечення ($r = 0,76; p \leq 0,05$);
 23. Саморозуміння – регресія ($r = -0,84; p \leq 0,01$);
 24. Контактність – регресія ($r = -0,75; p \leq 0,05$);
 25. Копінг, орієнтований на вирішення завдання – заперечення ($r = 0,74; p \leq 0,05$);
 26. Копінг, орієнтований на емоції – витіснення ($r = 0,92; p \leq 0,01$);
 27. Витіснення – регресія ($r = -0,71; p \leq 0,05$);
 28. Орієнтація в часі – комунікативний потенціал ($r = -0,90; p \leq 0,01$);
 29. Цінності – реактивне утворення ($r = 0,88; p \leq 0,01$);
 30. Погляд на природу людини – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = -0,73; p \leq 0,05$);
 31. Погляд на природу людини – комунікативний потенціал ($r = -0,78; p \leq 0,05$);
 32. Потреба в пізнанні – комунікативний потенціал ($r = -0,72; p \leq 0,05$);

33. Саморозуміння – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = -0,81$; $p \leq 0,05$);
34. Саморозуміння – комунікативний потенціал ($r = -0,88$; $p \leq 0,01$);
35. Аутосимпатія – реактивне утворення ($r = 0,77$; $p \leq 0,05$);
36. Контактність – інтелектуалізація ($r = 0,71$; $p \leq 0,05$);
37. Контактність – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = -0,77$; $p \leq 0,05$);
38. Копінг, орієнтований на вирішення завдання – моральна нормативність ($r = -0,77$; $p \leq 0,05$);
39. Заперечення – копінг, орієнтований на емоції ($r = -0,90$; $p \leq 0,01$);
40. Регресія – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = 0,82$; $p \leq 0,05$);
41. Регресія – комунікативний потенціал ($r = 0,80$; $p \leq 0,05$);
42. Компенсація – регресія ($r = -0,80$; $p \leq 0,05$);
43. Інтелектуалізація – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($r = -0,87$; $p \leq 0,01$);
44. Інтелектуалізація – моральна нормативність ($r = -0,90$; $p \leq 0,01$);
45. Поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість – моральна нормативність ($r = 0,79$; $p \leq 0,05$).

Корисно було б також прослідкувати динаміку індивідуальної феноменологічної картини самозміни особистості, бо проста фіксація на деякому механічному зниженні певного показника може бути розцінена і як значний прогрес окремо взятого учасника тренінгової групи, який і забезпечив таке пониження сукупного результату, якщо, наприклад, його наївний, інфантильний оптимізм на природу людини змінився на більш реалістичний, тверезий погляд. Саме про це йтиметься в наступному фрагменті дисертаційного дослідження.

3.2.2. Аналіз терапевтичного випадку: психотехнічний аспект

Клієнт – жінка 25 років. Неодружена. Має вищу технічну освіту і на даний час працює за спеціальністю. Проживає окремо від батьків (в іншому місті) і винаймає квартиру разом із подругою. До мене звернулася за рекомендацією моєї подруги.

Встановивши міжособистісний контакт, ми визначили умови нашої взаємодії, обговорили особливості співпраці та інші технічні нюанси, які є важливими на початку процесу психотерапії. Адміністративний контракт, укладений на нульовій зустрічі, передбачав 10 терапевтичних сесій з фіксованою оплатою та з умовами дотримання сторонами рамкових, часових та інших домовленостей на період майбутньої роботи. У разі потреби та обопільної згоди термін терапії міг бути продовжений. Всього відбулося 15 терапевтичних сесій (не рахуючи нульової зустрічі) з періодичністю один раз в тиждень та тривалістю по одній годині кожна. Основна робота проходила в

межах гуманістичної парадигми, головним чином, опираючись на метод позитивної психотерапії, а також використовуючи елементи транзактного аналізу та гештальт-терапії. Саме тому найбільш доцільними та ефективними техніками, які я застосовував, були такі:

1.Робота з балансною моделлю розподілу життєвої енергії та актуальними здібностями – з різною інтенсивністю тривала протягом всього психотерапевтичного процесу і відіграла значну роль у виокремленні запиту та роботі над ним. Так, завдяки терапії на змістовому рівні (робота над актуальними здібностями) ми змогли виокремити ті здібності, які добре розвинені, ті, які варто розвивати, та ті, дію яких треба спрямувати в конструктивне русло;

2.Щоденник успіхів та самоспостережень – клієнтка почала вести його вже після перших наших зустрічей і продовжувала це робити весь міжсесійний період у вигляді домашнього завдання. Слід зазначити, що він справив дуже значний вплив на вихід із кризи та формування впевненості в собі. Він також був майданчиком для ведення конструктивного та співзвучного Я діалогу з собою, перевірки релевантності особистісних змін і являв собою реалізацію принципу самопомоги в позитивній психотерапії;

3.Баланс «Хочу-Треба» – сприяв визначенню та розділенню зовнішніх і внутрішніх мотивів, а також включав дорослу позицію вибору;

4.Діалог себе-теперішньої і себе-майбутньої – допомагав у окресленні цілей та визначенні шляхів подолання проблеми, а також певною мірою сприяв ситуативному підбадьоренню;

5.Лист до образи та робота з почуттям провини – тривала з різною інтенсивністю та ефективністю близько половини наших зустрічей і сприяла відпусканню цих почуттів шляхом відреагування, прийняття, прощення, винесення уроків, експлікації смислів, настанов, які продемонстрував «тиран», та подяки;

6.Робота з метафорою – почалася десь із середини наших зустрічей та тривала до їхнього кінця. На мій погляд, була надзвичайно ефективною та наочною. Включала первинні здібності клієнтки, дозволяла відслідковувати динаміку змін та визначати напрямок подальшої терапії. Робила процес збалансованим та природним;

7.Елементи роботи з психосоматикою – гармонізували всі сфери життя, сприяли саморозумінню та встановленню здорового діалогу з собою, а також інвентаризації проблемних зон;

8.Робота з его-станами – допомагала клієнтці диференціювати джерела власних бажань, потреб тощо. Дана техніка також ефективно співвідносилася з роботою над виробленням балансу між «хочу» і «треба»;

9.Дослідження сімейних концепцій і вироблення контрконцепцій – допомогло виділити сценарії та установки, з'ясувати їхнє походження та вплив на виникнення певних життєвих конфліктів;

10. Робота над ключовим конфліктом (вироблення балансу між актуальними здібностями: «ввічливістю» та «щирістю») – періодично

відбувалася на різних етапах взаємодії з клієнтом та була одним із шляхів вироблення впевненості в собі й поведінкової та емоційної гнучкості.

Звісно, що використовувалися й інші техніки і підходи, але вони відіграли дещо меншу роль, ніж зазначені вище. Однак потрібно наголосити на терапевтичному значенні *positum*-підходу, який у цілому стимулював розвиток клієнтки та роботу з її запитом.

Первинний запит був орієнтований на дослідження і полягав у тому, щоб «розібратися в собі» (детальніше про це нижче). Проте з часом, завдяки просуванню терапевтичним процесом він переріс у прагнення допомогти виробити впевненість у собі, яка ґрунтувалася б на вмінні дотримуватися власної думки, «прислухатися до себе та йти до мети», досягнути балансу «ввічливість-щирість», сформувати довіру до себе та, у зв'язку з цим, внутрішній локус-контролю. Це мало б сприяти вирішенню актуальних труднощів у житті клієнтки, а також її подальшому поступальному розвитку як особистості на всіх рівнях суб'єктності. Тобто від діагностичного дослідження ми перейшли до роботи із заохочення змін та актуалізації латентного особистісного потенціалу з метою розвитку, пошуку гармонії та засобів самодопомоги. Оскільки самоактуалізація – це безперервний процес, який торкається різних сфер функціонування особистості, то вибір вектора життєздійснення зумовлений особистісним потенціалом, наявними здібностями, бажаннями, рівнем домагань тощо. Проте попри все розмаїття самоактуалізаційних форм та векторів, ми можемо в загальних рисах окреслити їх напрями. Це можливо завдяки інтеграції екзистенційно-гуманістичної психології та позитивної психотерапії. Як уже зазначалося, Н. Пезешкіан виділяє чотири сфери спрямування життєвої енергії та переробки конфліктів (балансна модель): Тіло, Діяльність, Контакти і Сенси (Духовність). Звідси висновуємо, що самоактуалізація здійснюється саме в цих напрямках. Вона відбувається завдяки використанню актуальних здібностей, застосовуючи які, особистість реалізує свій потенціал відповідно до власних можливостей та ціннісних устремлень.

Якщо виходити з таких міркувань, то ті складні життєві ситуації, які індивід сприймає як проблеми чи труднощі, можуть створювати дисбаланс у цих сферах та вносити деструктив у життєву траєкторію особистості, отже, процес самоактуалізації може певною мірою блокуватися. Таке блокування відбувається в тому числі і в результаті активації домінуючої характерології особистості. Так, якщо в індивіда виникають якісь життєві труднощі чи кризи (чи навіть за їх відсутності), він, не володіючи ефективними методами самодопомоги, не завжди може впоратися з ними самотужки чи навіть за допомогою близьких. Відбувається регресія до тих стилів сприймання інформації та поведінки, які домінують в його підсвідомості і які також презентуються у вигляді домінуючих характерологій.

Саме тому даний психотерапевтичний процес ми опишемо через призму провідної характерології клієнтки, гіпертрофоване вираження якої в її житті створювало дисгармонію у сфері Контактів (у першу чергу, з собою, а також зі світом). Ця характерологія, наповнена певними механізмами

психологічного захисту, виступала специфічним бар'єром самоактуалізації. Звісно, що мова не буде йти про цілковите її усунення, а тільки про нівелювання негативного впливу на життя клієнтки та її поступальний особистісний розвиток. Адже недоцільно і неможливо позбавити людину впливу тієї чи іншої характерології, але точно необхідно в процесі психотерапії зменшити її шкідливий ефект, навчитися конструктивно нею оперувати й адаптувати до своїх потреб та вимог суспільства.

Нашій клієнтці була притаманна мазохістська характерологія. Загалом, мазохізм характеризує індивідів, які задля встановлення внутрішньоособистісної рівноваги несвідомо завдають собі болю. Проте це не означає, що люди з подібною характерологією отримують задоволення від страждань. Насправді вони тільки терплять біль, свідомо чи несвідомо вважаючи, що така поведінка в майбутньому дозволить розраховувати на якесь благо. Мазохісти вважають, що страждають не заслужено, що вони є жертвами обставин або інших людей. Провідними механізмами психологічного захисту в них є інтроєкція, обернення проти себе, ідеалізація, поворот назовні та моралізація. Саме перші два механізми найбільше проявлялися в житті нашої клієнтки та в процесі роботи з нею. Існує думка, що мазохізм здебільшого притаманний жінкам, проте наразі вона не є експериментально доведеною.

Основна риса мазохізму – інтравертованість, заснована на заниженій самооцінці. «Мазохістична особистість... відчуває велику потребу в соціальних контактах, для участі в яких їй необхідні нереалістично завищені надійні гарантії безумовно позитивного і некритичного прийняття оточуючими. Найменше відхилення поведінки оточуючих від ідеалізованого уявлення про їх ставлення до себе сприймається як принижуюче відторгнення» [200, с. 228]. Внаслідок цього у людей такого типу деформується уявлення про реальний стан справ та перебільшується негативність ставлення оточуючих до себе.

Психотичній формі мазохізму притаманне нанесення собі травм, суїцидальні спроби тощо. Невротики ж більше зберігають контакт із реальністю, проте є депресивними, такими, в яких начебто залишилася тільки одна надія на отримання любові, уваги та підтримки, і ця надія – страждання.

В цілому історія формування мазохістської характерології подібна до історії формування депресивності. Проте, в першому випадку діти можуть отримати свою «порцію» любові, якщо їм причинено біль або вони перебувають у небезпеці. Звідси й психосоматичні прояви, які покликані привернути увагу батьків. «Нерідко від мазохістичних пацієнтів ми дізнаємося, що родитель проявляв до них свої емоції тільки коли карав їх. В цих обставинах неминуче встановлення зв'язку між прив'язаністю і болем. Специфічна комбінація любові й жорстокості теж може породжувати мазохізм. Дитина дізнається, що страждання є ціною стосунків, особливо якщо покарання надмірне, жорстоке або носить садистичний характер. А діти прагнуть стосунків навіть більше, ніж фізичної безпеки» [97, с. 342]. Це може пояснювати той факт, що основною зоною дискомфорту в нашої клієнтки

була сфера Контактів. З іншого боку, причиною виникнення мазохістської характерології є заохочення у батьківській сім'ї до мужнього терпіння нещастя на противагу займанню активної життєвої позиції й боротьби з ними

Загальною особливістю мазохістичних клієнтів, у тому числі й нашої, є перенесення власних бажань, пов'язаних зі спасінням, жалістю, визнанням безпомічності у своєму житті. Клієнт прагне, щоб терапевт побачив, наскільки йому важко, та допоміг. Таким чином він переносить свою звичну модель поведінки у терапевтичні стосунки. Терапевт, у зв'язку з цим, може відчувати дві полярні контрпереносні реакції. Спочатку в нього домінує прагнення спасати такого «бідолашного» клієнта, а потім – роздратування і садистичне бажання помсти. І те, й інше вже добре знайоме клієнту і уявлення про такі реакції вже міцно закорінене в його досвіді спілкування з оточуючими. Свого часу ці процеси сформували мазохістську характерологію, а тепер слугують їй підтримці. Тому, в даному випадку, терапевту важливо вибудувати з мазохістами жорсткі границі й пам'ятати, що чим більше уваги й турботи до них, тим більше у них страждання. Потрібно не співпереживати горю, а дарувати тепло і підтримку, заохочуючи успіхи у вмінні відстоювати себе. Терапевтові варто продовжувати любити клієнта без прагнення спасати його. Це важко робити, але вкрай необхідно для ефективної терапії.

Варто також зазначити, що мазохістам притаманна певна зона агресивності. Вони агресивні до себе і можуть проявляти агресію назовні. При прояві цієї агресії важливо залишатися з ними у здорових суб'єкт-суб'єктних стосунках, давати дозвіл на її прояв і спокійно приймати у межах своїх границь і зі збереженням стосунків.

Відштовхуючись саме від цих положень, я намагався здійснювати терапевтичний вплив та створювати сприятливе поле терапевтичних стосунків, які завжди відіграють суттєву роль у просуванні процесу. Тому аналіз нашої роботи можна розділити на дві частини: аналіз змістового і технічного наповнення та аналіз терапевтичних стосунків. Отже, розпочнемо з першого.

У процесі нашої роботи я зробив висновок, що дана клієнтка невротичного спектру (а не межового чи психотичного), позаяк мазохістські прояви не мали тотального вираження, стосувалися в основному сфери Контактів і в цілому не спотворювали об'єктивну картину світу. Проте спочатку я помилився в діагностиці типу характерології, вважаючи, що в неї депресивний характер. Насправді ж, завдяки супервізії, спостереженню та систематичному процес-аналізу я дійшов висновку про превалювання мазохістських тенденцій. Це вплинуло на мій підхід до клієнтки та зробило нашу взаємодію ефективнішою. Так, на перших порах я робив акцент на пред'явленні «хочу» клієнта, що варто робити при терапії депресивності, проте зустрівся з тим, що вона досить легко його проговорює, натомість у розмові вона виділяла несправедливість, власні страждання, викликала контрпереносне бажання спасати та агресивні реакції (наче провокувала мого

внутрішнього садиста) тощо. У зв'язку з цим я додав у наші терапевтичні стосунки більше прийняття, віри та емпатії, але спрямованих не на співпереживання, а на заохочення успіхів у любові до себе, відстоювання себе. Крім того, я встановив жорсткі межі в нашій роботі з метою запобігання спокусі пожаліти клієнтку, поспівчувати її горю.

Первинна скарга стосувалася стосунків із хлопцем. Клієнтка розійшлася з ним, проте відчувала себе залежною від минулих стосунків, пригніченою ними. Вона хотіла «жити своїм життям». Постійне ж повернення шляхом фантазування чи реальних дій у минуле приносило їй біль. Та попри це вона не припиняла здійснювати самодеструктивні вчинки та не могла позбутися токсичних думок і фантазій. Їй була притаманна низька самооцінка, амбівалентність у поведінці та в почуттях, депресія та мазохістські прояви в інтерпретації інформації та в поведінці. Так, на нашій п'ятій сесії клієнтка визнала, що отримує певне задоволення від того стану речей, який, з іншого боку, спричиняє їй біль. А слідування такому сценарію негативно впливає на її самооцінку та впевненість у собі. Тому була застосована техніка «терезів», де на одну чашу було покладено «задоволення», а на іншу – «впевненість у собі та самооцінка». На рівні відчуттів ми почали досліджувати, чого насправді хоче клієнтка: залишитися в теперішньому стані чи стати на шлях змін. В результаті вона вибрала другий варіант. Тому ми перейшли до дослідження на когнітивному рівні. Ми з'ясували, які свої потреби (актуальні здібності) задовольняє клієнтка, йдучи, з одного боку, шляхом «задоволення», а з іншого, – шляхом вироблення впевненості в собі та підвищення самооцінки, а також те, де їй бути комфортніше. Зрештою, на цьому ми завершили роботу, пов'язану з дослідженням життя та проблемної ситуації клієнта, а також формуванням рішення і перейшли до роботи над змінами. Та це не означає, що процес психотерапії завжди рухався по висхідній траєкторії. Іноді ми поверталися до попередніх стадій роботи, які, здавалося б, уже були опрацьованими. Так відбувалося тоді, коли клієнтка починала сумніватися у правильності свого рішення (а отже не була готова розпрощатися з мазохістським сценарієм і відкрити шлях собі справжній), у способах та засобах налагодження свого життя та при роботі з почуттями образи та провини.

В контексті роботи з образою найпомітнішою та найбільш ефективною була техніка написання листа до образи та ведення діалогу з почуттям провини. Серед інших питань, які розглядалися в листі, були: «Що б ти хотіла сказати своїй образі?», «Які почуття вона викликає у тебе?», «Яку функцію вона виконує в твоєму житті?», «Чому вона тебе навчила?», «За що ти можеш їй дорікнути, а за що подякувати?» тощо. Подібне звучало і в діалозі з почуттям провини:

– Провина: «Для чого я тобі потрібна?»; «Чи ти можеш / хочеш обходитися без мене? Як?»; «Який смисл, урок, настанову ти виносиш завдяки мені?»

Проте у зв'язку з глибинністю почуттів образи та провини і неможливістю ґрунтовно їх опрацювати на кількох терапевтичних зустрічах

та в домашніх завданнях ми так чи інакше періодично поверталися до роботи з ними до тих пір, поки їхня дія не ослабла та перестала заважати подальшому просуванню процесу терапії.

Водночас у ході терапії яскраво простежувалася позиція жертви у міжособистісних контактах. Скидалося на те, що вона жорстко закріплена на рівні певних когнітивних, поведінкових та емоційних патернів. Оскільки основною проблемною зоною був дисбаланс у сфері Контактів, які включали в себе контакти з собою та світом, пошук балансу між ними, то проблема виявлялася в тому, що клієнтка часто впродовж нашої роботи вживала вислови «я не знаю», «мені кажуть» та інші, які, на мій погляд, окрім позиції жертви в конкретних обставинах, вказували на пасивну життєву позицію, низький рівень автентичного саморозуміння та управління своїм життям. Тому я намагався апелювати до відчуттів, які є первинними по відношенню до думок, і вже на їх основі вибудовувати адекватне самоусвідомлення.

Загалом, процес психотерапії був досить складним. Мені було важко працювати над опорами клієнтки, пов'язаними з комплексом провини, образи. Вона приймала близько до серця думки про себе інших людей і в своїй самооцінці керувалася переважно ними, обґрунтовуючи це раціоналізованими твердженнями про власну неспроможність, ущербність. Іншими словами, шляхом використання механізмів інтроекції, обернення проти себе та ідеалізації думок навколишніх стосовно себе здійснювався послідовний негативний вплив на самооцінку, впевненість у собі та, у зв'язку з цим, на процес самоактуалізації у сфері Контактів. А це своєю чергою позначалося й на інших сферах, зокрема Сенсах. Проявлялася чітка позиція «Я-», а якщо точніше, то «люди кажуть, що Я-, значить Я-». Тому акцентування уваги на власних тілесних відчуттях, емоціях, інтуїції певною мірою послаблювало дію зазначених механізмів психологічного захисту та підсилювало вплив первинних здібностей, які сприяли побудові на їх основі конгруентних внутрішньому світові когнітивних моделей сприйняття і переробки інформації та, відповідно, вироблення нових синтонних справжньому Я поведінкових патернів.

Проте на перших порах заклик до прояву відчуттів не завжди знаходив відгук. Так, наприклад, на запитання «Що ти відчуваєш...?» часто можна було почути відповідь «Я не знаю» або «Зараз подумаю» та інші, які демонстрували вторинний (знаннєвий) тип особистості клієнтки. В цьому плані величезну роль зіграла метафора. Клієнтці важко було уявити власний образ, але у мене на стіні вона побачила картину, на якій зображено місто, і почала розвивати цей образ, адаптуючи його до свого життя і змінюючи відповідно до власних уявлень. Відтоді на кожній консультації ми поверталися до цієї метафори і простежували, як на відео, зміни в ній. Так у процесі психотерапії можна було помітити позитивну динаміку змін: зникали хмари, з'являлася веселка, люди...

Поряд із роботою над довірою до власного організмичного чуття, виробленням самоповаги, впевненості в собі відбувалася й копітка робота з его-станами. Ми з'ясували, що клієнтка у виборі свого життєвого сценарію та

способів реагування керується переважно его-станом адаптивної дитини, провокуючи відповідні реакції оточуючих: іноді винагороджуючого, доброго, а частіше караючого Родителя. Звідси й образа на важливих в її житті людей, думка яких є домінуючою у формуванні самооцінки і які сприймаються як авторитетні та ті, які порушують межі власного Я. Тому, попередньо узгодивши це з клієнткою, ми почали працювати над моделюванням та подальшою реалізацією в свідомості та в соціальній поведінці его-стану Дорослий як домінуючого у конструюванні теперішнього та майбутнього життя: «Як виглядає те, що ти хочеш від життя з позиції Дорослого?»; «Чим це відрізняється від дитячої позиції?». . . Працюючи над актуалізацією его-стану Дорослий, ми, таким чином, здійснювали і частину роботи над переосмисленням образи, її ролі в житті клієнтки, а також ставлення до особи (колишнього хлопця), яка її викликала, та винесення смислів, уроків та настанов з того, що відбулося. Слід зауважити, що робота над образою з різною інтенсивністю тривала приблизно дві третини всіх наших зустрічей, і доволі важко виділити якусь одну чи декілька технік або підходів, які дали найбільший ефект. Робота над психосоматикою, актуальними здібностями, его-станами, балансною моделлю, лист до образи, ведення щоденників і т. д. – все це забезпечило сукупний позитивний результат. Він виявився в тому, що клієнтка змогла опрацювати свою образу і мінімізувати її негативний вплив на подальше життя.

Робота з психосоматикою включала в себе опрацювання ключових питань: «Яке ставлення до хвороби в твоїй сім'ї?»; «Що ти отримуєш, коли хворієш?»; «Що хоче сказати тобі твоє тіло, коли ти хворієш? Про що воно сигналізує?»; «Як твоє тіло, думки, емоції, мрії (фантазії) давали / даватимуть тобі зрозуміти, що щось у твоєму житті йде не так?»; «Як вони підказуватимуть тобі, що ти рухаєшся в правильному напрямку?» та ін. Тут акцент робився на дослідженні сімейних концепцій, пов'язаних із хворобою, а також збалансованій та злагодженій роботі всіх сфер, в тому числі Тіла, спрямованій на торування автентичного життєвого шляху та означення тих маяків, які вказуватимуть на відхилення в ньому. Діалог з тілом є необхідним для повнішого самоусвідомлення, особливо при роботі з мазохістичною характерологією. Це пов'язано з тим, що мазохістам попри емоційні, ментальні та інші страждання часто притаманна втеча в хворобу (тілесні страждання), за допомогою якої вони можуть привертати до себе увагу, отримувати любов та підтримку оточуючих. Тому така, певною мірою, поверхова робота з психосоматичними проявами, навіть за їх відсутності в теперішньому, може сприяти профілактиці реакції втечі в Тіло та налагодити діалог з ним. Так відбулося і в нашому випадку. На практиці піклування про тіло виразилося в тому, що клієнтка стала менше курити та почала відвідувати заняття з фітнесу.

На завершальних етапах терапевтичного процесу ми з'ясували, що на формування впевненості в собі та відкинення мазохістських установок впливає і дисбаланс в актуальних здібностях – «ввічливості» та «щирості», який у позитивній психотерапії називається ключовим конфліктом. Тому,

дослідивши здібності, які за ним стоять, ми приступили до вироблення щирості з собою та з оточуючими і збалансування власних потреб і бажань з вимогами реальності. Ця робота відбувалася на змістовому рівні етапу вербалізації.

Слід сказати, що власне на етапі вербалізації, який включає вирішення проблемної ситуації клієнта, наша робота завершилася. Справа в тому, що після останньої зустрічі ми, у зв'язку з об'єктивними обставинами, не призначили дати та часу наступної і домовилися зустрітися приблизно через місяць. Та через кілька тижнів вона мені зателефонувала і сказала, що в неї в житті все налагодилося і що в подальшій психотерапії на разі немає потреби. Проте у нас не було ґрунтовної роботи над 5-им кроком – розширенням системи цілей. Це й викликає мої занепокоєння. З іншого боку, якщо клієнтка сама вирішила припинити процес психотерапії, то це може бути свідченням росту її впевненості в собі та вміння самостійно, опираючись на власні відчуття, приймати рішення. Ще одним вагомим фактором, який свідчить на користь цієї думки, була наша робота на одній з останніх зустрічей, пов'язана з формуванням вміння казати «ні» та введенням у життя правила «стоп», яке мало покращити екологію внутрішнього світу та міжособистісну взаємодію.

Опис терапевтичного випадку був би неповним, якби ми детальніше не розглянули терапевтичні стосунки та, деякою мірою, і особистість терапевта. Адже у тріаді терапевт-клієнт-тема остання відіграє суттєву роль і впливає на процес та результати взаємодії. Для цього нам потрібно розглянути характер як чинник, що гальмує або прискорює самоактуалізацію. Це вписується в парадигму позитивної психотерапії загалом та в техніку позитивної ре-інтерпретації зокрема.

Отже, задля більш повного розкриття терапевтичних стосунків слід описати і вплив власного характеру на психотерапевтичний процес, тобто взаємодію домінуючого в мені нарцисизму з мазохізмом клієнтки. Основною зоною дискомфорту, як у клієнтки, так і у мене було вироблення впевненості в собі. Проте, якщо джерелом моєї характерології є прагнення отримувати визнання своїх досягнень, гонитва за ідеалом і підтримання впевненості в собі через призму умовних цінностей («я хороший, якщо...»), то основою мазохізму клієнтки був зовнішній локус контролю, поєднаний з позицією жертви, яка змушена страждати. Це могло провокувати певний негативізм з боку інших, який закріплював низьку самооцінку та невпевненість у собі. У зв'язку з цим, тема впевненості в собі хоча і була спільною для нас, та її джерела і підходи до роботи з нею були різними. Попри все можна констатувати, що в процесі психотерапії розвивалася і моя впевненість у собі як професіонала, відновлювався внутрішній спокій та довіра до себе. Було б перебільшенням говорити про якісь незворотні грандіозні зрушення, проте певний позитивний характер змін я б відмітив. Так, приклад клієнтки у послідовному веденні щоденника був одним із факторів, що підштовхнули мене до систематичного планування свого життя, набуття балансу розслаблення-напруження (спокій-активність). Мій же власний нарцисизм, на мою думку, проявлявся у спонуканні через запитання та терапевтичні

стосунки активності клієнтки у прийнятті рішень, відповідальності, вміння дякувати собі. Що стосується останнього, то розвиток цього вміння у нас відбувався паралельно. Клієнтка отримувала на домашнє завдання відпрацювання вдячності собі за успіхи і просто за те, що вона така є, а я час від час банально хвалив себе перед дзеркалом за «просто так», а також за ті справи, які були заплановані і виконані мною. Це давало позитивний ефект.

На разі мені важко точно ідентифікувати зону дотику наших характерів, конкретні форми їх взаємодії та ті взаємовпливи, які існували між ними, але я вважаю, що серед перелічених вище елементів є ті, поява яких була зумовлена «тертям» мого нарцисизму об мазохізм клієнтки. І хоча скоріш за все кожен із нас залишився зі своєю домінуючою характерологією, проте, я переконаний, вони стали менш ригідними, більше соціально адаптованими, зникла та напруга й дискомфорт, які викликалися ними, кожен із нас вийшов досвідченішим, багатшим та щасливішим. Звісно, що це стосується в першу чергу клієнтки, роботу з якою я в цілому вважаю успішною.

До своїх успіхів можу віднести задоволення як первинного, так і основного запитів клієнтки; до труднощів – роботу зі станом невизначеності клієнтки («я не знаю...»), зовнішнім локусом контролю, а також власні роздуми, пов'язані з недостатнім опрацюванням 5-го кроку. Що стосується труднощів, то, ловлячи себе на агресивному контрпереносі, який потім аналізував самостійно, я дійшов висновку, що він теж є результатом взаємодії наших характерів, коли я хотів підштовхнути її до швидших дій і т. ін. Агресивні контрпереносні реакції є досить поширеним явищем у роботі з мазохістською характерологією, але, все ж таки, вони не часто супроводжували процес нашої взаємодії. Мабуть, це пов'язано з тим, що я не купився на дитячі транзакції клієнтки і поводився переважно з ідентичності терапевта, а не родителя чи друга. Хоча, з іншого боку, це теж провокувало в мені деяку агресію («ну як вона не розуміє»!..).

Зрештою, якщо підбивати підсумки нашої взаємодії, то можна з упевненістю констатувати, що механізми психологічного захисту (такі як інтроєкція, обернення проти себе, ідеалізація) стали менше дошкуляти клієнтці, й те, що вона стала на шлях самоактуалізації як загалом, так і в сфері Контактів зокрема. На цей висновок мене наштовхує аналіз вербальних та невербальних проявів клієнтки, поєднання теоретико-методологічного аналізу з надійним і ефективним психотехнічним інструментарієм позитивної психотерапії. Крім того, також можемо припустити, що деякі особливо виражені механізми психологічного захисту трансформувалися в усвідомлені й доцільно застосовувані копінги, які дозволяють індивідуальне життєздійснення переводити в режим життєтворчості. Тому, якщо клієнтка знайшла в собі ресурси жити далі без психотерапії, це може свідчити про її готовність повноцінно і продуктивно функціонувати в соціумі. Інша справа, що відсутність достатньої роботи на п'ятому кроці може викликати рецидив звернення до психолога за підтримувальною терапією, але це розповсюджена життєва ситуація, яка не є предметом нашого емпіричного дослідження.

3.3. Реконструктивні можливості феноменологічного методу в позитивній психотерапевтичній практиці

У попередньому підрозділі ми навели приклад психотерапевтичної роботи з клієнтом із мазохістичною характерологією. Ця робота, так само як і її аналіз, була проведена з опорою на феноменологічний метод, на який у позитивній психотерапії робиться особливий акцент. І оскільки саме цей метод сприяв роботі з несвідомим матеріалом клієнтки, в тому числі захисними механізмами, а також, на наш погляд, суттєво просунув її на шляху до самоактуалізації, то варто приділити увагу описанню його суті загалом та відображенню в позитивній психотерапії зокрема.

Термін «феноменологія» на сьогоднішній день дуже часто зустрічається в психологічній літературі. Найчастіше його застосовують, природно, представники екзистенційно-гуманістичної парадигми. Саме вони найбільше уваги приділяють вивченню особистості як єдиного інтегрованого цілого, дослідженню суб'єктивного світосприйняття, на протиположність слідуванню досить абстрактним та умовним психологічним теоріям, що амбіційно претендують на статус об'єктивних.

«Феноменологічний метод посів важливе місце в клієнт-центрованій терапії Роджерса, в якій терапевт прагне залишатися на дескриптивному рівні та утримуватися від інтерпретативних коментарів, повертаючи думки і почуття клієнта і допомагаючи йому самому прояснити власні переживання» [173, с. 140]. Феноменологічний метод дослідження покликаний повернути психологію до безпосереднього вивчення людини у всіх її проявах, відкинувши апріорні теоретичні конструкти, які утворилися внаслідок аналізу окремих психічних процесів, станів тощо без їх співвіднесення з цілісним хронотопом існування особистості. О. Г. Паркулаб зазначає, що феноменологічне дослідження людської екзистенції засноване на констатації онтичної позиції суб'єкт-об'єктної єдності буття-у-світі, відтак потребує описового, розумінневого підходу до тлумачення психічних явищ. Слідом за М. Хайдеггером вона вважає феноменологічний аналіз різновидом описових, якісних досліджень, завданням яких є знаходження базових структур суб'єктивного досвіду, основоположних духовних інтенцій та особистісних смислів, які спрямовують поведінку людини [128, с. 7].

Зараз багато напрямків академічної, прикладної та практичної психології взяли на озброєння феноменологічний метод. Це, зокрема, гештальт-психологія, екзистенційна психологія, психоаналіз, позитивна психотерапія тощо. З усіх сертифікованих Європейською Асоціацією Психотерапії напрямків психотерапії, мабуть, не знайдеться жодного, який би тією чи іншою мірою не використовував якісні методи. Навіть в ортодоксальних психологічних течіях (наприклад, психоаналіз) застосовують психотехніки, які працюють з феноменологією. Щоправда, вони рідко є самодостатніми, а радше підпорядковуються психодинамічній теоретико-методологічній базі і відповідають на питання «Чому?», а не «Як?» чи «Для

чого?». Це спрямовує їх на пошук концептуально передбачуваних і, за задумом, об'єктивних причин поведінки та ігнорування суб'єктивно неповторного внутрішнього світу людини, її унікальних смисложиттєвих орієнтацій та виборів, власних стратегій подолання труднощів та саморозвитку тощо.

Проблеми феноменології життєвого світу людини, презентованого у її ціннісно-смисловій свідомості, розглядає психологічна герменевтика. «Психологічна герменевтика – це напрям герменевтики, у фокусі якого перебувають проблеми розуміння й інтерпретації складних психічних феноменів людини, що розглядаються в цілісному охопленні реальних смисложиттєвих констеляцій і в культурно-історичному векторі їх становлення і розвитку» [61, с. 128]. Безумовно, для психології важливими є як номотетичний, так і ідіографічний підходи до дослідження суб'єктивної реальності, як визначення причин, так і пошук сенсів, як аналіз, так і синтез, як дедуктивний, так і індуктивний методи теоретизації та психологічного впливу. Доцільність і спосіб їх застосування залежить від усвідомленої необхідності, зумовленої індивідуальними вподобаннями, культурно-психологічними пріоритетами та темпоральними й історичними модусами, кваліфікаційною компетентністю дослідників, а також характером поставлених завдань. У цьому зв'язку ми вважаємо за доцільне розглянути особливості реалізації феноменологічного методу в практичній психології – індивідуальній та груповій психотерапії, психологічному консультуванні. З цією метою проаналізуємо особливості якісних методів психологічного дослідження.

«Якісний підхід стимулює дослідника обходитися без попередніх теоретичних уявлень про те, які зі змінних виявляться більш важливими і як результати впишуться в систему пояснень, що вже пропонуються існуючою теорією. Важлива роль належить конструюванню інтерпретацій самим дослідником, його інтуїції» [197, с. 126]. Крім того, у якісному підході до дослідження особистості та роботи з нею важливим є дотримання холістичної установки щодо розуміння окремих проявів поведінки, мотивації, ціннісно-смиислової сфери тощо. Холістичне бачення означає, що досліджуваний феномен сприймається як єдине ціле, вивчення частин якого неможливе без усвідомлення всього комплексу взаємодіючих між собою елементів, а також просторових, часових та інших контекстів, в яких він проявляється. Вивчаючи людину цілісно і відкидаючи шаблонні теоретичні конструкти, дослідник повинен на їхнє місце ставити «аналіз суб'єктивних значень» [197, с. 127]. Тобто, акцент робиться не на гіпотетико-дедуктивно зумовленій псевдооб'єктивності, а на безумовній суб'єктивності, довірі до досвіду досліджуваного (клієнта). Завдяки цьому психолог може чіткіше встановити та точніше ідентифікувати особистісні смисли, що лежать за емоційно насиченими віхами життя досліджуваного, побачити його ситуативні та базові установки, зрозуміти характерологічні особливості і т. ін

Ю. А. Чернов також наголошує на діалогічності та рефлексивності як рисах якісних психологічних досліджень. Йдеться про взаємодію та взаємини між дослідником та досліджуваним, які набувають принципово іншого характеру, ніж при застосуванні кількісних методів. Так, терапевтичні стосунки між консультантом та клієнтом, що базуються на діалозі та рефлексії, є дуже ресурсними та енергетично спроможними внести бажані корективи в життя останнього. Саме тому якість терапевтичних стосунків утворює загальні фактори ефективності психотерапії: вселення надії, універсальність переживань, інформування, альтруїзм, коригувальна рекапітуляція первинної сімейної групи, розвиток навичок соціалізації, імітаційна поведінка, міжособистісне наочіння, згуртованість групи, катарсис, екзистенціальні фактори (детальніше див. [197, с. 20 – 37]).

Безумовно, що феноменологічний метод в чистому вигляді (так, як його бачив Е. Гуссерль), досить рідко зустрічається серед сучасних психотерапевтичних течій. Проте він відіграє дуже важливу роль у практичній психологічній діяльності, зокрема у позитивній психотерапії. Цей напрямок, опираючись на здобутки попередників, виробив власну холистично-еклектичну парадигму, що поряд із питанням «Чому?» дає психотехнічну базу для відповіді на питання «Як?». Так, у будь-якому виді індивідуальної чи групової роботи основна роль відводиться суб'єктивному світосприйняттю особистості, її переживанням та цілісному дослідженню всіх сфер реалізації життєвої енергії. При цьому робота ведеться як на зовнішньому, так і на глибинному внутрішньому рівні з використанням балансної моделі розподілу життєвої енергії та переробки конфліктів. Вона охоплює всі площини існування людини, а саме: Тіло – матеріальна площина; Діяльність – професійна самореалізація тощо; Контакти – соціальна площина, здатність до внутрішнього діалогу; Духовність (Сенси, Фантазії) – будівництво планів, трансцендентне. Таким чином особистість розглядається цілісно, як сукупність усіх впливів середовища на себе і навпаки, у багатоманітності переживання, осмислення і цілепокладання тощо.

Безумовно, що позитивна психотерапія опирається на значну кількість технік, частина з яких не є прописаною у підручниках, а є продуктом творчого підходу консультанта до неповторної індивідуальності клієнта та до самого процесу психотерапії. Але, звісно, головну роль у розумінні її суті відіграють не вони. Глибинним змістом цього напрямку, його філософсько-психологічною основою, на яку нашаровуються інші концептуальні положення, є віра у безумовно позитивну природу людини. Цю віру можна проілюструвати сентенцією: «Кожна людина у той чи інший момент свого життя робить те найкраще, що вона вміє робити на цей момент, опираючись на власний досвід і наявний рівень знань».

Іншою фундаментальною позицією, згідно з якою формується теоретико-методологічна база позитивної психотерапії, є гармонійне поєднання природничонаукового та феноменологічного підходів, телеологічного та каузального принципів дослідження, а також кількісного та якісного методів пояснення та розуміння, рефлексивно-об'єктного й

емпатійно-суб'єктного ставлення, об'єктивувального аналізу та інтуїтивно-творчого синтезу. Таке поєднання насправді може вважатися вдалим, бо воно здатне врахувати як типові особливості людської природи, так і унікальну специфіку людського індивіда. Тобто, номотетичний та ідіографічний підходи мають бути актуалізованими з огляду на їхню доцільність та ефективність у роботі з тим чи іншим досліджуваним (клієнтом). У цьому разі на перший план постає питання гнучкості та професійної компетентності дослідника (психотерапевта, консультанта, тренера тощо). «Треба чесно визнати, як радить Є. Л. Доценко, що пора припинити боротьбу з суб'єктивністю дослідника в намаганні перетворити його на вимірювальний прилад, і навпаки... якнайповніше застосувати її унікальні можливості. Останнє можна здійснити лиш за умови феноменологічного вчування (інтуїції та емпатії), а відтак феноменологічної рефлексії суб'єктивної реальності певної людини, тобто при випередженні і підпорядкуванні телеологічним вектором дослідження каузального. А це означає, що намір дослідника, який спирається на вихідний теоретичний постулат – принципово неусувне явище, яке можна перетворити на умову реалістичного осягнення суті особистості, додатково включивши її в систему причинних зв'язків» [61, с. 127 – 128].

Чи не найкраще дуалізм суб'єктивного – об'єктивного, феноменології – типології простежується у методиці проведення різноманітних тренінгів. У них тренер повинен особливу увагу звертати як на групу людей, об'єднаних спільними інтересами, так і на диференціацію учасників між собою, здійснювати індивідуальний підхід до кожного. У цьому криється секрет успішності тренінгу як ефективної форми інтерактивного навчання, що дає змогу опрацювати власний базовий досвід, стереотипи, установки, сценарії.

Ще одним прикладом взаємодії універсального й індивідуального є групова психотерапія або ж психотерапія групою. В її рамках учасники навчаються паритетного спілкування, взаємопідтримки, а також саморозкриття. При цьому групові норми та принципи поведінки тісно поєднані з індивідуальним самовираженням. Суб'єктивне (внутрішньопсихічне) часто зіштовхується з об'єктивним фактором (соціальними уявленнями, очікуваннями, громадською думкою та ін.) – загалом автономним по відношенню до суб'єкта сприйняттям іншої суб'єктивної реальності індивіда чи групи, яка може бути незрозумілою, видаватись ворожою чи навпаки, симпатичною, захопливою і т. ін. Так чи інакше це зіткнення сприяє глибинній саморефлексії, вербалізації людиною її критичних переживань та духовно-емоційному катарсису. Звідси бачимо, що рефлексивний діалог на рівні «Я», «Ти», «Ми» і «Пра-Ми» кожного учасника психотерапевтичної групи є запорукою ефективною груповою динамікою та самовдосконалення кожного її члена. Відбувається циклічний взаємовплив між групою загалом та кожним її учасником зокрема, який спрямований на переробку старих і вироблення нових стратегій сприйняття, емоційно-вибіркового реагування, поведінки тощо з подальшим перенесенням колективного досвіду в реальне життя. Так справджується класичний

герменевтичний «принцип колового руху»: ціле розуміється, виходячи з його частин, а частини – тільки у співвіднесенні з цілим» [61, с. 128]. Група в цьому випадку виступає мікромоделлю суспільства, в якій кожен має можливість відкритися й апробувати результати своєї інтрапсихічної діяльності. Крос-культурний підхід, який за цих умов реалізується в групі, дає людині змогу побачити себе очима інших її членів, набути досвід соціальної адаптації в комфортних «лабораторних» умовах самопізнання і саморозвитку і презентувати власні здобутки. Таке своєрідне тренування закладає фундамент для подальшого успішного функціонування в ширшому соціальному просторі, вчить встановлювати гармонію особистого та суспільного, а також шукати шляхи реалізації власної автентичності.

На прикладі роботи різноманітних тренінгів та групової психотерапії можна проілюструвати практичну взаємодію кількісного та якісного підходів до вивчення особистості. Причому це відбувається попри наявну теоретико-методологічну суперечність, а також критику, яка подекуди лунає з уст прихильників того чи іншого підходу. Проте, на нашу думку, ключ до пізнання людини лежить саме в синтезі обох підходів, у доповненні феноменологічного бачення природничонауковим експериментуванням. Ми навмисне на перше місце ставимо феноменологічний підхід, оскільки психологія є гуманітарною дисципліною, і в ній досить складно так чітко виокремити предмет та об'єкт дослідження, як у природничих науках. І навіть окресливши їх, ми маємо справу зі складним сплетінням різноманітних каузальних та телеологічних зв'язків, без виявлення яких ми не можемо пізнати людину та окремі її характеристики уповні. Тому саме цілісний підхід до вивчення конкретної особистості в її конкретних життєвих обставинах, підхід, не опосередкований абстрактними теоретичними побудовами, дає змогу зрозуміти як неповторну індивідуальну специфіку суб'єкта, так і властиву певним категоріям людей характерологію.

Підтримку такого бачення висловлює і автор відомої систематизації напрямів психології Н. Сміт. Експлікуючи логіку науки, ключове завдання методолога він убачає в розрізненні конструктів і подій. «Конструкт є продуктом теоретизування, абстракцією, видумкою. ... Подіями є бачення, уявлення, запам'ятовування, мислення, уява та інші конкретні, здійснювані людиною акти, а не нервові енергії, відчуття тощо. Подія – це те, що відбувається; байдуже, чи знаємо ми про це чи ні» [156, с. 63]. Апелюючи до робіт Кантора, Сміт застерігає: «Враховуйте той факт, що тільки конструкти, які безпосередньо виводяться зі спостережуваних подій, мають потенціал бути валідними. ... Починайте будь-які дослідження зі спостережень, на основі яких можуть виводитися конструкти; уникайте починати дослідження з конструктів та інтерпретувати отримані результати в термінах цих конструктів» [156, с. 67]. Ці настанови цілком лежать у площині умов застосування феноменологічного методу.

На окрему увагу заслуговує феноменологічна ситуація психологічного консультування. На перший погляд, під час індивідуального консультування нам зовсім не потрібно взаємодіяти з іншими людьми, адже консультант

працює суто над задоволенням запиту. Проте в процесі глибинної роботи виявляється, що клієнт володіє значним когнітивно-емоційним матеріалом, який насправді йому не належить, і саме це викликає сильне почуття дискомфорту. Йдеться про певні базові установки, концепції, сценарії, заборони, драйвери тощо, які є привнесеними в особистість (інтродюкованими) її середовищем, референтними людьми і які «оживають» при спілкуванні з іншими людьми, обмежуючи спонтанність поведінки суб'єкта, викликають у нього внутрішній конфлікт та дисгармонію. У цьому випадку потрібно дослідити, що належить «Я», а що «Не-Я» клієнта з метою віднайдення заблокованої автентичності особистості. За нашими спостереженнями, дуже багато запитів клієнтів до психотерапевтів містять питання автентичності, коли людина явно чи завуальовано говорить про те, що хоче бути собою, чинити по-своєму, а не на угоду комусь.

Таким чином, окрім власної сутності, спонтанності, яка конгруентна автентичності, людина протягом життя інтерналізує безліч інших екзогенних сенсів, цінностей тощо. Так формується фенотип людини, подібно до мікрокосму, а сукупність цих мікрокосмів, у свою чергу, проектується на ближчий соціум, людство загалом. Це означає, що людство є макрокосмом – організмом, «смысловий код» якого повинен відповідати окремо взятій його частині (людині), яка проте є унікальною і неповторною істотою на будь-якому часовому чи просторовому відрізку. Якщо розглядати людину з такої точки зору, то стає очевидним той факт, що у ній є дещо спільне з іншими особами свого виду і є дещо, що відрізняє її від них. Адже абсолютно ідентичних двійників не існує навіть з погляду біології, не кажучи вже про соціально-психологічні, культуральні та інші відмінності. Звідси робимо висновок, що особистість треба досліджувати як у сукупності її загальних повторюваних ознак, так і на унікальному та специфічному рівні, притаманному виключно конкретній особі у певний час і за певних обставин. У процесі психотерапії беруть участь обидва рівні дослідження особистості, які, виходячи з формату роботи, виконують не тільки функцію інвентаризації людського досвіду, але й функцію фасилітації того чи іншого аспекту психіки. У позитивній психотерапії застосування будь-якої техніки за формою, змістом і задумом терапевта може носити більш загальний чи навпаки, специфічний характер, проте смислове наповнення результатів терапевтичного впливу клієнт завжди здійснює самостійно. Цим, а також характером методу як такого, увагою до клієнта, повагою до його досвіду та іншими факторами пояснюється об'єктивна дієвість позитивної психотерапії та розкриття за допомогою її методичного арсеналу суб'єктивних ресурсів особистості. І в цьому разі номотетичний та ідіографічний підходи інтегруються з метою повнішого та якомога ефективнішого впливу на особистість клієнта, а тому комбінації природничонаукових та феноменологічних методів є неминучими. Ця теза впливає з онтологічного погляду на особистість, яка є амбівалентною субстанцією. Потрібно проявити значну професійну гнучкість, глибоке розуміння клієнта в його особливій життєвій ситуації, щоб сприяти вирішенню його внутрішнього

конфлікту чи будь-якої іншої особистісної проблеми і підвести до розширення еґо-ідентичності. При цьому важливо активізувати ті екзистенційні чинники, які переводять людину з буденного (звичного) в автентичний модус існування, що дає їй можливість глибоко зануритися в свою життєву ситуацію, розмірковуючи про те, що поза цим місцем і часом становить трансцендентний хронотоп існування людини.

Здійснивши узагальнення відомих процедур феноменологічного аналізу, О. Г. Паркулаб визначає його ключові моменти: отримання описів, виокремлення структурних смислових блоків переживання досвіду, їх уточнення і смислове ущільнення засобами психологічної мови, встановлення загального смислового зв'язку й узагальнення всього протоколу. Стандартна схема застосування феноменологічних процедур зводиться до послідовності: редукція, образна зміна та інтуїтивне розуміння сутностей (за А. Джорджі) [128, с. 7 – 8]. Загалом же феноменологічний аналіз екзистенційних консультативних випадків відбувається за таким алгоритмом: ідентифікація, лінгво-психологічне означення і психосемантична генералізація базових структур суб'єктивного досвіду клієнта у їх зіставленні з віковими нормативами особистісного розвитку [128, с. 15].

Задля невеличкої ілюстрації сказаного наведемо приклад із власної психотерапевтичної практики. Основна суть запиту клієнта зводилася до пошуку себе в різних сферах людського існування, особливо у сфері Діяльності. З цією метою ми використовували релевантні техніки позитивної психотерапії, гештальт-терапії та транзактного аналізу. Причому деякі з них були спрямовані на саморефлексію, а інші – на пошук аналогій, типових і відмінних ситуацій в житті клієнта, відпрацювання шляхів взаємодії з оточенням тощо. Тобто, реально існувало два вектори роботи: внутрішній (домінуючий, безумовний) та зовнішній (зумовлений внутрішнім). З одного боку, наші зустрічі носили типовий характер (використовувалися ті ж техніки, що й при роботі з іншими клієнтами тощо), а з іншого – неповторний, оскільки даний клієнт, з огляду на власну аперцепцію, творчу інтуїцію, міг розуміти їх зовсім не так, як попередня людина. Так, цілком інакше він сприйняв кілька психотерапевтичних притч, які до цього уже розказувалися іншим клієнтам. При консультуванні ми розраховували на один ефект від них, а отримали зовсім інший, спрямований у те русло, в якому лежала зона дискомфорту клієнта. Звідси робимо висновок, що суб'єктивне розуміння впливів, завдань і реакцій психотерапевта залежить ще й від локалізації проблеми клієнта у його особистісному просторі, а не тільки від наміру, інтенції, вміння психотерапевта. Це – наслідок полісемантичності кількісного та якісного «психічного матеріалу» самої людини.

Звісно, ми зовсім не хочемо сказати, що все кількісне, вимірюване – типове, об'єктивне і означає зовнішнє і вороже «Не-Я» особистості. Так само як не все якісно незрівнянне, специфічне та суб'єктивне становить її глибинну внутрішню сутність, «Я». У процесі виховання, соціалізації та

інтеграції особистості в суспільство на неї чиниться безліч різноспрямованих впливів. Одні з них повністю відкидаються особистістю, другі, викликаючи внутрішній сценарний конфлікт, осідають на підсвідомому рівні у вигляді установок, заборон, схильностей тощо, треті – приймаються з чіткою диференціацією між «Я» і «Не-Я», а четверті, – як і другі, засвоюються на рівні підсвідомості, але при цьому органічно асимілюються особистістю та входять у структуру «Я». Ми можемо припустити, що кожен із цих типів резонує з її суб'єктністю, викликаючи ті чи інші реакції по відношенню до себе. Проте ці впливи є досить унікальними і можуть тільки за формою співпадати із внутрішньоособистісним відповідником, що його потребує задля свого розвитку людина, проте за змістом вони можуть суттєво відрізнятись. Наприклад, такий розповсюджений метод виховання, як покарання – необхідний засіб впливу на проступок дитини. Караючи, дорослі окреслюють межі соціально, культурно, морально прийнятнього, орієнтації в чому і потребує дитина. Але те, що виступить у ролі карального знаряддя (заборона на розваги, обмеження свободи, додаткове навантаження, догана чи ... різка), вплине на розуміння сенсу провини і на вибір стратегії і тактики ризикованої поведінки в майбутньому. Адже не випадково людина володіє унікальним набором внутрішньо та зовнішньо зумовлених характеристик і способів існування в світі, що перебувають у комплементарній єдності.

Ми можемо по-різному ставитися до прояву та співвідношення в собі зовнішньо спричинених та внутрішньо ініційованих чинників, але вони є і постійно взаємодіють між собою. А отже «Я» і «Не-Я» тісно пов'язані, і межу між ними можна помітити тільки в процесі довготривалої кваліфікованої психотерапевтичної роботи. Остання має бути гармонійно урівноваженою застосуванням як герменевтико-феноменологічного, так і природничонаукового підходів, дискусія між якими повинна завершитися примиренням та пошуком максимально ефективних шляхів взаємодії. З цієї точки зору, ми вважаємо позитивну психотерапію таким напрямком, що найоптимальніше підходить для реалізації означених цілей. Адже вона, визнаючи і беручи до уваги досягнення класичних психотерапевтичних шкіл, а також напрацьовуючи власну теоретико-методологічну базу, дозволяє здійснити феноменологічну редукцію, віддзеркалити внутрішній світ особистості, провести паралелі з іншими людьми, соціальними групами, культурами, епохами тощо і виділити унікальність і неповторність окремого індивіда як суб'єкта свого життя. Саме за такою феноменологічною установкою як відправним пунктом і переважною методичною домінантою майбутнє психології як науки, так і психотерапевтичної практики зокрема.

Висновки до третього розділу

У даному розділі основна увага була приділена опису теоретико-методологічної, організаційно-методичної, психотехнічної й герменевтико-феноменологічної бази позитивної психотерапії, в руслі якої була розроблена

й апробована розвивально-корекційна програма тренінгу «Гармонізація життя», наведено приклад індивідуального консультування з метою позитивно-психологічної реконструкції захисних і копінгових патернів у процесі самоактуалізації особистості, обґрунтовано специфіку застосування феноменологічного методу в позитивно-психологічній терапевтичній практиці.

1. Позитивна психотерапія є сучасною синтетичною формою психологічної допомоги, що інтегрує досягнення психодинамічної (глибинної), екзистенційно-гуманістичної (феноменологічної, вершинної) психотерапії з орієнтацією на крос-культурний підхід і принцип самодопомоги в розвитку базових (Любити і Знати) та похідних від них актуальних здібностей людини задля продуктивного подолання її внутрішньоособистісних конфліктів і розблокування процесу самоактуалізації.

2. До психолого-педагогічних детермінант становлення особистості у світлі ідей позитивної психотерапії відносяться дві групи чинників: 1) моделі для наслідування і пов'язані з ними емоційні установки (Я, Ти, Ми, Пра-Ми), 2) форми переробки конфліктів (Тіло, Контакти, Діяльність, Духовність). Зазначені детермінанти особистісного становлення зумовлюють вікову специфіку їх балансної моделі на трьох етапах міжособистісної взаємодії – злиття, диференціації та відділення.

3. До принципів позитивної психотерапії належать: надія, баланс (гармонізація), самодопомога, що своєрідно проявляються на різних етапах п'ятикрокової моделі консультування – дистанціювання, інвентаризації, ситуативного підбадьорення, вербалізації, розширення системи цілей.

4. Тренінг гармонізації життя, побудований на концептуально-методичних засадах позитивної психотерапії із залученням світоглядних настанов і деяких методичних напрацювань гуманістичної, екзистенційної психотерапії, трансактного аналізу був орієнтований на усвідомлення ролі динамічного розподілу базових життєвих «енергій», саморефлексію власних актуальних здібностей і проблемних зон міжособистісного функціонування, корекцію тактики цілепокладання і стимулювання саногенного мислення тощо.

5. Ефективність тренінгу гармонізації життя було відстежено за допомогою чотирьох психодіагностичних методик – самоактуалізації, захисних механізмів та наближених до них копінг-стратегій, опитувальника адаптивності (всього 26 психодіагностичних шкал). Результати реалізації експериментальної тренінгової програми показали виразну тенденцію до зростання показників самоактуалізації та соціально-психологічної адаптованості особистості при усвідомленні непродуктивних захисних тенденцій в поведінці особистості та зростанні ролі усвідомлюваних стратегій подолання критичних життєвих ситуацій, спрямованих на досягнення значущих життєвих цілей. Тренінг допоміг його учасникам прийняти відповідальний вибір рухатися в руслі своїх духовних інтенцій, долаючи об'єктивні загрози та ригідні культурні установки соціуму.

6. Такі психотехнічні прийоми позитивної психотерапії, як робота з балансною моделлю розподілу життєвої енергії та актуальними здібностями, ведення щоденника успіхів та самопостережень, відновлення балансу «Хочу-Треба», діалог себе-теперішньої і себе-майбутньої, написання листа до образу та робота з почуттям провини, застосування терапевтичної метафори, елементи роботи з психосоматикою, дослідження сімейних концепцій і вироблення контрконцепцій, опрацювання ключового конфлікту (вироблення балансу між актуальними здібностями: «ввічливістю» та «щирістю») та ін. виступили в якості ефективних засобів експлікації й утилізації захисних механізмів, що розчищають дорогу ефективним копінговим стратегіям, використовуваних особистістю в процесі самоактуалізації.

7. Феноменологічний метод як різновид якісних, герменевтичних досліджень в академічній і, особливо, практичній психології дозволяє виявити базові структури суб'єктивного досвіду, основоположні духовні інтенції та особистісні смисли, які спрямовують процес самоактуалізації особистості, використовуючи для цього релевантні захисні механізми і стратегії подолання складних життєвих ситуацій.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне обґрунтування й експериментальне розв'язання проблеми трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості шляхом конкретизації ієрархічної суб'єктно-ціннісної моделі досліджуваного феномену його структурно-динамічними показниками, емпіричними тенденціями, провідними чинниками, психологічними засобами й етапами, що дало змогу сформулювати такі узагальнення.

1. Самоактуалізація особистості – вроджена мотиваційна тенденція до автентичного існування в ціннісному універсумі культури згідно з інтенціями особи як інтегрального суб'єкта життєтворчості. Самоактуалізація ініціюється екзистенціальними ситуаціями, які виводять особистість за обрії адаптивного самообмеження з метою максимально повної реалізації її потенціалу.

Захисні механізми – це функції Его (у психоаналізі) чи Person (в екзистенційному аналізі), які забезпечують, з одного боку, енерго-інформаційну рівновагу між біогенними і соціогенними факторами адаптивного функціонування особистості, а з іншого, – слугують способами актуалізації Я-ноуменального в Я-феноменальному.

Ієрархічна суб'єктно-ціннісна модель самоактуалізації дозволяє співвіднести логіку поетапного розгортання мотиваційно-потребової сфери А. Маслоу з онтогенетичними віхами становлення захисних механізмів Г. Блюма та типологією копінг-стилів М. О. Холодної в цілісному форматі принципу інтегральної суб'єктності З. С. Карпенко з метою всебічного розуміння, проектування і релевантної реконструкції смисложиттєвої функції мотиву певного рівня самоздійснення особи та тих адаптивно-захисних чи долаально-трансцендувальних патернів, які уможливають цей процес.

2. Захисні механізми виступають в ролі своєрідних перцептивних фільтрів, що забезпечують вибірккову реакцію і ціннісно-цільову консолідацію особистості як суб'єкта духовних прагнень в околі її життєвих завдань. Зафіксована тенденція, за якою вищі рівні життєздійснення забезпечуються більш зрілими механізмами психологічного захисту (реактивним утворенням, компенсацією, вибіркковим запереченням), а також копінгом, орієнтованим на рішення.

Загалом, захисні механізми і чинники самоактуалізації утворюють доцільно організовані суб'єктно-ціннісні патерни, що забезпечують виконання відповідних життєвих завдань особистості. Так, у сумарній вибірці було експліковано фактори суб'єктності і самоефективності, про соціальної асертивності, самоцінності, інтелектуалізації, професійної компетентності.

Підтверджено гендерно-рольову диференціацію за парціальними показниками самоактуалізації та пріоритетним використанням захисних механізмів. Відтак, чоловікам притаманна потужна суб'єктно-ціннісна

інтегрованість, оснащена різноплановими ситуативними захистами й орієнтована на кар'єрний ріст. Натомість жінок відзначає ціннісно-нормативна соціалізованість, суб'єктність, самоефективність і довіра до себе, емоційно-орієнтований копінг.

У процесі розвитку і професіоналізації особистості відбувається розщеплення цілісного життєздійснення на два режими функціонування особистості – адаптацію та самоактуалізацію як таку. Причому перший режим послуговується переважно підсвідомими механізмами психологічного захисту, а другий реалізується спонтанно, усвідомлено, із залученням копінг-стратегій. Встановлено, що змішані актуалізаційно-захисні патерни відіграють роль тимчасових, перехідних психологічних засобів (функціональних органів), що фіксують своєрідні точки біфуркації, коли перед особистістю постає питання екзистенційного вибору режиму життєздійснення – активно-творчого (самоактуалізація) чи пасивно-репродуктивного (адаптація). Відтак захисні механізми в процесі самоактуалізації відіграють роль каталізаторів, які підтримують у суб'єкта рішучість прийняти виклики трансцендентних цінностей, застосовуючи для цього релевантні копінг-стратегії, або роль інгібіторів, що ускладнюють перехід у самоактуалізаційний режим життєздійснення, консервуючи внутрішній мотиваційно-ціннісний конфлікт і обмежуючи життєві домагання особистості адаптивним самообмеженням.

Визначено етапи трансформації захисних механізмів у копінг-поведінку особистості в процесі її самоактуалізації: 1) етап мотивованого інстинктами ситуативного захисту; 2) етап ціннісно мотивованого захисту; 3) етап усвідомлення змісту і функцій захисної поведінки; 4) етап довільного застосування доцільної копінг-стратегії; 5) етап творчо-варіативного використання релевантного за даних умов копіngu. Кожен із цих етапів забезпечується відповідними здатностями особистості як п'ятирівневого інтегрального суб'єкта в діапазоні відносно-, моно-, полі-, мета- й абсолютносуб'єктного самоздійснення.

3. Цілеспрямована трансформація захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості забезпечується реконструктивним потенціалом позитивної психотерапії, яка інтегрує досягнення психодинамічної, екзистенційно-гуманістичної й культурно-орієнтованої психології з опорою на концепти базових – первинно-афективних (Любити) і вторинно-когнітивних (Знати) – здібностей, моделей для наслідування й інтеріоризованих емоційних установок на себе (Я), партнера (Ти), референтну групу (Ми), культурну традицію (Пра-Ми), форм переробки конфліктів (Тіло, Контакти, Діяльність, Духовність). Такі принципи позитивної терапії, як надія, баланс і самодопомога проектуються на різні етапи п'ятикрокової моделі консультування – дистанціювання, інвентаризацію, ситуативне підбадьорення, вербалізацію і розширення системи цілей.

Реалізація експериментальної тренінгової програми гармонізації життя з використанням технологічної схеми і психотехнічного інструментарію

позитивної психотерапії засвідчила зростання показників самоактуалізації та соціально-психологічної адаптованості особистості при усвідомленні нею і відмові від застосування непродуктивних захисних механізмів з одночасним зростанням ролі усвідомлюваних вольових стратегій подолання життєвих труднощів на шляху до досягнення поставлених цілей.

Апробовано консультативний формат трансформації захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості з урахуванням психодинамічної характерології, ключового й актуального конфліктів, трансгенеративних сімейних концепцій тощо. І в груповій, і в індивідуальній формах психологічної допомоги особистості широко застосовується феноменологічний метод, який дозволяє здійснити сутнісний аналіз базових структур суб'єктивного досвіду, виявити засадничі духовні інтенції та прагнення, що задають трансцендентні цілі самоактуалізації, мобілізуючи для цього релевантні захисні механізми і копінги.

Перспективним вектором подальших досліджень проблеми вважаємо фундаментально-технологічні розробки, які інтегрують напрацювання академічної та практичної психології в різноспрямованих персонологічних течіях. Зокрема, вимагає прояснення механізм самоорганізації та саморегуляції особистості при переході від буденного (рутинного) до еквівітного (екстремального, критичного, надзвичайного і т. ін.) функціонування, роль вікових, професійно-статусних та статево-рольових чинників взаємодії феноменів самоактуалізації та копінгово-захисних патернів поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К. О. Методологічне значення категорії суб'єкта для сучасної психології / К. О. Абульханова // Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. О. Татенка. – К. : Либідь, 2006. – С. 37 – 51.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
3. Агафанов А. Ю. Человек как смысловая модель мира. Прологомены к психологической теории смысла / Андрей Юрьевич Агафанов. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2000. – 336 с.
4. Агеев В. С. Психология межгрупповых отношений / Владимир Сергеевич Агеев. – М. : МГУ им. М. В. Ломоносова, 1984. – 144 с.
5. Адамська З. М. Психолого-педагогічні засади розвитку суб'єктності майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / З. М. Адамська. – Івано-Франківськ, 2010. – 20 с.
6. Антология современного психоанализа / под ред. А. В. Россохина. – М. : Изд. Ин-та психологи РАН, 2000. – Т. 1. – 488 с.
7. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – № 1. – С. 3 – 19
8. Бабаева Ю. Д. Сравнительный анализ опросников копинг-стратегий и методики видеосюжетов как методов диагностики совладающего поведения / Юлия Давыдовна Бабаева // Психология совладающего поведения : матер. второй Междунар. науч.-практ. конф., (Кострома, 23–25 сент. 2010 г.): в 2 т. / отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 177 – 179.
9. Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие / Г. А. Балл // Психологический журнал. – 1997, Т. 18. – № 5. – С. 7 – 19.
10. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах) / Георгій Олексійович Балл. – К. ; Рівне : Вид. Олег Зень, 2007. – 172 с.
11. Бассин Ф. Б. Проблема психологической защиты / Ф. Б. Бассин, М. К. Бурлакова, В. Н. Волков // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9, № 3. – С. 78 – 86.
12. Бассин Ф. В. О силе «Я» и «психологической защите» / Ф. В. Бассин // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / ред-сост. Д. Я . Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С. 3 – 11.
13. Бержере Ж. Психоаналитическая психопатология: теория и клиника / Жорж Бержере ; пер. с фран. А. Ш. Тхостова. – Вып. 7. – М. : МГУ им. М. В. Ломоносова, 2001. – 400 с. – (Серия «Классический университетский учебник»).

14. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Роберт Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
15. Бех И. Д. Психологические основы нравственного развития личности : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / И. Д. Бех. – К., 1992. – 42 с.
16. Блум Г. Психоаналитические теории личности / Геральд Блум. – М. : Изд. КСП, 1996. – 247 с.
17. Богданов В. А. Системологическое моделирование личности в социальной психологии / Виталий Анатольевич Богданов. – Л. : Изд. Ленинградского ун-та, 1987. – 143 с.
18. Бодалев А. А. Личность и общение / Алексей Александрович Бодалев. – М. : Просвещение, 1994. – 272 с.
19. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком / Алексей Александрович Бодалев. – М. : Просвещение, 1982. – 374 с.
20. Боднар М. Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія» / М. Б. Боднар. – К., 2004. – 20 с.
21. Большой психологический словарь / сост. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – С. Пб. : Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с.
22. Большой толковый психологический словарь / ред. А. Ребер. – М. : Изд. «АСТ» ; Изд. «Вече». – 2001. – Т.2. – 560 с.
23. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / Александр Федорович Бондаренко. – К. : Укртехпрес, 1997. – 216 с.
24. Боришевський М. Й. Духовність як міра довершеності особистості / М. Й. Боришевський // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2006. – Т.VIII, вип. 6 . – С. 26 – 31.
25. Браун Д. Введение в психотерапию: Принципы и практика психодинамики / Д. Браун, Дж. Педдер ; пер. с англ. Ю. М. Яновской. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 224 с.
26. Брунова-Калисецька І. В. Психологічна самоефективність як фактор крос-культурної адаптації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / І. В. Брунова-Калисецька. – К., 2009. – 21 с.
27. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. С. Булах. – К., 2004. – 42 с.
28. Бурлакова Н. С. Детский психоанализ. Школа Анны Фрейд / Наталья Семеновна Бурлакова, Валерий Иванович Олешкевич. – М. : Академия, 2005. – 279 с.
29. Буякас Т. М. Инициальная терапия как практика феноменологического подхода к человеку / Т. М. Буякас // Вопросы

психології. – 2007. – № 1. – С.70 – 80.

30.Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Джеймс Бьюдженталь . – С. Пб. : Питер, 2001. – 304 с.

31.Василюк Ф. Е. Процесс переживания / Ф. Е. Василюк // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С. 309 – 336.

32.Василюк Ф. Е. Семиотика и техника эмпатии / Ф. Е. Василюк // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 3 – 14.

33.Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации : учебн. пособие / Е. Е. Вахромов. – М. : Междун. пед. академия, 2001. – 162 с.

34.Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ж. П. Вірна. – К., 2004. – 36 с.

35.Вовк А. О. Психологічні чинники екзистенціальної фрустрації особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / А. О. Вовк. – К., 2006. – 20 с.

36.Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / М. Б. Гасюк. – Івано-Франківськ, 2003. – 20 с.

37.Гасюк М. Б. Сім'я як фактор самоактуалізації сучасної жінки / М. Б. Гасюк // Збірник наук. праць: філософія, соціологія, психологія. – Вип. 5, ч. 1 . – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – С.130 – 137.

38.Глэддинг С. Психологическое консультирование / Сэмюэль Глэддинг. – С. Пб. : Питер, 2002. – 736 с.

39.Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Арнольд Гольдштейн; пер. з англ. В. Хомика. – К. : Либідь, 2003. – 520 с.

40.Гордеева Т. Психология мотивации достижения / Татьяна Гордеева – М. : Смысл, 2006. – 336 с.

41.Горностай П. П. Психологія ролі самореалізації особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / П. П. Горностай. – К ., 2009. – 32 с.

42.Горобець Т. В. Соціально-перцептивні викривлення – епіфеномен психологічних захистів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т. В. Горобець. – Івано-Франківськ, 2008. – 20 с.

43.Грановская Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Рада Михайловна Грановская, Ирина Михайловна Никольская. – С. Пб. : Знание, 1999. – 352 с.

44. Гуляс І. А. Саморозвиток особистості практичного психолога / Інесса Антонівна Гуляс // Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції «Динаміка наукових досліджень 2004». – Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2004. – Т. 2 : Психологія. – С. 23 – 24.
45. Гуманістична психологія: Антологія / за ред. Р. Трача, Г. Балла. – К. : Пульсари, 2001, 2005. – Т. 1. – 346 с. ; Т. 2. – 424 с.
46. Гуманістична психологія. – Т. 2 : Психологія і духовність: (Світоглядні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямків у сучасній західній психології) / упоряд. Г. Балл, Р. Трач. – К., 2005. – 279 с.
47. Джонсон Д. В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Девід В. Джонсон ; пер. з англ. В. Хомика. – К. : Академія, 2003. – 288 с.
48. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология / Владимир Николаевич Дружинин. – С. Пб. : Питер, 2000. – 320 с.
49. Занюк С. Психология мотивации / Сергей Занюк. – К. : Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. – 352 с.
50. Зеличенко А. И. Психология духовности / Александр Исакович Зеличенко. – М. : Изд. Трансперсонального ин-та, 1996. – 400 с.
51. Льїна Ю. М. Трансформації ментальних моделей в осіб середнього віку у кризових життєвих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ю. М. Льїна. – К., 2007. – 20 с.
52. Калина Н. Ф. Основы психоанализа / Надежда Федоровна Калина. – М. : Рефл-бук ; К. : Ваклер, 2001. – 352 с. – (Серия: Образовательная библиотека).
53. Карикаш В. И. Работа психотерапевта на 5 метауровнях в Позитум подходе Н. Пезешкиана / Владимир Иннокентьевич Карикаш // Позитум Украина : науч.-практ. ж-л. – 2007. – № 1. – С. 18 – 22.
54. Карпенко Є. В. Аксіопсихологічний формат позитивної психотерапії / Євген Володимирович Карпенко, Зіновія Степанівна Карпенко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – № 26 (50). – Ч. II. – С. 36 – 39.
55. Карпенко Є. В. Актуалізація особистісного потенціалу самопомоги засобами позитивної психотерапії / Є. В. Карпенко // Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія : Психологія. – Т. 15, вип. 11. – Одеса, 2010. – С. 376 – 383.
56. Карпенко Є. В. Засоби експлікації й утилізації захисних механізмів у позитивній психотерапії / Є. В. Карпенко // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Філософські і психологічні науки : зб. наук. праць. – Спец. випуск. – Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2008. – С. 202 – 205.
57. Карпенко Є. В. Позитивна психодинаміка як досвід парадигмального синтезу в персонології / Є. В. Карпенко // Науковий вісник Чернівецького університету. Серія : Педагогіка та психологія : зб. наук. праць. – Вип. 447 – 448. – Чернівці : Рута, 2009. – С. 171 – 174.

58. Карпенко Є. В. Феномен самоактуалізації в екзистенційно-гуманістичній психологічній традиції / Є. В. Карпенко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 14. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. – С. 334 – 343.

59. Карпенко Є. В. Феноменологічний метод у персонологічних дослідженнях і психологічній практиці / Є. В. Карпенко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т. XII. – Ч. I. – К. : ГНОЗІС, 2010. – С. 263 – 274.

60. Карпенко З. Предмет і метод аксіопсихології особистості / З. Карпенко // Психологія і суспільство. – 2008. – № 1. – С. 35 – 62.

61. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія / Зіновія Степанівна Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. – 512 с.

62. Карпенко З. С. Аксіопсихологія особистості / Зіновія Степанівна Карпенко. – К. : ТОВ “Міжнар. фін. агенція”, 1998. – 220 с.

63. Карпенко З. С. Методологічний паралелізм у психотерапії: нарратив проти гештальту / З. С. Карпенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. – №14 (38). – С.128 – 130.

64. Кембриджское руководство по аналитической психологии / под ред. П. Янг-Айзендрат, Т. Даусон. – М. : Добросвет, 2000. – 477 с.

65. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посібник / Таїсія Сергіївна Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.

66. Климишин И. А. Збагнути світ і себе в ньому / И. А. Климишин, О. І. Климишин. – Івано-Франківськ : Гостинець, 2006. – 204 с.

67. Клонингер С. Теории личности: познание человека / Сьюзен Клонингер ; пер. с англ. А. Смирнова – 3-е изд. – С. Пб. : Питер, 2003. – 378 с.

68. Кляйн М. Развитие в психоанализе / Мелани Кляйн. – М. : Академический проект, 2001. – 510 с.

69. Кляйн М. Эмоциональная жизнь ребенка / М. Кляйн // Психоанализ в развитии : сб. переводов / сост. А. П. Поршенко, И. Ю. Романов. – Екатеринбург : Деловая книга, 1998. – С. 59 – 108.

70. Когутяк Н. Становлення автентичності особистості в період життєвої кризи: концептуальна модель / Н. Когутяк // Психологія і суспільство. – 2008. – № 1. – С. 115 – 126.

71. Когутяк Н. М. Психологічні механізми становлення автентичності особистості в період життєвої кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. М. Когутяк. – Івано-Франківськ, 2007. – 20 с.

72. Колісник О. П. Психологія духовного саморозвитку особистості: монографія / Олексій Петрович Колісник. – Луцьк : Вежа, 2007. – 400 с.

73. Кологривова Е. І. Функції особистісних прагнень в переживанні молоддю людиною суб'єктивного благополуччя : автореф. дис. на здобуття

наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Е. І. Кологривова. – К., 2008. – 24 с.

74.Кольшко А. М. Психология самоотношения : учеб. пособие / Александр Марьянович Кольшко. – К. ; Гродно : ГрГУ, 2004. – 102 с.

75.Кон И. С. В поисках себя : Личность и ее самосознание / Игорь Семенович Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.

76.Кон И. С. Категория «Я» в психологии / Игорь Семенович Кон // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С.15 – 33.

77.Кононова М. М. Глибинні детермінанти психічної дезадаптації суб'єкта : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / М. М. Кононова. – Івано-Франківськ, 2009. – 20 с.

78.Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / Олег Александрович Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5 – 12.

79.Копотун М. М. Соціально-психологічні чинники життєвого цілепокладання студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / М. М. Копотун. – К., 2009. – 20 с.

80.Корнилова Т. В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания / Т. В. Корнилова // Вестник Московского ун-та. Сер. 14 : Психология. – 2010. – № 1. – С. 46 – 57.

81.Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки особистості студента в ситуації неспіху : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. О. Корнієнко. – К., 2010. – 20 с.

82.Кочубейник О. М. Автентичність особистості в інтерсуб'єктному просторі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / О. М. Кочубейник. – К., 2011. – 32 с.

83.Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: Теория и практика / Римантас Кочюнас. – М. : Академический Проект, 2000. – 240 с.

84.Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник / Світлана Борисівна Кузікова. – Суми : Університетська книга, 2006. – 384 с.

85.Кулешова О. В. Психологічні особливості особистісної самореалізації викладача вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. В. Кулешова. – Хмельницький, 2007. – 20 с.

86.Кэмпбелл Р. Как на самом деле любит детей. М. Максимов. Не только любовь / Росс Кэмпбелл. – М. : Знание, 1992. – 190 с.

87.Лапланш Ж. «Защита», «Механизмы защиты», «Механизмы отработки» / Жан Лапланш, Жан-Бернар Понталис // Словарь по психоанализу. – М. : Высша школа, 1996. – С.145 – 149, 227 – 231.

88. Лапланш Ж. Проблема «Я» в психоанализе / Жан Лапланш, Жан-Бернар Понталис // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С.34 – 50.
89. Лапланш Ж. Словарь по психоанализу / Жан Лапланш, Жан-Бернар Понталис. – М. : Высшая школа, 1996. – 623 с.
90. Левченко В. О. Психологические стратегии совладающего поведения как детерминанта личностной успешности подростков : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / В. О. Левченко. – Ставрополь, 2010. – 20 с.
91. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / Алена Владимировна Либина. – М. : Эксмо, 2008. – 400 с.
92. Либина А. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами / А. В. Либина, А. В. Либин // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А. В. Либина. – М., 1998. – С. 190 – 204.
93. Ліщинська О. А. Методика індивідуальної та групової роботи психолога-початківця : навч.-метод. посібник / Олена Альбертівна Ліщинська . – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2004. – 112 с.
94. Лэнг Р. Переживание / Ричард Лэнг // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С.299 – 309.
95. Лэнгле А. Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности: сборник статей / Альфрид Лэнгле. – М. : Генезис, 2006. – 159 с.
96. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия / Альфрид Лэнгле. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2004. – 128 с.
97. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Нэнси Мак-Вильямс // Библиотека психологии и психотерапии. Вып. 49. – М. : Независимая фирма «Класс», 2001. – 480 с.
98. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія / Сергій Дмитрович Максименко. – К. : КММ, 2006. – 255 с.
99. Максименко С. Д. Психологія особистості / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К. : ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
100. Максименко С. Д. Теоретичні засади психології особистості : генеза нужди / С. Д. Максименко // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – К., 2005. – Вип. 26, Т.1. – С. 3 – 18.
101. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Герман Игоревич Марасанов. – 3-е изд., исправ. и доп. – М. : Совершенство, 1998. – 208 с.
102. Мареев С. Н. Зачем человеку личность / Сергей Николаевич Мареев // Мир психологии. – 2007. – № 1. – С.114 – 125.
103. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу ; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. – С. Пб. : Евразия, 1999. – 478 с.

104. Маслоу А. Психология бытия / Абрахам Маслоу ; пер. с англ. О. О. Чистякова / под. общ. ред. С. Н. Иващенко. – М. : Рефл-бук ; К. : Ваклер, 1997. – 304 с. – (Серия «Актуальная психология»).

105. Маслоу А. Самоактуализация / Абрахам Маслоу // Психология личности : тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. – М. : Изд. Моск. ун-та, 1982. – С.108 – 117.

106. Менинжер В. Психические механизмы / В. Менинжер, М. Лиф // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С.507 – 535.

107. Михеева И. Н. Я-концепция и чувство собственного достоинства / И. Н. Михеева // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С. 232 – 251.

108. Михеева И. Н. Амбивалентность личности: морально-психологический аспект / Ирина Никодимовна Михеева. – М. : Наука, 1991. – 128 с.

109. Мицько В. М. Психологічні особливості аксіогенезу майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / В. М. Мицько. – Івано-Франківськ, 2007. – 20 с.

110. Мицько В. М. Теоретико-методологічні ракурси трактування цінностей в процесі соціалізації особистості / В. М. Мицько // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – 2006. – Т. VIII, вип. 2. – С. 189 – 194.

111. Москалець В. Структурно-функціональна організація особистості / Віктор Москалець // Психологія і суспільство. – 2010. – № 2. – С. 20 – 25.

112. Москалець В. Психологічний зміст духовності і духовність мистецтва / Віктор Москалець // Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості. – Ч. I. – К. ; Луцьк : Фондація ім. О. Ольжича, 1994. – С. 284 – 286.

113. Москалець В. Розвиток особистості учня методом художньо-естетичної екзистенціальної гри / В. Москалець // V Психолого-педагогічні та методичні проблеми розвивального навчання / за ред. Б. Скоморовського. – Івано-Франківськ, 1988. – С. 16 – 27.

114. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретаť душевное здоровье / Ролло Мей ; пер. с англ. М. Будыниной, Г. Пимочкиной. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. – 256 с.

115. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) : учебное пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань : Изд. ИП Тухтаров В. Н., 2003. – 101 с.

116. Налимов В. В. Вероятностная модель бессознательного. Бессознательное, как проявление семантической вселенной / В. В. Налимов // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5, № 6. – С.111 – 121.

117. Налчаджян А. А. Психологические защитные механизмы / Альберт Агабетович Налчаджян. – М. : Смысл, 1997. – 352 с.
118. Налчаджян А. А. Психологические защитные механизмы / А. А. Налчаджян // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С. 395 – 479.
119. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20 – 30.
120. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособие / Андрей Дмитриевич Наследов. – С. Пб. : Речь, 2004. – 392 с.
121. Нюнберг Г. Принципы психоанализа / Герберт Нюнберг. – С. Пб. : Университетская книга, 1999. – 362 с.
122. Овчаренко В. И. Социологический психологизм: Критич. анализ / Виктор Иванович Овчаренко, Александр Алексеевич Грицанов. – М. : Высшая школа, 1990. – 205 с.
123. Олпорт Г. Становление личности : избранные труды / Гордон Олпорт. – М. : Смысл, 2002. – 464 с.
124. Орлов А. Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека / А. Б. Орлов // Вопросы психологии. – 1995. – № 2. – С. 5 – 18.
125. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие для студентов вузов / Алла Анатольевна Осипова. – М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
126. Папуча М. В. Особистість: розвиток, соціалізація, виховання : монографія / Микола Васильович Папуча, Тетяна Дмитрівна Крачковська. – Ніжин : ГІДНУ, 2001. – 148 с.
127. Паркулаб О. Г. Психотехнічні аспекти екзистенціального консультування / О. Г. Паркулаб // Філософія, соціологія, психологія : зб. наук. праць. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – Вип. 5, ч. 2. – С.152 – 158.
128. Паркулаб О. Г. Феноменологічний аналіз у віковому екзистенційному консультуванні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. Г. Паркулаб. – Івано-Франківськ, 2004. – 20 с.
129. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан. – М. : Медицина, 1996. – 464 с.
130. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Носсрат Пезешкиан. – С. Пб. : Речь, 2004. – 288 с.
131. Первин Л. Психология личности: теория и исследования / Лоуренс Первин, Оливер Джон ; пер. с англ. М. С. Жамкочьян. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 606 с.
132. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра: практикум по гештальт-терапии / Фредерик Перлз ; пер. с англ. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. – С. Пб. : Петербург – XXI век, 1995. – 448 с.

133. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / Вадим Артурович Петровский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 512 с.
134. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – С. Пб. : Речь, 2001. – 448 с.
135. Психологические проблемы самоактуализации личности / ред. А. А. Крылов, Л. А. Коростылева]. – С. Пб. : [Б. и.], 1997. – 462 с.
136. Психология личности : словарь-справочник / под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 293 с.
137. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М. : Смысл, 1997. – 336 с.
138. Радчук Г. К. Психологія аксіогенезу особистості у контексті вищої професійної освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Г. К. Радчук. – К., 2011. – 42 с.
139. Реан А. А. Социализация личности / А. А. Реан // Психология личности в трудах отечественных психологов. – С. Пб., 2000. – С.360 – 365.
140. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Роджерс. – М. : Прогресс, 1994. – 480 с.
141. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия / Карл Роджерс ; пер. с англ. М. Исениной. – М. : Рефл-бук ; К. : Ваклер 1997. – 320 с.
142. Роджерс К. Творчество как усиление себя / Карл Роджерс // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 164 – 268.
143. Романова Е. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации / Е. Романова, Л. Гребенников // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С. 566 – 593.
144. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Евгения Романова, Леонид Гребенников. – Мытищи : Талант, 1990. – 144 с.
145. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / Сергей Леонидович Рубинштейн. – С. Пб. : Питер, 2003. – 508 с.
146. Рыбаченко В. Ф. Экзистенциальное понимание свободной индивидуальности / В. Ф. Рыбаченко // Сучасна психологія в ціннісному вимірі : матеріали Третіх Костюківських читань (20–22 грудня 1994 р.) : в 2 т. – К., 1994. – Т.1 – С. 79 – 85.
147. Рябикина З. И. Личность как субъект формирования бытийных пространств / З. И. Рябикина // Субъект, личность и психология человеческого бытия. – М. : Институт психологии РАН, 2005. – С. 45 – 57.
148. Савенко Ю. С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология / Ю. С. Савенко // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С. 622 – 639.

149. Савчин М. В. Духовний потенціал людини / Мирослав Васильович Савчин. – Івано-Франківськ : Плай, 2001. – 203 с.

150. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / Марк Сандомирский. – М. : Класс, 2005. – 592 с.

151. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Нодар Ильич Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1989. – 204 с.

152. Семиченко В. А. Психологія особистості // Валентина Анатоліївна Семиченко. – К. : Видавець Ешке О. М., 2001. – 427 с.

153. Сивопляс Н. В. Процес соціальної адаптації суб'єкта в контексті тенденцій: «до психологічної сили» та «до психологічної слабкості» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. В. Сивопляс. – Івано-Франківськ, 2010. – 20 с.

154. Сидоренко Ж. В. Соціально-психологічні передумови постановки молоддю життєвих завдань із досягнення психологічного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Ж. В. Сидоренко. – К., 2011. – 20 с.

155. Сімак А. А. Аксіопсихологічні чинники вибору копінг-стратегій у підлітків-акцентуантів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / А. А. Сімак. – Івано-Франківськ, 2011. – 22 с.

156. Смит Н. Современные системы психологи / Ноэль Смит. – С. Пб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с. – (Серия «Психологическая энциклопедия»).

157. Слободчиков В. О соотношении категорий «субъект» и «личность» в контексте психологической антропологии / В. Слободчиков // Развитие личности. – 2005. – № 2. – С. 49 – 58.

158. Соколова Е. Т. Психотерапия. Теория и практика / Елена Теодоровна Соколова. – М. : Академия, 2002. – 368 с.

159. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Елена Теодоровна Соколова. – М. : МГУ им. М. В. Ломоносова, 1989. – 215 с.

160. Соколова Е. Т. Соотношение физического Я-образа и самооценки / Е. Т. Соколова // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С.109-132.

161. Соколова Е. Т. Феномен психологической защиты / Е. Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 66 – 79.

162. Старовойтенко Е. Б. Современная психология: формы интеллектуальной жизни / Евгений Борисович Старовойтенко. – М. : Академ. проект, 2001. – 544 с.

163. Столин В. В. Самосознание личности / Владимир Викторович Столин. – М. : Изд. МГУ им. М. В. Ломоносова, 1983. – 284 с.

164. Таланов В. Л. Справочник практического психолога / Виктор Львович Таланов, Ирина Германовна Малкина-Пых. – С. Пб. : Сова ; М. : ЭКСМО, 2003. – 928 с.
165. Тарт Г. Механизмы защиты / Г. Тарт // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С. 480 – 506.
166. Татенко В. А. Психология в субъективном измерении / Виталий Александрович Татенко. – К. : Просвіта, 1996. – 404 с.
167. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / В. О. Татенко // Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії. – К. : Либідь, 2006. – С. 316 – 357.
168. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультивання / Тетяна Титаренко. – Ч. 1. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
169. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
170. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи / Тетяна Михайлівна Титаренко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4 – С. 128 – 145.
171. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека / Тетяна Михайлівна Титаренко, Тетяна Олексіївна Ларіна. – К. : Марич, 2009. – 75 с.
172. Томэ Х. Современный психоанализ / Хельмут Томэ, Хорст Кэхеле. – М. : Яхтсмен, 1996. – Т. 1 : Теория. – 575 с.
173. Улановский А. М. Феноменологический метод в психологии, психиатрии и психотерапии / А. М. Улановский // Методология и история психологии. 2007. – Т.2, вып. 1. – С. 130 – 150.
174. Улыбина Е. В. Психология обыденного сознания / Елена Викторовна Улыбина. – М. : Смысл, 2001. – 263 с.
175. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Николай Петрович Фетискин, Владимир Васильевич Козлов, Геннадий Митрофанович Мануйлов. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.
176. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практ. пособие ; пер. с нем. – 2-е изд., стер. / Клаус Фопель. – М. : Генезис, 2000. – 256 с.
177. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
178. Фрейд А. Защитные механизмы / Анна Фрейд // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С.339 – 356.
179. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / Анна Фрейд. – М. : Педагогика, 1993. – 144 с.
180. Фрейд З. Методика и техника психоанализа / Зигмунд Фрейд // Психоаналитические этюды. – Минск : Попурри, 1997. – С. 47 – 150.

181. Фрейд З. Разделение психической личности // Психология личности : хрестоматия / Зигмунд Фрейд. – С. Пб. : Питер, 2000. – С. 10 – 30.
182. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Роберт Фрейджер, Джеймс Фэйдимен. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 608 с.
183. Фромм Э. Бегство от свободы / Эрих Фромм. – М. : Прогресс, 1995. – 256 с.
184. Фромм Э. Душа человека / Эрих Фромм. – М. : Республика, 1992. – 430 с.
185. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості / Анатолій Васильович Фурман. – Тернопіль : Економічна думка, 2000. – 197 с.
186. Хайгл-Эверс А. Базисное руководство по психотерапии / А. Хайгл-Эверс, Ф. Хайгл, Ю. Отт, У. Рюгер. – С. Пб. : Восточно-Европейский институт психоанализа, Речь, 2002. – 784 с.
187. Холодная М. А. Структура стратегий совладания в юношеском возрасте / М. А. Холодная, О. Г. Берестнева, Е. А. Муратова // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 143 – 156.
188. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / Карен Хорни. – С. Пб. : Лань, 1997. – 240 с.
189. Хорни К. Самоанализ / Карен Хорни. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 448 с.
190. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности / Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер. – С. Пб. : Питер Пресс, 1997. – 608 с.
191. Циба В. Т. Соціологія особистості: системний підхід / Віталій Трохимович Циба. – К. : Вид-во МАУП, 2000. – 150 с.
192. Чаїнська М. О. Психологічні чинники оптимізації професійного аксіогенезу майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / М. О. Чаїнська. – Івано-Франківськ, 2010. – 20 с.
193. Чепелева Н. В. Динаміка внутрішніх конфліктів студентів-психологів у процесі їх професійної ідентифікації / Наталя Василівна Чепелева, Надія Іванівна Пов'якель // Конфлікти в суспільстві: діагностика і профілактика : матеріали III міжнародної науково-практичної конференції. – К. ; Чернівці, 1995. – С. 391 – 394.
194. Чепелева Н. Життєва ситуація особистості / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. // Основи практичної психології : підручник. – К. : Либідь, 1999. – С. 112 – 135.
195. Черенщикова Д. В. Позитивна психотерапія як засіб оптимізації педагогічного спілкування у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Д. В. Черенщикова. – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с.
196. Чернов Ю. А. Методологическое введение в проблему качественных методов / Ю. А. Чернов // Методология и история психологии. – 2007. – Т. 2. – Вып. 1. – С. 118 – 129.
197. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни / Виль Ємануилович Чудновский. – М. : Изд. Моск. психол.-соц. ин-та, 2006.

– 767 с.

198. Шавровська Н. В. Особливості пізнання психологічних захистів суб'єкта засобами психоаналізу малюнків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. В. Шавровська. – Івано-Франківськ, 2007. – 20 с.

199. Шадриков В. Д. Духовные способности // В. Д. Шадриков // Психология личности в трудах отечественных психологов. – С. Пб. : Питер, 2000. – С. 420 – 426.

200. Шварц-Салант Н. Нарциссизм и трансформация личности: Психология нарциссических расстройств личности / Натан Шварц-Салант ; пер. с англ. В. Мершавки. – М. : Независимая фирма «Класс», 2007. – 296 с.

201. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Николай Иванович Шевандрин. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 512 с.

202. Широка А. О. Психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / А. О. Широка. – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с.

203. Шострем Э. Терапевтическая психология / Эверетт Шострем. – М. : ЭКСМО, 2002. – 364 с.

204. Шостром Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / пер. с англ. В. Абабкова, В. Гаврилова / Эверетт Шостром, Леонид Браммер. – С. Пб. : Сова ; М. : ЭКСМО, 2002. – 624 с.

205. Экзистенциальная психология / под ред. Ролло Мэя. – М. : Апрель-пресс, 2001. – 624 с.

206. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / пер. с англ. ; под ред. Д. А. Леонтьева / Роберт Эммонс. – М. : Смысл, 2004. – 416 с.

207. Энциклопедия глубинной психологии : в 4 т. / под ред. Дитер Айке. – Т. 1. – М. : Интерна, 1998. – 800 с.

208. Юревич А. В. Поп-психология / Андрей Владиславович Юревич // Вопросы психологии. – 2007. – № 1. – С. 3 – 14.

209. Ялом И. Дар психотерапии / Ирвин Ялом ; пер. с англ. Ф. Прокофьева. – М. : ЭКСМО, 2007. – 352 с.

210. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – С. Пб. : Питер, 2007. – 640 с. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»).

211. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / В. М. Ямницький. – К., 2005. – 40 с.

212. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб / Тамара Семенівна Яценко. – К. : Вища шк., 2006. – 382 с.

213. Яценко Т. С. Глубинная психология. Агрессия: психодинамическая теория и феноменология : монография / Т. С. Яценко, А. В. Глузман, А. Э. Мелоян, Л. Г. Туз ; под ред. Т. С. Яценко. – К. : Вища школа–XXI, 2010. –

271 с.

214.Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання / Тамара Семенівна Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

215.Band E. B. How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress / E. B. Band, J. R. Weisz // *Develop. Psychology*. – 1988. – Vol. 24, N. 2. – P. 247 – 253.

216.Billings A. G. Coping, stress and social resources among with unipolar depression / A. G.Billings, R. H. Moos // *J. of Pers. and Soc. Psychol.* – 1984. – Vol. 46. – P. 877 – 891.

217.Bolger N. Coping as a personality process: A prospective study / N. Bolger // *J. of Pers. and Soc. Psychol.* – 1990. – Vol. 59, N. 3. – P. 525 – 537.

218.Chang E. C. Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment / E. C. Chang // *J. of Pers. and Soc. Psychol.* – 1998. – Vol. 74, N. 4. – P. 1109 – 1120.

219.Ebata A. T. Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents / A. T Ebata, R. H. Moos // *J. of Appl. Develop. Psychol.* – 1991. – Vol. 12, – №1. – P. 33 – 54.

220.Hudek-Krezevic J. The effects of dispositional and situational coping, perceived social support, and cognitive appraisal on immediate outcome / J. Hudek-Krezevic, I. Kardum // *Europ. J. of Psychol. Assessment*. – 2000. – Vol. 16, N 3. – P. 190 – 201.

221.Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping / Lazarus R. S., Folkman S. – N. Y. : Vudavnut 1984. – 28 p.

222.Long B. C. Relation between coping strategies, sex-typed traits, and environmental characteristics: A comparison of male and female managers / B. C. Long // *J. of Counseling Psychol.* – 1990. – Vol. 37, N 2. – P. 185 – 194.

223.Plancherel B. Coping strategies in early and mid-adolescence: Differences according to age and gender in a community sample / B. Plancherel, M . Bolognini., O. Halfon // *Europ. Psychologist*. – 1998. – Vol. 3, N 3. – P. 192 – 201.

224.Terry D. J. Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior / D. J. Terry // *Pers. Individ. Diff.* – 1991. – Vol. 12, N 10. – P. 1031 – 1047.

225.The social context of coping / Ed. by J. Eckenrode. – N.Y., 1991. – 188 p.

226.Vitaliano P. P. Coping profiles associated with psychiatric, physical health, work and family problems / P. P. Vitaliano, R. D. Maiuro, J. Russo et al. // *Health Psychol.* – 1990. – Vol. 9, N 3. – P. 348 – 376.

227.Wasti S. A. Coping in contex: Socio-cultural determinants of responses to sexual harassment / S. A. Wasti, L. M. Cortina // *J. of Pers. and Soc. Psychol.* – 2002. – Vol. 83, N 2. – P. 394 – 405.

228.Wethington E. Situations and processes of coping / E. Wethington, R. Kessler // *The social context of coping*. – Ed. by J. Eckenrode. – N.Y., 1991. – P.

ДОДАТКИ

Додаток А

А.1. Диагностика самоактуализации личности (Э. Шостром, А. В. Лазукин в адаптации Н. Ф. Калиной)

1	А) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.	
	Б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.	
2	А) Я очень увлечен своим профессиональным делом.	
	Б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь	
3	А) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.	
	Б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя ему обязанным.	
4	А) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.	
	Б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.	
5	А) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.	
	Б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно моё поведение.	
6	А) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	
	Б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	
7	А) Способность к творчеству – природное свойство человека.	
	Б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.	
8	А) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.	
	Б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.	
9	А) Я часто принимаю рискованные решения.	
	Б) Мне трудно принимать рискованные решения.	
10	А) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.	
	Б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.	
11	А) Я люблю оставлять приятное «на потом».	
	Б) Я не оставляю приятное «на потом».	
12	А) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.	
	Б) Я могу быстро и непринуждённо прервать разговор, интересный только одной стороне.	
13	А) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.	
	Б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.	
14	А) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.	
	Б) Я себе нравлюсь.	
15	А) Я думаю, что большинству людей можно доверять.	
	Б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.	
16	А) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.	
	Б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.	
17	А) Довольно часто мне бывает скучно.	
	Б) Мне никогда не бывает скучно.	

18	А) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.	
	Б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.	
19	А) Иногда мне трудно быть искренним.	
	Б) Мне всегда удается быть искренним.	
20	А) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.	
	Б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.	
21	А) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.	
	Б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.	
22	А) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.	
	Б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.	
23	А) Эгоизм – естественное свойство любого человека.	
	Б) Большинству людей эгоизм не свойственен.	
24	А) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.	
	Б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.	
25	А) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.	
	Б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.	
26	А) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.	
	Б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.	
27	А) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.	
	Б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.	
28	А) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.	
	Б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.	
29	А) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.	
	Б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.	
30	А) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.	
	Б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.	
31	А) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.	
	Б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.	
32	А) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.	
	Б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.	
33	А) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.	
	Б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.	
34	А) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.	
	Б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.	
35	А) Люди едко раздражают меня.	
	Б) Люди часто раздражают меня.	
36	А) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.	
	Б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.	

37	А) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.	
	Б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.	
38	А) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.	
	Б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.	
39	А) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.	
	Б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.	
40	А) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.	
	Б) Я верю в себя даже тогда, когда не способен справиться со своими проблемами.	
41	А) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.	
	Б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.	
42	А) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.	
	Б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.	
43	А) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.	
	Б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.	
44	А) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.	
	Б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.	
45	А) Секс без любви не является ценностью.	
	Б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.	
46	А) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.	
	Б) Я не чувствую себя ответственным за это.	
47	А) Я легко мирюсь со своими слабостями.	
	Б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.	
48	А) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.	
	Б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.	
49	А) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.	
	Б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.	
50	А) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».	
	Б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.	
51	А) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.	
	Б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.	
52	А) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.	
	Б) В жизни очень важно приносить пользу людям.	
53	А) Мне нравится участвовать в жарких спорах.	
	Б) Я не люблю споров.	
54	А) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.	
	Б) Подобные вещи меня не интересуют.	
55	А) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.	

	Б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.	
56	А) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.	
	Б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.	
57	А) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.	
	Б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.	
58	А) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.	
	Б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.	
59	А) Человеку свойственно стремиться к новому.	
	Б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.	
60	А) Я думаю, что неверно выражение «Век живи – век учись».	
	Б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.	
61	А) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.	
	Б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.	
62	А) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.	
	Б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.	
63	А) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.	
	Б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.	
64	А) Одаренному человеку непрослительно пренебрегать своим долгом.	
	Б) Талант и способности значат больше, чем долг.	
65	А) Мне хорошо удается манипулировать людьми.	
	Б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.	
66	А) Я стараюсь избегать огорчений.	
	Б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.	
67	А) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.	
	Б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.	
68	А) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.	
	Б) Критика практически не влияет на мою самооценку.	
69	А) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.	
	Б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.	
70	А) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.	
	Б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.	
71	А) Я, думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.	
	Б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.	
72	А) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.	
	Б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.	
73	А) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.	
	Б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.	
74	А) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.	
	Б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.	

75	А) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	
	Б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.	
76	А) О человека никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.	
	Б) Обычно оценить человека очень легко.	
77	А) Для творчества нужно очень много свободного времени.	
	Б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.	
78	А) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.	
	Б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.	
79	А) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.	
	Б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.	
80	А) Я считаю себя творцом своего будущего.	
	Б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.	
81	А) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.	
	Б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».	
82	А) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.	
	Б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.	
83	А) Иногда я боюсь быть самим собой.	
	Б) Я никогда не боюсь быть самим собой.	
84	А) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.	
	Б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.	
85	А) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.	
	Б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.	
86	А) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.	
	Б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.	
87	А) Я стараюсь не быть «белой вороной».	
	Б) Я позволяю себе быть «белой вороной».	
88	А) В доверительной беседе люди обычно искренни.	
	Б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.	
89	А) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.	
	Б) Я никогда этого не стыжусь.	
90	А) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это ценили.	
	Б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.	
91	А) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.	
	Б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.	
92	А) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.	
	Б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.	
93	А) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.	
	Б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.	
94	А) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.	

	Б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.	
95	А) Я уверен в себе.	
	Б) Не могу сказать, что я уверен в себе.	
96	А) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.	
	Б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.	
97	А) меня любят потому, что я этого заслуживаю.	
	Б) Меня любят потому, что я сам способен любить.	
98	А) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.	
	Б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.	
99	А) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.	
	Б) Обычно о том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.	
100	А) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.	
	Б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.	

А.2. Опросник субъектности (Е. Н. Волкова, И. А. Серегина)

Инструкция. Вам предлагается ответить на следующие вопросы, касающиеся Вашей личности. Каждый раз давайте краткие ответы "да", либо "нет". Если Вы затрудняетесь с ответом. Вы можете ответить "не знаю" или "иногда". Здесь не может быть "правильных" или "ошибочных" ответов. Люди различны и каждый может высказать свое мнение.

1. Мешает ли Вам недостаток энергии, воли, целеустремленности? –

2. Всегда ли то, что с Вами случается – дело Ваших собственных рук? –

3. Ваши слова редко расходятся с делом? – _____
4. Способны ли Вы без труда найти общий язык с любым разумным и знающим человеком? – _____
5. Считаете ли Вы себя великодушным, терпимым к недостаткам других? –

6. Пытались ли Вы что-то изменить в себе? – _____
7. Верно ли, что самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это не противиться собственной судьбе? – _____
8. Можете ли Вы быть критичным к себе? – _____
9. Можно ли сказать, что Вы человек отзывчивый к призывам о помощи? –

10. Вы легко поддаетесь влиянию других? – _____
- И. Думаете ли Вы, что имеете умного и надежного советника в себе самом? –

12. Когда с Вами случается неприятность, говорите ли Вы себе "и поделом тебе"? –

13. Часто ли Вы чувствуете, что мало влияете на то, что с Вами происходит? – _____
14. Можно ли сказать, что Вы бескорыстный человек? – _____
15. Имеет ли Ваше мнение достаточный вес в глазах окружающих? – _____
16. Вы человек независимый? – _____
17. Можно ли сказать, что Вы цените себя достаточно высоко? – _____
18. В сложных ситуациях ждете ли Вы, что все решится само собой? – _____
19. Деликатный ли Вы человек? – _____
20. Думаете ли Вы, что Ваша личность намного интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд? – _____
21. Верно ли, что многие Ваши успехи были возможны только благодаря помощи других? – _____
22. К Вам относятся так, как Вы того заслуживаете? – _____
23. Когда Вы строите планы, Вы в общем уверены, что осуществите их? – _____
24. Обладаете ли Вы талантом руководителя? – _____
25. Верно ли, что мнение других о Вас совпадает с Вашим собственным? – _____
26. Можно ли назвать Вас "заводилой", организатором? – _____
27. Считаете ли Вы, что если бы таких людей, как Вы, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону? – _____
28. Ваша работа соответствует Вашим внутренним требованиям? – _____
29. Вы человек способный к сотрудничеству и взаимопомощи? – _____
30. Считаете ли Вы, что сами создали себя таким(ой), какой(ая) Вы есть? – _____
31. Верно ли, что люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим? – _____
32. Бывает ли, что Вы остро ненавидите себя? – _____
33. Можно ли назвать Вас инициативным человеком? – _____
34. Часто ли осуществление Ваших желаний зависит от везения? – _____
35. Можно ли сказать, что в целом Вы контролируете свою судьбу? – _____
36. Верно ли, что глубина и богатство Вашего внутреннего мира и определяют Вашу ценность как личности? – _____
37. Вы энергичный человек? – _____
38. Считаете ли Вы, что Ваши достоинства вполне перевешивают Ваши недостатки? – _____
39. Стараетесь ли Вы планировать дни, недели? – _____
40. Думаете ли Вы, что общение с Вами доставляет людям искреннее удовольствие? – _____
41. Вы общительный и уживчивый человек? – _____
42. Верно ли, что способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя? – _____
43. Вы человек ответственный? – _____

44. Вам очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам? – _____

45. Считаете ли Вы, что каждый человек уникален? – _____

46. Считает ли Вы, что бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы измениться? – _____

47. Трудно ли Вам начать свое дело? – _____

48. Верно ли, что ваше собственное "Я" не представляется Вам чем-то достойным большого внимания? – _____

49. Считаете ли Вы, что "каждый должен жить по-своему"? – _____

50. Любите ли Вы подвижные игры? – _____

51. Уверены ли Вы, что в жизни Вы на своем месте? – _____

52. Пытаетесь ли Вы бороться с вредными привычками, присущими Вам? – _____

53. Ясно ли Вы представляете себе, что ждет Вас впереди? – _____

54. Всегда ли вы предпочитаете принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей и судьбу? – _____

55. Стремитесь ли Вы повысить свой профессиональный уровень? – _____

56. Можете ли Вы сказать: "Я — душа коллектива"? – _____

57. Склонны ли Вы прощать ошибки другим людям? – _____

58. Вы добрый человек? – _____

59. Можно ли рассчитывать на Вас в серьезных делах? – _____

60. Кажется ли Вам иногда, что Вы человек "не такой, как все"? – _____

61. Склонны ли Вы импровизировать на уроке (работе и т.д.)? – _____

62. Можно ли сказать, что Вы хозяин своей судьбы? – _____

А.3. Опросник самооффективности И. В. Бруновой-Калисецкой

Инструкция: Вам предлагается список из 28 утверждений. Вам необходимо оценить, насколько каждое из них характеризует Вас.

Отметьте кружком тот вариант ответа, который Вы выбрали.

а) согласен, б) не согласен.

1. Когда в моей жизни возникают сложности, я часто думаю о том, что случится, если я не смогу их преодолеть. а), б)

2. Думаю, я способен быстрее разрешить свои трудности, чем большинство моих сверстников. а), б)

3. К положительному результату меня приводят мои способности, а не случай. а), б)

4. Когда возникают сложности, я становлюсь в тупик. а), б)

5. Обычно неудача – следствие моих недоработок, а не отсутствия каких-то специальных способностей. а), б)

6. Я стараюсь найти выход из любого положения. а), б)

7. Я часто обращаюсь за советом к более опытным людям. а), б)

8. Я не уверен в своем будущем. а), б)

9. Мои успехи зависят от моих усилий по решению проблемы, а не от ее сложности. а), б)
10. После очередного провала я долго размышляю над тем, почему у меня ничего не получается. а), б)
11. Обычно я сам, без посторонней помощи могу найти свои ошибки и исправить их. а), б)
12. Обычно мне проще подождать, пока проблема разрешится сама собой. а), б)
13. Я всегда надеюсь на лучшее. а), б)
14. Если кто-то из моих знакомых потерпел неудачу в своем бизнесе, я вряд ли смогу в таком же деле преуспеть. а), б)
15. Прежде, чем что-либо начинать, я вырабатываю план своих действий. а), б)
16. Вероятность успеха выше, если мне помогают другие люди. а), б)
17. Я всегда стремлюсь получить наивысший результат. а), б)
18. Часто в моей жизни возникают обстоятельства, с которыми я не в силах бороться. а), б)
19. Если у меня что-либо не получается, значит мне это не дано. а), б)
20. Если я за что-либо берусь, я уверен, что у меня все получится. а), б)
21. Среди моих друзей и знакомых есть более способные люди, чем я. а), б)
22. Даже неудача не заставит меня бросить свои попытки достичь результата. а), б)
23. Я знаю, что достигну всего, что я запланировал. а), б)
24. Я всегда могу дать совет или оказать какую-либо помощь тем, кто в этом нуждается. а), б)
25. Я прилагаю все усилия для решения проблемы, которая передо мной стоит. а), б)
26. Мои неудачи часто зависят от сложности проблем, которые на меня сваливаются. а), б)
27. Если у меня что-либо не получается, я откладываю это дело на какое-то время. а), б)
28. Часто мне кажется, что у меня ничего не выйдет. а), б)

**А.4. Диагностика типологий психологической защиты
(Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.)**

	Вопросы	Да	Нет
1	Я очень легкий человек и со мной легко ужиться.		
2	Когда я хочу чего-нибудь, то никак не могу дождаться, когда это получу.		
3	Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.		
4	Люди не считают меня эмоциональным человеком.		
5	Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.		
6	Я редко помню свои сны.		
7	Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.		
8	Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.		

9	Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.		
10	В мечтах я всегда в центре внимания.		
11	Я человек, который никогда не плачет.		
12	Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.		
13	Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.		
14	Меня легко вывести из себя.		
15	Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.		
16	Многое во мне восхищает людей.		
17	Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.		
18	Я много болею.		
19	У меня плохая память на лица.		
20	Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.		
21	Когда я слышу сальность, то очень смущаюсь.		
22	Я всегда вижу светлую сторону вещей.		
23	Я ненавижу злобных людей.		
24	Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.		
25	Я с трудом запоминаю имена.		
26	У меня склонность к излишней импульсивности.		
27	Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.		
28	Я свободен от предрассудков.		
29	Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.		
30	Когда я собираюсь в поездку, то планирую каждую деталь заранее.		
31	Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.		
32	Порнография отвратительна.		
33	Когда я чем-нибудь расстроен, то много ем.		
34	Люди мне никогда не надоедают.		
35	Многое из своего детства я не могу вспомнить.		
36	Когда я собираюсь в отпуск, то обычно беру с собой работу.		
37	В своих фантазиях я совершаю великие поступки.		
38	В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.		
39	Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.		
40	Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю ему это, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.		
41	Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.		
42	Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.		
43	Я никогда не волнуюсь, когда слышу о какой-либо трагедии.		
44	В споре я обычно более логичен, чем другой человек.		
45	Мне совершенно необходимо слышать комплименты.		
46	Беспорядочность отвратительна.		

47	Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.		
48	Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.		
49	Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.		
50	У меня портится настроение и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимание.		
51	Люди говорят мне, что я всему верю.		
52	Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.		
53	Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.		
54	Мне кажется, я много спорю с людьми.		
55	Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.		
56	Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.		
57	Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.		
58	Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.		
59	Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.		
60	Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.		
61	То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.		
62	Я очень редко испытываю чувство привязанности.		
63	Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.		
64	Я многое коллекционирую.		
65	Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.		
66	Звуки детского плача не беспокоят меня.		
67	Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.		
68	Я всегда оптимистичен.		
69	Я много лгу.		
70	Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее.		
71	В основном люди несносны.		
72	Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.		
73	Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.		
74	Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.		
75	Я не понимаю некоторых своих поступков.		
76	Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.		
77	Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем думает большинство людей.		
78	Когда у меня неудача, я не могу скрыть плохое настроение.		
79	То, как люди одеваются сейчас на пляже, неприлично.		
80	Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.		
81	Я всегда планирую наихудшее, чтобы не быть застигнутым врасплох.		
82	Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.		
83	Когда-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя.		

84	Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.		
85	Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.		
86	Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.		
87	Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.		
88	Мне кажется, что я не смог закончить ничего из того, что начал.		
89	Когда слышу о жестокостях, это не трогает меня.		
90	В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.		
91	Я много кричу на людей.		
92	Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.		
93	Когда расстроен, я часто напиваюсь.		
94	Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.		
95	Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю больше, чем обычно.		
96	Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, для того чтобы добиться успеха.		
97	Я говорю много неприличных слов.		

А.5. Методика «Адаптивность»
Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, И. А. Серegiной

№	Вопросы	Да	Нет
1	Бывает, что я сержусь.		
2	Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.		
3	Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.		
4	Судьба определенно несправедлива ко мне.		
5	Запоры у меня бывают очень редко.		
6	Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.		
7	Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.		
8	Мне кажется, что меня никто не понимает.		
9	Считаю, что если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.		
10	Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.		

11	Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.		
12	У меня бывают очень странные и необычные переживания.		
13	У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.		
14	В детстве я одно время совершал мелкие кражи.		
15	Бывает, у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.		
16	Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.		
17	Сон у меня прерывистый и беспокойный.		
18	Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.		
19	Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.		
20	Голова у меня болит часто.		
21	Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.		
22	Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.		
23	Состояние моего здоров'я почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).		
24	Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.		
25	Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.		
26	Я человек общительный.		
27	Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.		
28	Большую часть времени настроение у меня подавленное.		
29	Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.		
30	У меня мало уверенности в себе.		
31	Иногда я говорю неправду.		
32	Обычно я считаю, что жизнь – стоящая штука.		
33	Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.		
34			

	Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.		
35	Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.		
36	Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.		
37	Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.		
38	Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывает).		
39	Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.		
40	Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.		
41	Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.		
42	Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.		
43	Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.		
44	Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).		
45	Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.		
46	Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.		
47	Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.		
48	Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.		
49	В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.		
50	Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.		
51	Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.		
52	Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.		
53	Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.		
54	У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.		
55	Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).		
56	Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.		

57	Я легко плачу.		
58	Я мало устаю.		
59	Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.		
60	С моим рассудком творится что-то неладное.		
61	Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.		
62	Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).		
63	Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.		
64	Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.		
65	Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.		
66	Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.		
67	Большую часть времени я испытываю общую слабость.		
68	Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.		
69	Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.		
70	Думаю, что я человек обреченный.		
71	Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.		
72	Я злоупотреблял спиртными напитками.		
73	Я часто о чем-нибудь тревожусь.		
74	Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.		
75	Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.		
76	Всю свою жизнь я строго слеую принципам, основанным на чувстве долга.		
77	Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.		
78	Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.		
79			

	Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.		
80	У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.		
81	Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.		
82	Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.		
83	Кто-то управляет моими мыслями.		
84	Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.		
85	Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.		
86	В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.		
87	Я вполне уверен в себе.		
88	Никому не доверять – самое безопасное.		
89	Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.		
90	Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.		
91	Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда я это делаю ради забавы.		
92	В игре я предпочитаю выигрывать.		
93	Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.		
94	Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.		
95	Я ежедневно выпиваю много воды.		
96	Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.		
97	Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-то причине остался безнаказанным.		
98	В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.		
99	Я очень редко заговариваю с людьми первым.		
100	У меня никогда не было столкновений с законом.		
101	Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.		

102	Иногда безо всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.		
103	Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.		
104	В школе мне было очень трудно говорить перед классом.		
105	Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.		
106	Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что это у меня плохо получается.		
107	Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.		
108	Мне неприятно, когда вокруг меня люди.		
109	Как правило, мне не везет.		
110	Меня легко привести в замешательство.		
111	Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.		
112	Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.		
113	Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.		
114	Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.		
115	Мне кажется, что меня никто не понимает.		
116	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.		
117	Я легко теряю терпение с людьми.		
118	Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.		
119	Часто мне хочется умереть.		
120	Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.		
121	Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.		
122	Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.		
123	Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.		
124	Даже среди людей я обычно чувствую себе одиноким.		
125			

	Я убежден, что существует лишь одно единственное правильное понимание смысла жизни.		
126	В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.		
127	Мне часто говорят, что я вспыльчив.		
128	Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.		
129	Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.		
130	Я часто обращаюсь к людям за советом.		
131	Часто, даже тогда, когда для меня складывается всё хорошо, я чувствую, что мне всё безразлично.		
132	Меня довольно трудно вывести из себя.		
133	Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.		
134	Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.		
135	Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.		
136	Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.		
137	Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.		
138	Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.		
139	Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.		
140	Мои убеждения и мои взгляды непоколебимы.		
141	Я думаю, что можно, не нарушая закон, попытаться найти в нем лазейку.		
142	Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.		
143	У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.		
144	Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне побывать среди людей.		
145	Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.		
146	У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.		

147	Я охотно знакоблюсь с новыми людьми.		
148	Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.		
149	Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.		
150	Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.		
151	Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.		
152	Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.		
153	Я человек нервный и легковозбудимый.		
154	Все у меня получается плохо, не так, как надо.		
155	Будущее кажется мне безнадежным.		
156	Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.		
157	Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.		
158	Большую часть времени я чувствую себя усталым.		
159	Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.		
160	Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.		
161	Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.		
162	Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.		
163	Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.		
164	Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.		
165	Мне безразлично, что обо мне думают другие.		

А.6. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой)

№	Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях	Частотность использования заданных типов поведения				
		Никогда	Редко	Иногда	Чаше всего	Очень часто
1.	Стараюсь тщательно распределить свое время.					
2.	Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.					
3.	Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.					
4.	Стараюсь быть на людях.					
5.	Виню себя за нерешительность.					
6.	Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.					
7.	Погружаюсь в свою боль и страдания.					
8.	Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.					
9.	Хожу по магазинам, ничего не покупая.					
10.	Думаю о том, что для меня самое главное.					
11.	Стараюсь больше спать.					
12.	Балую себя любимой едой.					
13.	Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.					
14.	Испытываю нервное напряжение.					
15.	Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.					
16.	Говорю себе, что это происходит не со мной.					
17.	Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.					
18.	Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.					
19.	Испытываю эмоциональный шок.					
20.	Покупаю себе какую-нибудь вещь.					
21.	Определяю курс действий и придерживаюсь его.					
22.	Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.					
23.	Иду на вечеринку.					
24.	Стараюсь вникнуть в ситуацию.					
25.	Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.					
26.	Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.					
27.	Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.					
28.						

	Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.					
29.	Иду в гости к другу.					
30.	Беспокоюсь о том, что я буду делать.					
31.	Провожу время с дорогим человеком .					
32.	Иду на прогулку.					
33.	Говорю себе, что это никогда не случится вновь.					
34.	Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.					
35.	Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.					
36.	Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.					
37.	Звоню другу.					
38.	Испытываю раздражение.					
39.	Решаю, что теперь важнее всего делать.					
40.	Смотрю кинофильм.					
41.	Контролирую ситуацию.					
42.	Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.					
43.	Разрабатываю несколько различных решений проблемы.					
44.	Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.					
45.	Отыгрываюсь на других.					
46.	Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.					
47.	Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.					
48.	Смотрю телевизор.					

Додаток Б

Тренінг особистісного росту на тему: «Гармонія з собою та зі світом». День 1

Перше коло.

Мета: первинне знайомство тренера з групою та членів групи між собою; дослідження досвіду роботи учасників у тренінгах, їхніх очікувань та психоемоційного стану.

Хід роботи: учасникам потрібно повідомити:

- ✓ Своє ім'я;
- ✓ Стан «тут і тепер»;
- ✓ Досвід роботи в тренінгових групах;
- ✓ Чого очікуєте від тренінгу;

План роботи тренінгу:

10:00 – 11:30 → робота в групі;
 11:30 – 11:40 → кава-пауза;
 11:40 – 13:00 → робота в групі;
 13:00 – 14:00 → обід;
 14:00 – 15:30 → робота в групі;
 15:30 – 15:40 → кава-пауза;
 15:40 – 17:00 → робота в групі;
 17:00 → кінець робочого дня.

Вправа «Метафора».

Мета: дистанціювання від проблем, яке здійснюється з метою фіксації існуючого стану суб'єкта та відстеження змін, які з ним сталися, шляхом повторного виконання вправи. Метафора сприяє релаксації учасників, а також ефективно включає їх в роботу.

Хід вправи: Уявіть себе, будь ласка, тваринкою, рослиною, будь-яким предметом чи явищем. Спробуйте увійти в цей образ. Опишіть, як виглядає життя того образу, який ви собі уявили. Чим він займається? Хто в нього є? Що його турбує? Про що він думає? Чи щасливий він? Про що мріє? Що хоче змінити і чого хоче досягти?

Подивіться, будь ласка, по аудиторії і знайдіть очима ту людину, яку ви найменше знаєте і з якою хотіли б познайомитися ближче. Спробуйте домовитися один з одним без слів і сядьте разом будь-де в кімнаті.

Ваше завдання полягає в наступному: протягом 5 хв. хтось розкаже історію свого образу напарнику, який уважно слухає. Наступні 5 хв. ви міняєтесь ролями.

Потім кожен має по 3 хв. для того, щоб переповісти почуту вами історію своєму колезі.

Рефлексія. Здійснюється з метою закріплення у свідомості отриманої інформації та висловлення власних почуттів у зв'язку з виконанням вправи.

Вправа «Мене звати і я роблю...»

Мета: знайомство учасників між собою та емоційна розрядка напруги, яка існує на початковому етапі тренінгу. Ця розрядка здійснюється, в основному, за рахунок рухів тіла, рук, ніг тощо.

Хід роботи: учасники знайомляться один з одним, застосовуючи не тільки вербальні звернення до групи, але й оригінальні невербальні повідомлення.

Вправа на дослідження ознак гармонійної та дисгармонійної особистості.

Мета: інвентаризація учасниками характеристик гармонійної та дисгармонійної особистості з метою рефлексії ними бажаних особистісних змін і вироблення приблизної траєкторії корекції суб'єкта.

Вправа здійснюється методом брейнстормінгу, завдяки якому група виробляє спільну думку стосовно даної теми. Крім того, учасники тренінгу вчаться взаємодіяти в групі, дослухатися до думки колег та, в свою чергу, черпати необхідну для себе

інформацію.

Хід вправи: тренери записують на дошці запропоновані групою ознаки гармонійної та дисгармонійної особистості так, щоб була врахована думка кожного із членів групи. Відбувається активна дискусія між учасниками тренінгу, яка фасилітується тренером і яка також сприяє виробленню спільної точки зору на задану тему.

Інструкція учасникам:

- ✓ Які, на вашу думку, ознаки дисгармонійної особистості?
 - ✓ Які, на вашу думку, ознаки гармонійної особистості?
 - ✓ Чи може людина бути гармонійною без котроїсь із цих ознак?
 - ✓ Чи може людина бути гармонійною, характеризуючись котроюсь із ознак негармонійної особистості?
 - ✓ Чи може одна людина характеризуватися всіма цими пунктами?
 - ✓ Які тоді критерії гармонійної особистості?
 - ✓ Чи можна досягти абсолютної гармонії?
- Запишіть, будь ласка, ті ознаки гармонійної особистості, які притаманні вам.
- Після цього виділіть ті ознаки, якими б ви хотіли володіти?

Рефлексія:

Вправа закінчується надаванням зворотного зв'язку членами групи.

Запитання для закріплення результату вправи:

- ✓ Чи задумувалися ви над цим раніше?
- ✓ Що ви для себе відкрили?
- ✓ Які цілі у зв'язку з цим у вас виникли?
- ✓ Які бажання?
- ✓ Чи вірите ви в те, що ви можете цього досягти?

Обговорення домовленостей між учасниками тренінгу та тренером.

Мета: визначення рамок роботи в групі та розподіл відповідальності між тренером і учасниками тренінгу, що сприяє кращому засвоєнню інформації, ефективнішій роботі над собою та попередженню «зсуву» відповідальності на інших осіб.

Тренінгова робота передбачає наявність певних рамок, норм взаємодії між тренером та учасниками групи, учасників групи між собою тощо.

Домовленості між групою і тренером:

1. Змістовні:

- ❖ Я – повідомлення
- ❖ Говорити на "ти"
- ❖ Коли хтось говорить, всі мовчать
- ❖ Конфіденційність
- ❖ Добровільність + відповідальність
- ❖ Прагнення до щирості
- ❖ Право на іншу точку зору (Я+ – Ти+)

2. Рамкові:

- ❖ Запізнення
- ❖ Мобільні на вібро
- ❖ Попереджувати про майбутній відхід

Важливим елементом тренінгу і одним із чинників його успішності є також розмежування відповідальності тренера та учасників групи:

1. Відповідальність тренера:

- ❖ Якість викладання;
- ❖ Методи;
- ❖ Спрямованість процесу на результат.

2. Відповідальність учасників:

- ❖ Активність;
- ❖ За співпрацю між собою і тренером;

❖ За результат.

Теоретична частина.

Мета: пояснення учасникам тренінгу балансної моделі життя, яка постулюється в рамках позитивної психотерапії. Це дасть можливість за допомогою інтеріоризації даної моделі перейти в подальшому до її практичного застосування учасниками та глибинної саморефлексії.

Хід роботи: балансна модель включає в себе:

- 1 – тіло : здоров'я, сон, їжа, секс, гігієна, витривалість, хвороби.
- 2 – діяльність : робота, розум, думки, мислення, хобі.
- 3 – контакти : сім'я, друзі, родичі, сусіди, колеги, з собою, зі світом.
- 4 – духовність : сенс життя, мрії, фантазії, творчість, внутрішній світ.

Після цього група ділиться на 4 підгрупи, кожна з яких представляє певну сферу, в якій, згідно з позитивною психотерапією, реалізується життєва енергія людини. Спочатку учасники в мікрогрупах наводять аргументи на користь визначеної сфери, а потім по черзі презентують свої висновки всій групі.

Завдання для кожної групи – навести якомога переконливіші аргументи на користь своєї сфери та уважно дослухатися до виступів інших мікрогруп, занотовуючи суб'єктивно важливі елементи виступу.

Рефлексія: учасникам пропонується висловитися з приводу тих висновків, які вони зробили, виконуючи дане завдання. Крім того, вони розповідають, як вони зрозуміли цю теоретичну частину.

Вправа «Саморефлексія».

Мета: робота учасників над своїм внутрішнім світом, рефлексія власного життя, поведінки, використання часу, а також певне окреслення точок дискомфорту в житті суб'єкта; загальне напрацювання шляхів виходу з конфліктної ситуації та тих факторів, які можуть цьому посприяти; виявлення більшої емпатійності шляхом взаємного консультування в парах.

Хід роботи: учасникам пропонується намалювати в зошитах балансну модель їхнього реального теперішнього життя, розподіливши 100% життєвої енергії по чотирьох сферах.

Запитання, на які в процесі цієї роботи повинні письмово відповісти учасники:

- ✓ Опишіть по 5 мікроподій, які б стосувалися кожної з цих сфер.
- ✓ Чи змінилося щось у вашому розподілі? Як?
- ✓ Чи задовольняє вас така ситуація?
- ✓ Який би розподіл був для вас ідеальним?
- ✓ Що б вам хотілося змінити в реальній моделі?
- ✓ В яку сферу додати?
- ✓ За допомогою яких вчинків ви зможете це зробити?
- ✓ З якої сфери ці вчинки?
- ✓ Що чи хто допоможе вам гармонізувати баланс вашого життя?

Після цього група (8 людей) розбивається на 4 пари і один з учасників кожної пари починає задавати ці запитання своєму колезі. Потім вони міняються ролями.

Рефлексія: учасники дають зворотний зв'язок стосовно того, як баланс у сферах життя корелює з поняттям гармонійної особистості. Крім того, вони діляться тим корисним, що взяли для себе внаслідок виконання даної вправи і тим, що нового вони для себе відкрили.

Перегляд мультфільму «It's my life».

Мета: в рамках кінотерапії шляхом візуалізації сприяти релаксації групи, а також надати їй членам поштовх для проведення паралелей між мультфільмом та власним життям. За допомогою мультфільму в даному випадку реалізується метафоричний та кроскультурний підходи до проблеми людини.

Хід роботи: перегляд психотерапевтичного мультфільму.

Рефлексія: полягає у відповіді на такі запитання:

- ✓ Чи є життя головного героя найкращим у світі?
- ✓ Чи задоволений він ним?

Після цього члени групи можуть поділитися своїми враженнями від мультфільму.

Завершальне коло.

Мета: закріплення тих результатів, яких під час першого етапу тренінгу добилися його учасники.

Хід роботи: запитання на завершальне коло:

- ✓ Як вам сьогоднішня робота?
- ✓ Що було корисним? Що взяли для себе?
- ✓ Що було цікавим?

Вправа «Масаж».

Мета: фізична та емоційна розрядка і прощання до наступного дня; згуртування групи.

Хід роботи: учасники стають в коло, повертаються за годинниковою стрілкою і роблять масаж плечей тому, хто йде попереду. Потім вони роблять один крок в коло, внаслідок чого воно стає тісніше і масаж робиться уже через одну людину. Після цього коло починає рухатися в іншому напрямку і кожен має можливість віддячити тому, хто його масажував.

День 2

Перше коло.

Мета: налаштування на роботу; дослідження питань, що виникли та бажань учасників групи стосовно тренінгу.

Хід роботи:

- ✓ Як ви себе почуваєте? Стан "тут і тепер".
- ✓ Як вам вчорашній день?
- ✓ Чого би вам сьогодні хотілося?

Теоретична частина.

Мета: пояснення групі базових та актуальних здібностей людини, які постулюються у позитивній психотерапії. Воно здійснюється з метою подачі учасникам тренінгу ефективного інструментарію для подолання внутрішньої дисгармонії чи будь-яких інших проблем.

Хід роботи: тренери розповідають групі теорію виникнення та функціонування в житті людини базових та актуальних здібностей. Після цього, для кращого засвоєння матеріалу, групі пропонується розділитися на 2 підгрупи по 4 особи в кожній та постаратися дати визначення актуальним здібностям. Одна група намагається дати визначення первинним актуальним здібностям, а інша – вторинним.

Виконавши це завдання, кожна підгрупа вибирає одного або декількох представників від себе, які виходять до дошки та по черзі демонструють решті результати своєї роботи, пояснюючи кожен актуальну здібність (первинну чи вторинну). Представники іншої підгрупи можуть в процесі виступу задавати запитання та за взаємною згодою коригувати певні визначення. Учасники, котрі не беруть участі в поясненні актуальних здібностей, можуть записувати їх у зошит.

Якщо трактування якихось актуальних здібностей не збігається із їх науковим визначенням, то тренери вносять корективи у таке трактування і дають можливість записати його.

Рефлексія: учасники тренінгу задають запитання з метою уточнення тих аспектів, які виявились для них незрозумілими. Вони розповідають, що саме їм вдалося легко/важко та діляться враженнями від виконаної вправи.

Вправа «Гості-літак».

Мета: продемонструвати учасникам тренінгу те, як в реальному житті діють актуальні здібності; закріпити в свідомості членів групи вищевикладений теоретичний матеріал; дослідити, які здібності проявлялися в учасників гри і які з них були гіпо-, а які гіпертрофованими.

Хід роботи: тренер відбирає з групи чотирьох добровольців на ролі подружньої пари та двох родичів, які прийшли до неї в гості. Подружній парі та гостям, незалежно один від одного та конфіденційно даються детальні інструкції стосовно ситуації, що розігруватиметься.

Інструкції подружній парі: «Ви недавно одружились і хочете провести разом медовий місяць. З цією метою ви вирішили купити білети на Багамські острови. В той час, коли ви вже пакуєте речі та запізнюєтеся на літак, до вас у гості приходять близькі родичі, котрих ви не бачили уже кілька років і котрі не змогли прибути на ваше весілля. Вони не знали про те, що ви збираєтеся у подорож. Ваше завдання полягає у тому, щоб розіграти цю сценку та дати гостям зрозуміти свою позицію. Результатом може бути або ваше запізнення на літак і перенесення медового місяця, або ж відмова родичам».

Інструкції гостям: «Ви кілька років не бачили ваших друзів і родичів, і навіть не змогли прийти на їхнє весілля. Проте, коли у вас нарешті з'явився час, ви одразу поїхали до них у гості. Приїхавши, ви побачили, що вони збираються у весільну подорож. Ваше завдання полягає у тому, щоб розіграти цю ситуацію та довести подружній парі, що вони можуть полетіти пізніше і що їм краще зостатися з вами. Результатом може бути або відліт подружньої пари, або його відкладення на інший період і святкування з вами вашого приїзду».

Рефлексія: тренер задає групі запитання для обговорення:

- ✓ Які актуальні здібності були застосовані тим чи іншим персонажем?
- ✓ Які з них були гіпер-, а які гіпотрофованими?

Вправа на дослідження власних актуальних здібностей.

Мета: рефлексія сильних та слабких сторін особистості, їх прийняття суб'єктом; пошук ресурсів для розвитку, за допомогою яких людина може виходити з різноманітних конфліктних ситуацій та прямувати в руслі самоактуалізації.

Хід роботи: учасники виписують у конспекти власні гіпо- та гіпертрофовані здібності. Їм пропонується подумати про те, яким чином можна розвинути свої гіпотрофовані здібності до рівня, який би був суб'єктивно бажаним, і про те, як їм у цьому можуть допомогти інші їхні здібності. В даному випадку важливо обдумувати приклади якнайбільшої кількості ситуацій.

Після цього відбувається психокорекційна дискусія, в кінці якої учасники виголошують власні сильні сторони і зони розвитку.

Рефлексія: тренер задає групі запитання:

- ✓ Що було корисним, цінним?
- ✓ Чи зрозуміли ви, які є у вас зони для розвитку?

Вправа на систематизацію набутих знань та обговорення шляхів подолання актуального чи внутрішнього конфліктів особистості, гармонізацію життя.

Мета: обговорення пройденого матеріалу та того, що було найбільш корисним, повчальним тощо; усвідомлення членами групи шляхів виходу з конфліктної ситуації; якомога чіткіше визначення місця, часу та умов, за яких відбуватимуться зміни.

Хід роботи: учасникам пропонується відповісти в колі на такі запитання:

- ✓ Як будете використовувати набутий досвід?
- ✓ Як ви будете гармонізувати власне життя, розвиватися, базуючись на тому, що ви отримали під час тренінгу?

Після обговорення учасники письмово дають відповіді на такі запитання:

- ✓ Як будете використовувати набутий досвід?
- ✓ В яку сферу свого життя ви будете додавати вашу життєву енергію і на яку при цьому будете опиратися? В яких вчинках це проявлятиметься?

- ✓ Які актуальні здібності розвиватимете? Як ви це робитимете?
- ✓ Які ваші актуальні здібності і як вам у цьому допоможуть?
- ✓ Коли у вашому житті почнуться зміни і з чого вони почнуться?

Виконавши це завдання, група ділиться на пари, в яких учасники обговорюють один з одним відповіді на ці запитання. Той, хто слухає, намагається дати якомога більше уточнюючих запитань. Потім члени групи міняються ролями: ті, що розповідали, – слухають, а ті, що слухали, – розповідають.

Рефлексія: тренер задає групі запитання:

- ✓ Що вам дало виконання цієї вправи?
- ✓ Який новий досвід ви з цього винесли?
- ✓ Що плануєте робити далі?

Вправа «Маніфест до себе».

Мета: активізація вміння людини контролювати себе; вироблення установки на позитивний результат у гармонізації власного життя та самовдосконаленні; вироблення вміння ставити перед собою цілі та послідовно добиватися їх; трансляція на себе відповідальності за успіх чи невдачу в особистісних змінах.

Хід роботи: учасникам тренінгу даються такі інструкції:

«Сплануйте, будь ласка, ваше життя через тиждень, місяць, рік. Як воно виглядає через ці проміжки часу? Що ви робите такого, щоб відповідало вашій концепції життя? Чого ви більше не робите? Ким ви є? Які люди є з вами, допомагають вам?»

Складіть для себе програму, що ви плануєте зробити такого вже сьогодні, що б відповідало принципу гармонії і розвитку у вашому житті? Завтра? Через тиждень? Що робитимете потім?

Дайте відповіді на ці питання у себе в зошитах».

Після цього члени групи кладуть листочки з відповідями у конверти, на яких пишуть власну адресу і дають їх тренерові. Завдання останнього полягає у тому, щоб через місяць вислати їх учасникам тренінгу.

Вправа «Еволюція».

Мета: психоемоційне розвантаження, а також певне символічне зображення розвитку людини.

Хід роботи: учасники грають ролі амеб, які в процесі контактування один з одним за допомогою пальців поступово еволюціонують у риб, ті – у птахів, птахи – у мавп, мавпи – у людей, а люди – у Будду. Той, хто перший досягне стану Будди, той виграв і виходить із гри.

Вправа «Метафора».

Мета: метафоричне відстеження особистісних змін, що відбулися в процесі тренінгу; порівняння стану тих метафоричних образів, який був на початку роботи тренінгу, з тим, який є в кінці роботи.

Хід роботи: учасникам даються такі інструкції:

«Пригадайте, будь ласка, ті образи, в які ви входили на початку (рослини, тваринки, предмети чи явища). Спробуйте увійти в цей образ ще раз, але вже по-новому, володіючи здобутим тут новим досвідом і дайте відповіді на такі запитання:

- ✓ Як відчуває себе ваш образ?
- ✓ Як йому серед його оточення?
- ✓ Які зміни на нього очікують?
- ✓ Як тепер відчуваються його мрії?
- ✓ Які нові горизонти він бачить?
- ✓ До чого він прагне?
- ✓ Що чи хто йому допомагає в досягненні мети?
- ✓ В чому сенс його життя?

А тепер сядьте, будь ласка, в ті ж самі пари, з якими ви обговорювали метафору (образи) вчора. Розкажіть вашу метафору колезі.

Рефлексія: той, хто виявить бажання, може поділитися своїми емоціями та відкриттями.

Перегляд фрагменту фільму «Секрет».

Мета: стимулювання саногенного мислення членів групи; підкріплення процесу формування відповідальності учасників за власне життя.

Вправа «Медитація».

Мета: релаксація учасників; формування сприятливого психологічного клімату, який би надихнув їх на самостійне творення свого життя; метафорично поглянути на своє життя з різних точок зору.

Хід вправи: люди сідають в те місце аудиторії, яке видається їм найбільш зручним, і займають зручну для себе позу. Вони закривають очі і візуалізують те, про що говорить їм тренер.

Вправа закінчується тим, що тренер поступово виводить людей зі стану медитації і вони повертаються у стан «тут і тепер».

Рефлексія: члени групи можуть поділитися своїми переживаннями.

Завершальне коло.

Мета: підведення підсумків тренінгу; обмін враженнями від роботи; прощання учасників та тренерів один з одним.

Хід роботи: тренер запитує:

- Як вам тут було?
- Що було найбільш корисним?

Після цього учасники і тренер утворюють тісне коло і кладуть руки на плечі один одному. В процесі цього вони можуть обмінюватися враженнями від спільної роботи, а також робити побажання один одному.

Завершення тренінгу.

Додаток В
В.1. Статистичні описові характеристики емпіричних даних
загальної вибірки

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
K_2 Aktyvnist	221	2,00	10,00	6,0905	1,71715	2,949
K_3 Samosvidomist	221	1,50	10,00	5,6335	1,88090	3,538
K_4 Svoboda vyboru i vidpovidalnist za njoho	221	1,50	11,00	7,1403	1,97559	3,903
K_5 Usvidomlennja vlasnoji unikalnosti	221	,00	10,00	6,3394	2,05609	4,227
K_6 Rozuminnja i pryjnatnja inschyh	221	1,00	10,00	7,5814	1,88961	3,571
K_7 Samorozvytok	221	2,00	10,00	6,2706	1,78460	3,185
Valid N (listwise)	221					

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_8 Scenarij	221	,00	6,00	3,5747	1,51060
K_9 Socialna samoefektyvnist	221	,00	8,00	3,2760	1,23613
K_10 Stratehija podolannja trudnostiv	221	1,00	10,00	6,5475	1,97571
K_11 Atrybucija	221	,00	6,00	3,4208	1,22449
Valid N (listwise)	221				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_12 Dostovirnist	221	,00	9,00	3,5520	2,27302
K_13 PR i NPS	221	5,00	67,00	39,0407	15,05152
K_14 KP	221	3,00	25,00	14,6787	4,15615
K_15 MN	221	4,00	21,00	10,8869	3,04674
Valid N (listwise)	221				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_16 Orientacija v tschasi	221	1,50	15,00	8,3484	2,63773
K_17 Cinnosti	221	4,00	14,00	9,2262	2,18121
K_18 Pogljad na pryrodu ljudyny	221	1,50	15,00	7,3914	2,65424
K_19 Potreba v piznannji	221	1,50	13,50	7,7986	2,47560
K_20 Kreatyvnist	221	4,00	15,00	8,5747	2,38367
K_21 Avtonomnist	221	2,00	14,00	7,3529	2,45734
K_22 Spontannist	221	,00	13,00	6,7964	2,42134
K_23 Samorozuminnja	221	1,50	15,00	7,6357	2,61415
K_24 Avtosympatija	221	1,00	15,00	7,3303	2,63446
K_25 Kontaktnist	221	1,50	13,50	7,4525	2,44554
K_26 Hnuchkist u spilkuvani	221	3,00	13,50	7,7579	2,35324
Valid N (listwise)	221				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation

K_27 Koping, orijentovanyj na rischennja	221	32,00	78,00	54,8778	8,62072
K_28 Koping, orientovanyj na emociji	221	21,00	73,00	44,1946	8,80151
K_29 Koping, orientovanyj na unykennja	221	23,00	69,00	50,9186	7,95514
Valid N (listwise)	221				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_30 Zaprechennja	221	1,00	13,00	7,2534	2,42132
K_31 Vytisennja	221	,00	11,00	4,5068	2,60702
K_32 Regressija	221	,00	14,00	6,4615	2,68914
K_33 Kompensacija	221	1,00	10,00	5,1176	2,02814
K_34 Proektija	221	1,00	13,00	8,6380	2,46893
K_35 Zmischennja	221	,00	11,00	4,9593	2,66342
K_36 Intelektualizacija	221	,00	11,00	6,3348	2,08373
K_37 Reaktyvne utvorennja	221	,00	9,00	4,6878	2,01523
Valid N (listwise)	221				

В.2. Статистичні описові характеристики емпіричних даних субвибірки «молодших»

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_2 Aktyvnist	93	3,00	9,50	5,8333	1,72314
K_3 Samosvidomist	93	1,50	10,00	5,4839	1,96913

K_4 Svoboda vyboru i vidpovidalnist za njoho	93	2,00	11,00	6,8118	2,04954
K_5 Usvidomlennja vlasnoji unikalnosti	93	,00	10,00	6,0645	1,93400
K_6 Rozuminnja i pryjnatnja inschyh	93	2,00	10,00	7,2473	2,01977
K_7 Samorozvytok	93	2,00	10,00	5,9785	1,93356
Valid N (listwise)	93				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_8 Scenarij	93	,00	6,00	3,3656	1,56584
K_9 Socialna samoefektyvnist	93	,00	6,00	3,3226	1,22618
K_10 Stratehija podolannja trudnostiv	93	1,00	10,00	6,4731	1,99233
K_11 Atrybucija	93	,00	6,00	3,4086	1,30415
Valid N (listwise)	93				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_12 Dostovirnist	93	,00	9,00	3,3441	2,14929
K_13 PR i NPS	93	10,00	67,00	43,1075	12,72148
K_14 KP	93	8,00	25,00	15,4194	3,67223
K_15 MN	93	5,00	21,00	11,5054	2,99864
Valid N (listwise)	93				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_16 Orientacija v tschasi	93	1,50	15,00	7,9194	2,57316
K_17 Cinnosti	93	4,00	14,00	8,9140	2,23925
K_18 Pogljad na pryrodu ljudyne	93	1,50	15,00	7,3710	2,70557
K_19 Potreba v piznannji	93	1,50	13,50	7,6129	2,64691
K_20 Kreatyvnist	93	4,00	15,00	8,5054	2,48746
K_21 Avtonomnist	93	2,00	13,00	7,5806	2,28570
K_22 Spontannist	93	1,00	12,00	6,5054	2,33417
K_23 Samorozuminnja	93	1,50	13,50	7,3387	2,56456
K_24 Avtosympatija	93	3,00	13,00	7,1183	2,47970
K_25 Kontaktnist	93	3,00	13,50	7,5645	2,17724
K_26 Hnuchkist u spilkuванні	93	3,00	12,00	7,5161	2,17252
Valid N (listwise)	93				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_27 Koping, orijentovanyj na rischennja	93	32,00	78,00	54,3226	9,03996
K_28 Koping, orientovanyj na emociji	93	21,00	73,00	45,2151	8,50939
K_29 Koping, orientovanyj na unyknennja	93	30,00	68,00	51,7312	7,52985
Valid N (listwise)	93				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_30 Zaperechennja	93	1,00	12,00	6,8817	2,41755
K_31 Vytisnennja	93	,00	9,00	4,1720	2,13981
K_32 Regressija	93	,00	14,00	6,8495	2,59157
K_33 Kompensacija	93	1,00	9,00	5,2473	1,90341
K_34 Proektija	93	2,00	13,00	9,1720	2,38028
K_35 Zmischennja	93	,00	11,00	5,3011	2,45297
K_36 Intelktualizacija	93	,00	11,00	6,4839	2,11934
K_37 Reaktyvne utvorennja	93	,00	9,00	4,7204	2,12831
Valid N (listwise)	93				

В.3. Статистичні описові характеристики емпіричних даних субвибірки «старших»

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_2 Aktyvnist	128	2,00	10,00	6,2773	1,69507
K_3 Samosvidomist	128	1,50	9,50	5,7422	1,81419
K_4 Svoboda vyboru i vidpovidalnist za njoho	128	1,50	11,00	7,3789	1,89253
K_5 Usvidomlennja vlasnoji unikalnosti	128	,00	10,00	6,5391	2,12559
K_6 Rozuminnja i pryjnatnja inschyh	128	1,00	10,00	7,8242	1,75754
K_7 Samorozvytok	128	2,00	10,00	6,4828	1,64341

Valid N (listwise)	128				
--------------------	-----	--	--	--	--

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_8 Scenarij	128	,00	6,00	3,7266	1,45653
K_9 Socialna samoefektyvnost	128	,00	8,00	3,2422	1,24702
K_10 Stratehija podolannja trudnostiv	128	1,00	10,00	6,6016	1,96961
K_11 Atrybucija	128	1,00	6,00	3,4297	1,16837
Valid N (listwise)	128				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_12 Dostovirnost	128	,00	9,00	3,7031	2,35562
K_13 PR i NPS	128	5,00	65,00	36,0859	15,94678
K_14 KP	128	3,00	24,00	14,1406	4,41139
K_15 MN	128	4,00	19,00	10,4375	3,01375
Valid N (listwise)	128				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_16 Orientacija v tschasi	128	1,50	13,50	8,6602	2,65016
K_17 Cinnosti	128	4,00	14,00	9,4531	2,11801

K_18 Pogljad na pryrodu ljudy ny	128	1,50	13,50	7,4063	2,62690
K_19 Potreba v piznannji	128	1,50	13,50	7,9336	2,34468
K_20 Kreatyvnyist	128	4,00	14,00	8,6250	2,31394
K_21 Avtonomnyist	128	2,00	14,00	7,1875	2,57104
K_22 Spontannyist	128	,00	13,00	7,0078	2,47028
K_23 Samorozumynnja	128	1,50	15,00	7,8516	2,63857
K_24 Avtosympatija	128	1,00	15,00	7,4844	2,74072
K_25 Kontaktnist	128	1,50	13,50	7,3711	2,62877
K_26 Hnuchkist u spilkuvanni	128	3,00	13,50	7,9336	2,46979
Valid N (listwise)	128				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_27 Koping, orijentovanyj na riscennja	128	36,00	72,00	55,2813	8,31557
K_28 Koping, orientovanyj na emociji	128	21,00	68,00	43,4531	8,96789
K_29 Koping, orientovanyj na unyknennja	128	23,00	69,00	50,3281	8,22911
Valid N (listwise)	128				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_30 Zaperechennja	128	1,00	13,00	7,5234	2,39739
K_31 Vytisnennja	128	,00	11,00	4,7500	2,88357

K_32 Regressija	128	,00	14,00	6,1797	2,73339
K_33 Kompensacija	128	1,00	10,00	5,0234	2,11654
K_34 Proektija	128	1,00	13,00	8,2500	2,46870
K_35 Zmischchennja	128	,00	11,00	4,7109	2,78961
K_36 Intelektualizacija	128	1,00	11,00	6,2266	2,05903
K_37 Reaktyvne utvorennja	128	,00	9,00	4,6641	1,93711
Valid N (listwise)	128				

В.4. Достовірність відмінностей емпіричних даних «молодших» і «старших»

Test Statistics ^a				
	K_2 Aktyvnist	K_3 Samosvidomist	K_4 Svoboda vyboru i vidpovidalnist za njoho	K_5 Usvidomlennja vlasnoji unikalnosti
Mann-Whitney U	4936,500	5401,500	4931,500	5140,000
Wilcoxon W	9307,500	9772,500	9302,500	9511,000
Z	-2,177	-1,178	-2,185	-1,737
Asymp. Sig. (2-tailed)	,029	,239	,029	,082
a. Grouping Variable: K_1 Gender				

Test Statistics ^a		
	K_6 Rozuminnja i pryjnatnja inschyh	K_7 Samorozvytok
Mann-Whitney U	4959,500	5070,500
Wilcoxon W	9330,500	9441,500
Z	-2,134	-1,890

Asymp. Sig. (2-tailed)	,033	,059
a. Grouping Variable: K_1 Gender		

Test Statistics ^a				
	K_8 Scenarij	K_9 Socialna samoefektyvnost	K_10 Stratehija podolannja trudnostiv	K_11 Atrybucija
Mann-Whitney U	5121,500	5655,500	5751,500	5939,500
Wilcoxon W	9492,500	13911,500	10122,500	14195,500
Z	-1,804	-,653	-,433	-,027
Asymp. Sig. (2-tailed)	,071	,514	,665	,978
a. Grouping Variable: K_1 Gender				

Test Statistics ^a				
	K_12 Dostovirmist	K_13 PR i NPS	K_14 KP	K_15 MN
Mann-Whitney U	5467,000	4468,500	4903,500	4799,000
Wilcoxon W	9838,000	12724,500	13159,500	13055,000
Z	-1,043	-3,162	-2,241	-2,470
Asymp. Sig. (2-tailed)	,297	,002	,025	,013
a. Grouping Variable: K_1 Gender				

Test Statistics ^a				
	K_16 Orientacija v tschasi	K_17 Cinnosti	K_18 Pogljad na pryrodu ljudyny	K_19 Potreba v piznannji
Mann-Whitney U	4990,000	5108,500	5944,000	5537,500

Wilcoxon W	9361,000	9479,500	10315,000	9908,500
Z	-2,081	-1,814	-,017	-,902
Asymp. Sig. (2-tailed)	,037	,070	,986	,367
a. Grouping Variable: K_1 Gender				

Test Statistics ^a		
	K_20 Kreatyvnist	K_21 Avtonomnist
Mann-Whitney U	5724,000	5406,500
Wilcoxon W	10095,000	13662,500
Z	-,490	-1,171
Asymp. Sig. (2-tailed)	,624	,242
a. Grouping Variable: K_1 Gender		

Test Statistics ^a			
	K_22 Spontannist	K_23 Samorozuminnja	K_24 Avtosympatija
Mann-Whitney U	5384,000	5397,000	5429,500
Wilcoxon W	9755,000	9768,000	9800,500
Z	-1,221	-1,203	-1,121
Asymp. Sig. (2-tailed)	,222	,229	,262
a. Grouping Variable: K_1 Gender			

Test Statistics ^a		
	K_25 Kontaktnist	K_26 Hnuchkist u spilkuvanni
Mann-Whitney U	5613,000	5485,000
Wilcoxon W	13869,000	9856,000

Z	-,735	-1,014
Asymp. Sig. (2-tailed)	,462	,311
a. Grouping Variable: K_1 Gender		

Test Statistics ^a			
	K_27 Koping, orijentovanyj na rischennja	K_28 Koping, orijentovanyj na emociji	K_29 Koping, orijentovanyj na unykennja
Mann-Whitney U	5534,000	5244,500	5296,000
Wilcoxon W	9905,000	13500,500	13552,000
Z	-,892	-1,509	-1,399
Asymp. Sig. (2-tailed)	,373	,131	,162
a. Grouping Variable: K_1 Gender			

Test Statistics ^a				
	K_30 Zaperechennja	K_31 Vytisnennja	K_32 Regressija	K_33 Kompensacija
Mann-Whitney U	5107,000	5389,500	5143,500	5623,000
Wilcoxon W	9478,000	9760,500	13399,500	13879,000
Z	-1,815	-1,207	-1,736	-,710
Asymp. Sig. (2-tailed)	,070	,227	,083	,478
a. Grouping Variable: K_1 Gender				

Test Statistics ^a				
	K_34 Proektija	K_35 Zmischennja	K_36 Intelektualizacija	K_37 Reaktivne utvorennja

Mann-Whitney U	4561,000	5085,500	5505,000	5866,000
Wilcoxon W	12817,000	13341,500	13761,000	14122,000
Z	-2,989	-1,858	-,963	-,185
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003	,063	,336	,853
a. Grouping Variable: K_1 Gender				

В.5. Статистичні описові характеристики емпіричних даних субвибірки жінок

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_2 Aktyvnist	188	2,50	9,50	5,9707	1,60895
K_3 Samosvidomist	188	1,50	9,50	5,5585	1,83089
K_4 Svoboda vyboru i vidpovidalnist za njoho	188	1,50	11,00	7,0293	1,92935
K_5 Usvidomlennja vlasnoji unikalnosti	188	,00	10,00	6,2394	1,97678
K_6 Rozuminnja i pryjnatnja inschyh	188	1,00	10,00	7,5479	1,89789
K_7 Samorozvytok	188	2,00	10,00	6,1691	1,74276
Valid N (listwise)	188				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_8 Scenarij	188	,00	6,00	3,4734	1,48588
K_9 Socialna samoefektyvnist	188	,00	8,00	3,2021	1,20231

K_10 Stratehija podolannja trudnostiv	188	1,00	10,00	6,4787	1,89696
K_11 Atrybucija	188	,00	6,00	3,3138	1,16657
Valid N (listwise)	188				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_12 Dostovirnist	188	,00	9,00	3,5319	2,24300
K_13 PR i NPS	188	6,00	67,00	40,7021	13,94284
K_14 KP	188	3,00	25,00	14,9202	4,07274
K_15 MN	188	4,00	19,00	10,7979	2,98151
Valid N (listwise)	188				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_16 Orientacija v tschasi	188	1,50	15,00	8,0426	2,46598
K_17 Cinnosti	188	4,00	14,00	9,1702	2,15515
K_18 Pogljad na pryrodu ljudyny	188	1,50	13,50	7,4282	2,69261
K_19 Potreba v piznannji	188	1,50	13,50	7,5559	2,48865
K_20 Kreatyvnist	188	4,00	15,00	8,4415	2,30595
K_21 Avtonomnist	188	2,00	13,00	7,1489	2,35809
K_22 Spontannist	188	,00	13,00	6,6223	2,36755
K_23 Samorozuminnja	188	1,50	15,00	7,4122	2,46830
K_24 Avtosympatija	188	1,00	14,00	7,0585	2,49315

K_25 Kontaktnist	188	1,50	13,50	7,4122	2,43888
K_26 Hnuchkist u spilkuvani	188	3,00	13,50	7,6356	2,29949
Valid N (listwise)	188				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_27 Koping, orijentovanyj na rischennja	188	32,00	78,00	54,8617	8,32572
K_28 Koping, orientovanyj na emociji	188	28,00	73,00	45,6170	7,58214
K_29 Koping, orientovanyj na unyknennja	188	23,00	68,00	51,3617	7,19306
Valid N (listwise)	188				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_30 Zaperechennja	188	1,00	13,00	7,1383	2,32218
K_31 Vytisnennja	188	,00	11,00	4,5266	2,65167
K_32 Regressija	188	1,00	14,00	6,7926	2,53205
K_33 Kompensacija	188	1,00	10,00	5,2926	1,96889
K_34 Proektija	188	2,00	13,00	8,8617	2,26860
K_35 Zmischchennja	188	,00	11,00	5,1223	2,63683
K_36 Intelektualizacija	188	,00	11,00	6,2500	2,10836
K_37 Reaktyvne utvorennja	188	,00	9,00	4,8245	1,90301

Valid N (listwise)	188				
--------------------	-----	--	--	--	--

В.6. Статистичні описові характеристики емпіричних даних субвибірки чоловіків

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_2 Aktyvnist	33	2,00	10,00	6,7727	2,13999
K_3 Samosvidomist	33	2,00	10,00	6,0606	2,12411
K_4 Svoboda vyboru i vidpovidalnist za njoho	33	3,00	10,00	7,7727	2,14363
K_5 Usvidomlennja vlasnoji unikalnosti	33	,00	10,00	6,9091	2,41562
K_6 Rozuminnja i pryjnatnja inschyh	33	4,00	10,00	7,7727	1,85864
K_7 Samorozvytok	33	2,00	10,00	6,8485	1,93441
Valid N (listwise)	33				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_8 Scenarij	33	,00	6,00	4,1515	1,54356
K_9 Socialna samoefektyvnist	33	1,00	6,00	3,6970	1,35750
K_10 Stratehija podolannja trudnostiv	33	1,00	10,00	6,9394	2,37091
K_11 Atrybucija	33	1,00	6,00	4,0303	1,38033
Valid N (listwise)	33				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_12 Dostovirnist	33	,00	9,00	3,6667	2,47066
K_13 PR i NPS	33	5,00	60,00	29,5758	17,68833
K_14 KP	33	6,00	23,00	13,3030	4,41931
K_15 MN	33	4,00	21,00	11,3939	3,39981
Valid N (listwise)	33				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_16 Orientacija v tschasi	33	4,50	13,50	10,0909	2,93538
K_17 Cinnosti	33	5,00	13,00	9,5455	2,33306
K_18 Pogljad na pryrodu ljudynty	33	3,00	15,00	7,1818	2,45210
K_19 Potreba v piznannji	33	6,00	13,50	9,1818	1,90320
K_20 Kreatyvnynt	33	4,00	14,00	9,3333	2,70031
K_21 Avtonomnist	33	4,00	14,00	8,5152	2,71709
K_22 Spontannist	33	2,00	12,00	7,7879	2,52187
K_23 Samorozuminnja	33	1,50	13,50	8,9091	3,06812
K_24 Avtosympatija	33	2,00	15,00	8,8788	2,91288
K_25 Kontaktnist	33	3,00	13,50	7,6818	2,50879
K_26 Hnuchkist u spilkuvanni	33	4,50	13,50	8,4545	2,56589
Valid N (listwise)	33				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_27 Koping, orijentovanyj na rischennja	33	37,00	72,00	54,9697	10,28799
K_28 Koping, orientovanyj na emociji	33	21,00	66,00	36,0909	10,81770
K_29 Koping, orientovanyj na unyknennja	33	30,00	69,00	48,3939	11,18017
Valid N (listwise)	33				

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K_30 Zaperechennja	33	1,00	13,00	7,9091	2,87623
K_31 Vytisnennja	33	1,00	10,00	4,3939	2,37091
K_32 Regressija	33	,00	11,00	4,5758	2,81769
K_33 Kompensacija	33	1,00	8,00	4,1212	2,10294
K_34 Proektija	33	1,00	13,00	7,3636	3,14064
K_35 Zmischchennja	33	,00	11,00	4,0303	2,66323
K_36 Intelktualizacija	33	2,00	11,00	6,8182	1,89497
K_37 Reaktyvne utvorennja	33	,00	8,00	3,9091	2,45412
Valid N (listwise)	33				

В.7. Достовірність відмінностей емпіричних даних жінок і чоловіків

Test Statistics ^a				
	K_2 Aktyvnist			

		K_3 Samosvidomist	K_4 Svoboda vyboru i vidpovidalnist za njoho	K_5 Usvidomlennja vlasnoji unikalnosti
Mann-Whitney U	2340,500	2646,000	2331,000	2456,000
Wilcoxon W	20106,500	20412,000	20097,000	20222,000
Z	-2,262	-1,352	-2,286	-1,914
Asymp. Sig. (2-tailed)	,024	,176	,022	,056
a. Grouping Variable: K_1 Gender				

Test Statistics ^a		
	K_6 Rozuminnja i prynattja inschyh	K_7 Samorozvytok
Mann-Whitney U	2883,000	2427,000
Wilcoxon W	20649,000	20193,000
Z	-,652	-2,004
Asymp. Sig. (2-tailed)	,514	,045
a. Grouping Variable: K_1 Gender		

Test Statistics ^a				
	K_8 Scenarij	K_9 Socialna samoefektyvnist	K_10 Stratehija podolannja trudnostiv	K_11 Atrybucija
Mann-Whitney U	2294,000	2336,500	2571,000	2098,000
Wilcoxon W	20060,000	20102,500	20337,000	19864,000
Z	-2,432	-2,335	-1,588	-3,054
Asymp. Sig. (2-tailed)	,015	,020	,112	,002

a. Grouping Variable: K_1 Gender

Test Statistics ^a				
	K_12 Dostovirmist	K_13 PR i NPS	K_14 KP	K_15 MN
Mann-Whitney U	3017,500	1960,000	2367,000	2881,000
Wilcoxon W	20783,500	2521,000	2928,000	20647,000
Z	-,252	-3,372	-2,176	-,656
Asymp. Sig. (2-tailed)	,801	,001	,030	,512

a. Grouping Variable: K_1 Gender

Test Statistics ^a				
	K_16 Orientacija v tschasi	K_17 Cinnosti	K_18 Pogljad na pryrodu ljudyny	K_19 Potreba v piznannji
Mann-Whitney U	1813,000	2766,500	2793,500	1873,500
Wilcoxon W	19579,000	20532,500	3354,500	19639,500
Z	-3,863	-,999	-,926	-3,703
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,318	,355	,000

a. Grouping Variable: K_1 Gender

Test Statistics ^a		
	K_20 Kreatyvnist	K_21 Avtonomnist
Mann-Whitney U	2510,000	2255,000
Wilcoxon W	20276,000	20021,000
Z	-1,761	-2,519
Asymp. Sig. (2-tailed)	,078	,012

a. Grouping Variable: K_1 Gender

Test Statistics^a			
	K_22 Spontannist	K_23 Samorozuminnja	K_24 Avtosympatija
Mann-Whitney U	2261,500	2023,000	1938,500
Wilcoxon W	20027,500	19789,000	19704,500
Z	-2,503	-3,239	-3,456
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012	,001	,001

a. Grouping Variable: K_1 Gender

Test Statistics^a		
	K_25 Kontaktnist	K_26 Hnuchkist u spilkuvanni
Mann-Whitney U	2926,500	2576,000
Wilcoxon W	20692,500	20342,000
Z	-,527	-1,581
Asymp. Sig. (2-tailed)	,598	,114

a. Grouping Variable: K_1 Gender

Test Statistics^a			
	K_27 Koping, orientovanyj na rischennja	K_28 Koping, orientovanyj na emociji	K_29 Koping, orientovanyj na unyknennja
Mann-Whitney U	3027,000	1348,500	2529,000
Wilcoxon W	20793,000	1909,500	3090,000
Z	-,222	-5,180	-1,693

Asymp. Sig. (2-tailed)	,825	,000	,090
a. Grouping Variable: K_1 Gender			

Test Statistics^a				
	K_30 Zaperechennja	K_31 Vytisnennja	K_32 Regressija	K_33 Kompensacija
Mann-Whitney U	2500,000	3029,500	1773,500	2190,000
Wilcoxon W	20266,000	3590,500	2334,500	2751,000
Z	-1,791	-,215	-3,951	-2,725
Asymp. Sig. (2-tailed)	,073	,829	,000	,006
a. Grouping Variable: K_1 Gender				

Test Statistics^a				
	K_34 Proektija	K_35 Zmischchennja	K_36 Intelektualizacija	K_37 Reaktivne utvorennja
Mann-Whitney U	2273,000	2346,500	2588,500	2483,500
Wilcoxon W	2834,000	2907,500	20354,500	3044,500
Z	-2,468	-2,245	-1,532	-1,847
Asymp. Sig. (2-tailed)	,014	,025	,125	,065
a. Grouping Variable: K_1 Gender				