

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

На правах рукопису

ГОШОВСЬКА ОЛЬГА ЯРОСЛАВІВНА

УДК: 159.923.2 (043.3)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ У СТРУКТУРІ САМОПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Спеціальність: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Дисертація на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Науковий керівник: ВІРНА
ЖАННА ПЕТРІВНА,
доктор психологічних наук,
професор

ЛУЦЬК 2013

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ЇЇ САМОПРИЙНЯТТЯ.....	11
1.1. Психологічний захист особистості як предмет наукової рефлексії.....	11
1.1.1. Аналіз змістово-функціонального наповнення терміну «психологічний захист»... ..	22
1.1.2. Механізми психологічного захисту особистості: диференціація і сутнісна специфіка...31	
1.2. Самоприйняття особистості в сучасних психолого-педагогічних дослідженнях.....	43
1.3. Структурно-функціональні особливості психозахисту в процесі самоприйняття людини..	47
1.3.1. Генеза психозахисної поведінки особистості : норма і неповносправність.....	52
Висновки до першого розділу... ..	58
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПСИХОЗАХИСТУ Й САМОПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ.	65
2.1. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження... ..	65
2.2. Емпіричне вивчення психологічних особливостей взаємозалежності самоприйняття і психозахисту особистості.....	75
2.3. Порівняльний аналіз результатів виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та неповносправними підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату.....	88
2.3.1. Результати експериментального дослідження травматичних переживань дитинства та специфіки застосування психологічного захисту дорослими.....	93
2.3.2. Рангова структура механізмів психозахисту в сучасних студентів... ..	102
Висновки до другого розділу... ..	117
РОЗДІЛ 3. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЗАХИСНОГО САМОПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ.	122
3.1. Генетично-психологічна модель психозахисного самоприйняття особистості.....	122
3.2. Розвивальна програма формування оптимального психозахисту в процесі позитивного особистісного самоприйняття... ..	133
3.3. Організація, перебіг та результати формувального експерименту	142
Висновки до третього розділу... ..	162
ВИСНОВКИ.....	167
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	172
ДОДАТКИ.....	195

ВСТУП

Актуальність дослідження. У контексті кардинальних змін суспільної свідомості в нашій державі відбуваються складні трансформаційні процеси, які призводять до виникнення численних соціально-психологічних парадоксів та їх особистісних модифікацій. Реальністю постають психологічні розлади міжособистісних взаємин, причиною яких досить часто виступають труднощі взаєморозуміння, брак толерантності, надмірний рівень агресивності і конфліктності. Значна кількість людей у кризових ситуаціях обирає найтипівішою тактикою поведінки активне задіяння механізмів психологічного захисту. Амбівалентність, аксіологічний вакуум як наслідок зміщеної системи цінностей, відсутність чітких просоціальних орієнтирів та устремлень, сповзання до девіантно-делінквентних форм життєствердження потребують нагальної та кваліфікованої допомоги з боку психолого-педагогічної науки та інших сциєнтичних галузей гуманітарного спрямування.

Психологічний захист особистості розглядається як спеціальна регулятивна система стабілізації, що спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного із усвідомленням конфлікту. Основна функція психологічного захисту проявляється в обмеженні сфери свідомості від негативних, травмуючих переживань. Термін «психологічний захист» найширше тлумачиться і використовується для позначення будь-якої поведінки, що позбавляє психологічного дискомфорту, внаслідок чого можуть сформуватися такі риси особистості, як негативізм, з'явитися «хибні» діяльності, змінитися система міжособистісних відносин. У вузькому сенсі термін використовується для позначення специфічної зміни функціональної семантики, змістового і діяльнісного пластів свідомості як результату задіяння низки захисних механізмів.

Різномічне вивчення психозахисту як потужного неусвідомлюваного механізму регуляції поведінки й діяльності людини здійснено в дослідженнях Ф. Бассіна, О. Богомолова, Ф. Василюка, Л. Вассермана, В. Ветюгова, Н. Грановської, Р. Гребеннікова, О. Доценко, С. Ключникова, О. Романової, Л. Субботіної, Г. Тарта, В. Штроо, М. Юркової, Т. Яценко та ін. Усталеною науковою традицією є розгляд психозахисних механізмів як компенсаторно-приспосувальних способів регуляції особистості в загальній структурі її психічної адаптації до мікро- і макродовкілля. Загалом, дія захисних механізмів проявляється в несвідомому (або усвідомленому) перетворенні суб'єктивно значущої інформації з метою зниження нервово-психічної напруги, підтримки інтрапсихічної стійкості й опірності стресам чи іншим втручанням у психопростір особистості, тому одним із найважливіших їхніх функціональних призначень є запобігання дезорганізації психічної діяльності.

Розвиток системних параметрів психозахисту відбувається в загальному контексті усвідомлення та самоусвідомлення людиною власної життєдіяльності й забезпечує можливість збереження її психосоціального здоров'я. Самоприйняття особистості, презентуючи емоційно-оцінний, когнітивний та поведінковий компоненти Я-концепції, виражається в її позитивному ставленні до самої себе, в прийнятті себе й у визнанні власної індивідуальної та соціальної цінності, яка формується упродовж онтогенезу на основі взаємовпливу різних чинників і забезпечує гармонію внутрішнього світу й ефективну інтеграцію в соціум. У дослідженнях цілої низки вчених (М. Алексєєва, Л. Божович, Ж. Вірна, В. Давидов, С. Максименко, О. Насонова, А. Рое, М. Сігельман, В. Столін, В. Татенко, П. Чамата та ін.) прямо або опосередковано розглядається феномен самоприйняття як один з основних компонентів самосвідомості. Водночас окремого фундаментального вивчення ролі психозахисту у процесі самоприйняття особистості не здійснювалося. Дослідження такої проблематики в сучасній психологічній думці відбувається на різних рівнях і включає як загальні філософсько-методологічні підходи до сутнісного осмислення структурно-функціональних і психодинамічних параметрів, так і безпосередні практичні підходи з метою діагностики, корекції та профілактики. Поміж різних концептуальних змістових підходів, вочевидь, досить плідним і перспективним є якраз системний структурно-динамічний аналіз психологічного захисту, який дозволяє

багатовекторний розгляд причинних зв'язків між усіма елементами, включеними в генезис і функціонування основних захисних механізмів, а також у структуру самоприйняття особистості.

Отож актуальність дисертації обґрунтовується тим, що поглибленого дослідження потребують недостатньо вивчені складні *проблеми взаємозалежності самоприйняття особистості та специфіки її психологічного захисту*. Окресленій тематиці притаманні як недостатність емпіричних даних про особливості перебігу і взаємопов'язаності цих феноменів, так і брак їхнього теоретичного узагальнення та концептуалізації.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри загальної та соціальної психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, здійснене в межах науково-дослідної теми «Методологія і практика дослідження особистості» та є складовою комплексної державної теми «Психологія професіоналізму особистості: технології професійного самозбереження в практиці» (№ державної реєстрації 0113U002217).

Тема дисертації затверджена на засіданні вченої ради Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 27.01.2011 р.) та узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні НАПН України (протокол № 3 від 27.03.2012 р.).

Мета дослідження – виявлення змістових структурно-функціональних особливостей психозахисту людини у процесі її самоприйняття.

Відповідно до мети визначено такі **задачі дослідження**:

1. Проаналізувати і систематизувати основні теоретико-методологічні підходи в дослідженні сутності і структурно-функціональних особливостей психологічного захисту людини в контексті розвитку її самоприйняття.
2. Здійснити емпіричне вивчення психологічної специфіки взаємозалежності самоприйняття і психозахисту особистості.
3. Побудувати генетично-психологічну модель психозахисного самоприйняття особистості.
4. Розробити й апробувати розвивальну програму формування оптимального психозахисту в процесі позитивного особистісного самоприйняття.

Об'єктом дослідження є психологічний захист особистості у процесі її самоусвідомлення.

Предмет дослідження – психологічний захист у структурі особистісного самоприйняття.

Теоретико-методологічна база дослідження. Історико-психологічний аналіз наукових уявлень, понять, теорій, концепцій і шкіл психологічного захисту в різних напрямках психологічної науки здійснювався на основі загальнонаукових принципів детермінізму, об'єктивності, діалектики, компаративізму, історизму, генезису та ін. (Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко, П. Чамата та ін.). Дослідження психозахисного самоприйняття особистості спиралося на методологічні принципи системності, цілісності та ієрархічності психіки людини (Б. Ананьєв, Л. Божович, О. Леонт'єв, Г. Костюк, С. Максименко, В. Столін та ін.). Безпосередній аналітичний підхід до феномену психологічного захисту відбувався на базі наукових концепцій психологічного захисту: психоаналітичної (З. Фройд, А. Фройд, Р.Грінсон та ін.), гуманістичної (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та ін.), структурної (R. Plutchik, H. Kellermann, H.R. Conte), сучасних теоретико-емпіричних досліджень психологічного захисту (О. Богомолів, Ф. Василюк, В. Ветюгов, Т.Виставкіна, О.Власова, Р. Грановська, Л. Гребенніков, О. Доценко, Н. Калініна, В.Каменська, Є. Карпенко, Т. Колосова, А. Котьонова, О. Лясіна, І. Нікольська, О. Романова, Н.Скиба, Л. Субботіна, Т. Тулупьєва, Т. Яценко та ін.).

Для виконання поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз і узагальнення наукових даних із проблеми психологічного захисту та самоприйняття особистості, синтез, порівняння; *емпіричні* –(констатувальний та формувальний експеримент): спостереження, бесіда, анкетування, тестування («Індекс

життєвого стилю (Life Style Index)» (Р. Плутчик), «Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту» (В. Бойко), «Шкала самоповаги» (М. Розенберг), «Тест-опитувальник самоствалення» (В. Столін, Л. Пантелєєв); «Тест самоакцептації підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексєєва, О. Насонова), «Q-сортування» (В. Стефенсон), «Метод багатоаспектної квантифікації міжособистісних взаємин» (Т. Лірі), «Діагностика особистісної тривожності» (А. Прихожан), «Методика діагностики особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)). Для вивчення знакових фактів біографії досліджуваних нами була розроблена і проведена авторська анкета «Мое дитинство»; *методи статистичної обробки отриманих даних* (порівняння середніх величин та статистичний аналіз тенденцій, факторний і дисперсійний аналіз).

Статистична обробка даних та графічна презентація результатів проводилася за допомогою програмного продукту STATISTICA 6.0.

Організація та експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота проводилася в три етапи упродовж 2010-2013 рр. на базі низки загальноосвітніх шкіл, спеціалізованої школи-інтернату й університету.

На *першому етапі* (2010-2011 рр.) – *організаційно-прогностичному й змістовно-процесуальному* – вивчався стан проблеми та її висвітлення у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі, психолого-педагогічній практиці, опрацьовувався понятійний апарат дослідження, визначалися методологічні засади дисертації, сформульовано припущення, проведено пілотажне дослідження, розроблялися вихідні позиції та програма емпіричного констатувального дослідження.

На *другому етапі* (2011-2012 рр.) – *констатувально-функціональному й аналітично-конкретизуючому* – було проведено констатувальний експеримент, здійснена кількісна обробка та якісна інтерпретація отриманих даних, узагальнено результати, скоординована програма дослідження, складена програма формування експерименту.

На *третьому етапі* (2012-2013 рр.) – *концептуально-узагальнюючому* – було розроблено генетично-психологічну модель психозахисного самоприйняття особистості, розроблено й апробовано розвивальну програму формування оптимального психозахисту в процесі позитивного особистісного самоприйняття, проведено формувальний експеримент, здійснено систематизацію та узагальнення результатів дослідження, їх концептуально-теоретичне обґрунтування та формулювання висновків.

Гетерогенну *вибірку* склали: 126 підлітків (ЗОШ I-III ступенів № 20 м. Луцька (n=73) та ЗОШ спеціалізована школа-інтернат I-III ступенів для дітей зі зниженим зором смт. Нагуєвичі Дрогобицького району Львівської області (n=53)); 284 студенти Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (студенти стаціонару (n=157) та студенти заочної форми навчання (n=127)).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

вперше визначено зміст і структуру процесу психозахисного самоприйняття як активності особистості, що спрямована на усвідомлення об'єкта власного Я та прийняття його на рівні збереження екзистенційної суб'єктності;

поглиблено наукові уявлення про найістотніші показники розвитку психозахисту підлітків в структурі їхнього самоприйняття, що проявляються як конформно-тривожна регресія, самооцінно-тривожне заміщення, амбівалентно-нонконформне заперечення, песимістично-агресивна проекція та інтегрально-самоакцептивне витіснення;

дістала подальшого розвитку проблема вивчення психологічних особливостей функціонування механізмів психозахисту та специфіки їхнього задіяння підлітками із загальноосвітньої школи й неповносправними підлітками – вихованцями спеціалізованої школи-інтернату. Встановлено, що досліджувані обох груп найактивніше застосовують уникнення та агресію, однак неповносправні підлітки частіше прагнуть уникати й рідше застосовують агресивний самозахист, ніж їхні однолітки;

виявлено особливості рангової структури механізмів психозахисту в сучасних студентів, результати якої засвідчують, що вікове дозрівання і соціальне становлення призводять до когнітивізації особистісного психозахисту й самоприйняття;

уточнено значення впливу травматичних переживань дитинства на специфіку застосування психологічного захисту дорослими, зокрема констатовано, що отримані в дитинстві різноманітні деструктивно-агресивні та психоемоційні травми істотно впливають на процес формування психозахисного самоприйняття особистості.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою для вивчення специфіки психозахисту і самоприйняття особистості. Отримані результати дослідження можуть слугувати передумовою обґрунтування психопрофілактичної, психоконсультативної та психокорекційної діяльності практикуючих психологів, соціальних педагогів, учителів, вихователів з метою забезпечення розвитку позитивного самоприйняття в дітей та оптимального використання ними різноманітних механізмів психологічного захисту.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дисертаційної роботи були апробовані на: **міжнародних науково-практичних конференціях:** «Проблема аутизму і шляхи її вирішення» (Луцьк, 2010), «Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства» (Київ, 2010), «Психологія сьогодні: взгляд сучасного студента» (Брест, Беларусь, 2011), «Молода наука Волині: Пріоритети та перспективи досліджень» (Луцьк, 2011, 2012, 2013), «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 2011), «Актуальні проблеми сучасної психології» (Луцьк, 2011), «Розвиток особистості та професіоналізму фахівця в системі неперервної освіти в контексті викликів ХХІ ст.» (Чернівці, 2011), «Психолого-педагогічні основи інклюзивної освіти: проблеми, здобутки, перспективи» (Луцьк, 2011), «Гене́за буття особистості» (Київ, 2011), «Социально-педагогическая и медико-психологическая поддержка развития личности в онтогенезе» (Брест, Беларусь, 2012), «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 2012), «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (Запоріжжя, 2012), «Психологічні аспекти національної безпеки» (Львів, 2012), «Психогенеза особистості: норма і девіація (турбота про дітей з порушеннями: багаторівневий підхід)» (Луцьк, 2012), «Aktualne problemy w wspolczesnej nauki» (Warszawa, 2013); **всеукраїнських науково-практичних конференціях:** «Перші Сіверянські соціально-психологічні читання» (Чернігів, 2010), «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України» (Хмельницький, 2011), «Звільнення від залежностей, або «Школа успішного вибору»» (Луцьк, 2012), «Психологічні проблеми сучасності» (Львів, 2012), «Особистість в екстремальних умовах» (Львів, 2012), «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (Хмельницький, 2013); **науково-практичних семінарах з міжнародною участю:** «Феноменологія депривації: психолого-педагогічний і теоретико-прикладний дискурс» (Луцьк, 2011, 2012, 2013), «Нейрообразотворча діяльність та системний підхід в арт-терапії» (Луцьк, 2011); **всеукраїнських науково-практичних семінарах** «Актуальні проблеми практичної психології» (Глухів, 2012), «Актуальні проблеми та особливості діяльності психолога в закладах освіти» (Умань, 2013); **науково-практичних семінарах:** «Депривація та вікові кризи особистості: базові симптомокомплекси» (Луцьк, 2011), «Вікові кризи в контексті психогенези особистості» (Луцьк, 2012); «Сучасні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (Луцьк, 2011, 2012); засіданнях професорської ради, кафедри загальної та соціальної психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Основні результати дослідження **впроваджено** у діяльність Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 4/2621 від 11.07.2013 р.), Мукачівського державного університету (довідка № 1016 від 30.04.2013 р.), Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (довідка № 1309 від 30.05.2013 р.), Луцької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 20 Луцької міської ради Волинської області (довідка № 172/01-22 від 31.05.2013 р.).

Публікації. Результати дисертаційної роботи відображено в 21 одноосібній публікації, з яких 7 статей – у виданнях, що включені до переліку фахових у галузі психології, 14 – у збірниках матеріалів наукових конференцій і семінарів.

Структура й обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (230 найменувань, з них – 30 іноземною мовою), додатків (24 сторінки). Загальний обсяг дисертації – 219 сторінок, з них основного тексту – 171 сторінка. Робота містить 4 таблиці, 26 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ЇЇ САМОПРИЙНЯТТЯ

1.1. Психологічний захист особистості як предмет наукової рефлексії

Серед нагальної проблематики сучасної психології окремого наукового статусу набуває проблема психічного здоров'я особистості, зокрема в ракурсі забезпечення комфортного соціального життєіснування і налагодження повномірної та гармонійної комунікації з мікро- й макродовкіллям. Трансформації свідомості, моральна дихотомія, ціннісний вакуум, втрата оптимістичної картини світу через ненабуття ідентичності, брак упевнених просоціальних моделей розвитку досить часто супроводжують повсякдення сучасної людини і спонукають до задіяння психологічного (іноді й фізичного) захисту. Безперечно, вирішення проблем гармонізації й оптимального використання психозахисту потребує фахових психологічних підходів, спроможних допомогти людині стати впевненою та захищеною, а згодом й віднайти свій образ Я, вибудувати розгалужену Я-концепцію, зрештою ідентифікувати власну сутність як на фізично-поведінковому, так і на емоційно-когнітивному рівнях з метою вироблення самоактуалізаційних векторів власної психогенези [3; 5; 7; 14; 19; 32; 59; 80; 118; 165; 172; 178; 204; 213].

Проблемогенний спектр психозахисту особистості є одним з найактуальніших у практико-орієнтованих дослідженнях, а різні аспекти його вивчення знайшли віддзеркалення у фундаментальних роботах Б. Братуся, К. Горні, Д. Леонтєва, С. Максименка, А. Маслоу, Ф. Перлза, К. Роджерса, Е. Фромма, Т. Яценко та ін.

Багатоаспектне вивчення психологічного захисту як важливого неусвідомлюваного механізму регуляції поведінки й діяльності людини здійснено у цілій низці досліджень (Р. Грановська, О. Чумакова, М. Юркова, R. Plutchik, H. Kellermann, H. Conte та ін.) [55; 56; 190; 206; 225].

Психологічний захист відіграє важливу роль у процесі формування й удосконалення самої особистості та її різноманітних потреб. У більшості сучасних психологічних концепцій психологічному захисту відводиться функція подолання відчуття невпевненості в собі, власної неповноцінності, захисту ціннісної свідомості і підтримки стабільної самооцінки [9; 14; 23; 34; 40; 65; 79; 83; 126; 179; 201; 204].

Водночас зустрічається досить спільне розуміння мети психологічного захисту, тому більшість дослідників сходиться на тому, що він належить насамперед до сфери внутрішньо-психічної адаптації та має основним призначенням подолання або запобігання дискомфортом когнітивним і афектним станам. Ведеться мова про міру цього дискомфорту (від почуття занепокоєння до втрати цілісності свідомості) і розставлення акцентів на когнітивних або афектних аспектах захисту [10; 18; 38; 125; 158; 181; 207].

Системне розуміння психологічного захисту передбачає врахування таких характеристик: 1. Адекватність захисту (людина може відновитися після тієї або іншої несвідомої захисної реакції та після цього обговорювати її); 2. Гнучкість захисту (людина може використовувати різні види захисних реакцій за якоїсь певної, типової для неї ситуації загрози, тобто «репертуар» захисної поведінки не заданий надто жорстко); 3. HYPERLINK "http://ua-referat.com/Зрілість" \o "Зрілість" Зрілість захисту (відносно зрілішими вважаються механізми інтелектуалізації, сублімації, раціоналізації, заміщення без частого

вдавання до більш примітивних форм проекції, заперечення, інтроекції). Психозахист, послабляючи внутрішньоособистісний конфлікт, регулює поведінку людини, підвищуючи її пристосовність та урівноважуючи психіку. Конфлікт між потребою і страхом у людини може виражатися різними способами: 1) за допомогою психічних перебудов; 2) за допомогою тілесних дисфункцій, що проявляються як психосоматичні симптоми; 3) у формі зміни способів поведінки.

Низка вчених (Б. Братусь, О. Доценко, Б. Зейгарник, Б. Карвасарський та ін.) розглядає феноменологію психологічного захисту так осяжно й широко, що включає в нього будь-яку поведінку, яка усуває та нейтралізує психологічний дискомфорт.

Більшість дослідників розкриває психологічні захисні механізми як інтрапсихічну адаптацію людини завдяки підсвідомій переробці поступаючої інформації. В таких складних процесах беруть участь усі психічні функції: сприймання, увага, уява, мислення, пам'ять, емоції, однак кожного разу основну частину роботи з подолання негативних переживань бере на себе якась одна з них. Наприклад, переорієнтація уваги при запереченні, забування при пригніченні, побудова логічних аргументів для виправдання своїх вчинків при раціоналізації тощо. Захисні механізми, включаючись у психотравмуючій ситуації, виступають у ролі своєрідних бар'єрів на шляху просування інформації, тому внаслідок взаємодії з ними тривожна для особистості інформація або ігнорується, або спотворюється, або фальсифікується. *Таким чином формується специфічний стан свідомості, що дозволяє людині зберегти гармонійність і урівноваженість власної особистісної психоструктури.* Весь синтез таких захисних внутрішніх змін розглядається як особлива форма пристосування людини до середовища і дуже істотним є те, що всі ці процеси – неусвідомлювані [9; 17; 29; 62; 75; 107; 127; 134; 179; 195; 218; 222].

За К. Горні, недостатня психологічна захищеність індивіда стає однією з причин конфлікту особистості і соціуму та у вимірах клінічної психології пояснює утворення невротичних симптомів [198].

Серед концептуальних положень генетичної психології (за С.Максименком) знаходимо одне з фундаментальних тверджень, згідно з яким генезис психічної активності особистості відбувається як перменентне подолання нужди, тому психозахисні механізми є прямою реакцією на зовнішні досить часто загрозливі впливи, а отже є засобом когнітивного і психоемоційного реагування на виклики мікро- і макродовкілля [113; 114].

Як зазначає Т. Яценко, психологічний захист є своєрідним фільтром свідомості, основна функція якого полягає в недопущенні людиною до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру. В межах психодинамічної парадигми вчена виокремлює два різновиди захисту: базисний (особистісний) і ситуативний (периферійний), причому обидва не лише взаємопов'язані, а й не існують один без одного. Також тісно узгоджується формування автоматичних засобів психологічного захисту з емоційною «знедоленістю» суб'єкта, з акцентом на домінуванні внутрішньої детермінованості психологічного захисту над зовнішньою. У віці від двох до п'яти років якраз найактивніше відбувається трансформація зовнішньої детермінованості психологічного захисту у внутрішню [208; 209; 210].

У процесі задіяння особистістю різноманітних механізмів психозахисту важливу роль, на думку Ж. Вірної, відіграє система її мотивації як синтез різномодальних спонукальних інтенцій: від найпростішої навчальної стимуляції до фахово-семантичної організації професійної діяльності [39].

Надмірно часте послуговування людиною антиципацією є, за твердженням І. Батраченка, своєрідною симптоматикою та індикатором психозахисту [16; 17].

Р. Грачов відзначає, що в різних інформаційно-комунікативних ситуаціях (від міжособової взаємодії до масової комунікації – журналів, газет, телебачення, радіомовлення тощо) діє безліч маніпуляторів і використовуються різноманітні способи, прийоми і техніки прихованого психологічного примусу людини. В умовах такого тиску вона нагально потребує своєрідного «соціально-психологічного імунітету» до маніпулятивної дії, який забезпечують механізми психологічного захисту. Психозахист

особистості постулюється як складна багаторівнева система суспільних, соціально-психологічних та індивідуально-особистісних механізмів, утворень і форм поведінки, яка повинна забезпечувати інформаційно-психологічну безпеку людини в суспільстві як особистості й активного соціального суб'єкта, її психологічну захищеність в умовах дії багатоманітних інформаційних чинників і в різних інформаційно-комунікативних ситуаціях [57].

З позицій вивчення психології переживання, зокрема в аналітичному розрізі подолання людиною кризових ситуацій, Ф. Василюк розводить цілі захисних механізмів, які спрямовані на прагнення позбавити людину від дихотомійності й амбівалентності почуттів, на оберігання її від усвідомлення небажаного змісту й на усунення негативних психічних станів тривоги, страху, сорому тощо, і ту дорогу ціну, що платить людина за використання захисних механізмів, які є ригідними, автоматичними, вимушеними мимовільними і неусвідомлюваними процесами віддзеркалення та регуляції. Остаточний результат їх використання виражається в об'єктивній дезінтеграції поведінки, самообмані, уявному, паліативному вирішенні конфлікту або навіть неврозі. До того ж психічна енергія, витрачаючись на підтримку захисту, вже не може бути використана людиною на позитивні і конструктивні форми поведінки, послабляючи особистісний потенціал і зменшуючи адаптаційні спроможності людини [34].

На думку О. Чумакової, психологічний захист особистості може бути описаний як вироблена в онтогенезі і властива будь-якій людині стратегія несвідомого спотворення афектних і когнітивних аспектів тих ситуацій, які несуть загрозу картині світу, що склалася. Наголошується, що за умови гнучкості та помірної експлуатації психологічний захист має виключно адаптивне значення [190].

Згідно з поглядами Л. Субботіної, психологічний захист має рівневу організацію, інтегрований до загальної структури психіки і включає такі рівні: метасистемний (захисна спрямованість особистості), системний (власне психологічний захист), рівень окремих підсистем або субсистемний рівень (комплекси, діади захисних механізмів), компонентний рівень (елементна структура механізмів захисту, окремі механізми). Психозахист пропонується розглядати як специфічну функціональну систему діяльності, базовими властивостями якої є формування адаптаційних форм поведінки та інтегральна регуляція діяльності людини [177; 178; 179; 180].

У структурно-рівневій моделі психологічного захисту (за Л. Субботіною) лежить ієрархічний принцип. Психозахист розглядається як багаторівнева структура ієрархічного типу, утворена комплексом підсвідомих захисних механізмів, психічних функцій і особистісних властивостей. Таке розуміння психологічного захисту як інтегрованої системи, на відміну від традиційних уявлень про незалежність окремих механізмів психологічного захисту, істотно розширило пояснювальні можливості цієї категорії. Евристична значущість вищеперелічених моделей і їхній внесок у розвиток психології очевидні. Однак, на думку А.Котьонової, ці концепції фактично описують захисні механізми і захисну поведінку «душевно-плотської» («зовнішньої») людини, що не має релігійного духовно-морального досвіду захисту і зміцнення власного здоров'я. Водночас перевагою християнської традиції називається накопичений досвід регуляції психічного стану та спроможності впоратися з екзистенційно-важливими емоційно напруженими ситуаціями «духовної» («внутрішньої») людини [179; 180].

В основі класифікацій психологічного захисту лежать різні дослідницькі стратегії аналізу й ознаки. Провідними критеріями у психоаналізі є уявлення про різні об'єкти захисного процесу, насамперед гіпотеза «паралелей» (за А. Фройд) та їх зрілості. У клінічно орієнтованому підході, поширеному в психіатрії та психотерапії, основа вбачається у провідній симптоматиці певних нервово-психічних і психосоматичних розладів. Онтогенетичний підхід трактує захисні механізми як такі, що згруповані за термінами їх формування в процесі індивідуального розвитку. Еволюційно-емоційний підхід класифікує захисні механізми за принципом контролю за різними базисними емоціями в процесі адаптації [191; 192].

Актуальні проблеми, спірні питання про змістові характеристики механізмів психологічного захисту по-різному вирішуються представниками різних шкіл. Так, неофройдизм визнає необхідність реалізації психологічного захисту при виникненні у суб'єкта почуття власної неповноцінності, загрози цінності й значущості особистості [181; 191; 192; 195; 196; 198]. Персоналістські теорії вважають психологічний захист наслідком суперечностей у структурі Я [13; 181]. У радянській психології проблеми психологічного захисту розроблялися з позицій марксистського вчення про особистість; психологічний захист виступав як прояв взаємодії суб'єкта з оточенням у ситуаціях можливого або дійсного неуспіху діяльності та реалізації потреби бути повноцінною особистістю [8; 14; 15; 36]. Остаточною метою захисного процесу є досягнення узгодженості між реальним змістом свідомості та Я-концепції. Сьогодні науково-психологічних підходів позначене активними інтегративними підходами до вирішення цієї нагальної проблеми [55; 56; 82; 85; 179; 190].

Психологічний захист як феномен детально вперше був презентований у 1894 році й описаний З. Фройдом як примат несвідомого, інстинктивного, переважно сексуального першопочатку, який у результаті зіткнення із захисними механізмами свідомого Я (внутрішньою цензурою) піддається різноманітним перетворенням – витісненню, сублімації тощо [191; 192; 193]. Як відомо, типова, загальна риса форм психологічного захисту особистості – це неусвідомлюваність. Зовнішні прояви вторгнення захисних механізмів у нормальне психічне життя людини досить різноманітні та виявляються як у змінах самої поведінки, так і в її інтерпретаціях. Отримавши неприємну інформацію, людина може негайно знизити її значущість (за типом «не дуже й хотілось»), або змінити рівень своїх домагань внаслідок усвідомлення неможливості їх реалізації, або витіснити із розгляду факти, пов'язані з діями, які вона не хоче виконувати. З цього приводу З. Фройд писав, що в теорії психоаналізу, ми не вагаючись, припускаємо, що напрямок розумових дій автоматично регулюється принципами задоволення. Іншими словами, ми вважаємо, що хід цих подій постійно запускається напругою незадоволення і він отримує такий напрямок, кінцевий вихід якого збігається із зменшенням цієї напруги або виробленням задоволення [193].

Ф. Бассін трактував психологічний захист як найважливішу форму реагування свідомості індивіда на психічну травму, тому інтерпретував його насамперед як систему адаптивних реакцій особистості, спрямовану на захисну зміну значущості дезадаптивних компонентів стосунків (когнітивних, емоційних, поведінкових) із метою ослаблення їх психотравмуючої дії на Я-концепцію. З погляду вченого, цей процес відбувається здебільшого в межах неусвідомлюваної діяльності психіки за допомогою цілої низки психологічних захисних механізмів, одні з яких діють на рівні сприйняття (наприклад, витіснення), інші – на рівні трансформації (спотворення) інформації (наприклад, раціоналізація). Зазначається, що стійкість, частота використання, ригідність, тісний зв'язок із дезадаптивними стереотипами мислення, переживань і поведінки, включення в систему сил протидії цілям саморозвитку роблять такі захисні механізми шкідливими для розвитку особистості. Внаслідок цього загальною рисою постає відмова особистості від діяльності, призначеної для продуктивного вирішення ситуації або проблеми. Водночас Ф. Бассін стверджував, що психологічні захисти є нормальним постійно діючим механізмом, який може широко спостерігатися не лише при конфліктах свідомого та несвідомого, але й тоді, коли травмуючі суперечливі фактори усвідомлюються суб'єктом [14; 15].

На думку О. Романової та Л. Гребеннікова, психологічний захист є сукупністю способів послідовного спотворення когнітивної та афектної складових образу реальної ситуації, яке відбувається через індивідуальні зміни в перебізі психічних процесів і має нейрофізіологічну основу. Механізми психологічного захисту, будучи продуктами онтогенетичного розвитку і наущіння, розвиваються як специфічні засоби соціально-психічної адаптації та призначені для співволодіння з емоціями різної модальності в тих випадках, коли досвід індивіда сигналізує йому про вірогідні негативні наслідки їх переживання і безпосереднього вираження. Механізми захисту запобігають розвитку внутрішньоособистісного конфлікту між первинною емоцією та емоцією страху або їхніх

похідних. Страх, виступаючи як блокування енергетично забезпеченого психічного і поведінкового акту, може призвести до порушення гомеостазу на всіх рівнях функціонування енергетичної системи. Різні способи спотворення когнітивної оцінки й афектного навантаження образу психотравмуючої ситуації, найбільш зручні і звичні для індивіда, виходячи з динамічних особливостей його психіки і особливостей ранніх міжособистісних стосунків, сприяють непрямому, опосередкованому, відтермінованому реагуванню, знімаючи напругу і забезпечуючи соціально-психічну адаптацію [149].

Р. Грановська відмічає, що психологічний захист гальмує політ творчої фантазії, роботу інтуїції та виступає істотним бар'єром, який звужує, затуляє і (чи) спотворює повноцінне сприйняття і переживання світу. Дослідниця описує захист як організацію пасток і перетворювачів небезпечної та тривожної для особистості інформації. Найбільш небезпечна інформація не сприймається вже на рівні сприйняття, менш небезпечна сприймається, але потім спотворюється, трансформується в «легкоперетравлювану» для людини. Однак відзначається і позитивна роль захисту, який оберігає свідомість від інформації, що може зруйнувати цілеспрямоване мислення, тобто таке, яке налаштоване на вирішення проблеми відповідно до картини відображеної ситуації. У цьому сенсі захисна техніка розглядається як система стабілізації особистості, яка спрямована на усунення або мінімізацію негативних емоцій, тривоги, що виникає при розузгодженні наявної картини світу і ситуації з новою та несподіваною інформацією [55; 56].

З погляду О. Власової, психологічний захист є поведінкою (усвідомленою та неусвідомленою), яка сприяє усуненню психологічного дискомфорту і тим самим підвищує резистентність особистості до деструктивних чинників життєіснування. Трактуючи психозахисту з позицій системного підходу дозволяє презентувати його як регулятивну систему, діючу в ситуації внутрішнього або зовнішнього конфлікту, яка включає підсистеми стабілізації та подолання. Якщо перша з названих підсистем об'єднує в собі дефензивні механізми, спрямовані на реалізацію гомеостатичних тенденцій особистості, а їх функцією є «відгороджування» сфери свідомості від психотравмуючої інформації, то друга – система подолання, представлена когнітивними й експресивними копінг-механізмами, а також поведінковими копінг-стратегіями, в яких реалізуються гомеоретичні (саморозвивальні) тенденції особистості. Будучи усвідомлюваними, вони спрямовані на зміну психотравмуючої ситуації. У контексті гештальт-схематичного аналізу психологічного захисту особистості дослідниця здійснює розгляд дефензивних механізмів і копінг-стратегій в їх єдності, які в процесі переживань людиною тих або інших життєвих подій поперемінно грають роль фігури і фону. Людина адекватна докількі тільки в тому випадку, якщо гештальт не порушений і працюють обидві системи [40].

На думку А. Котьонової, значна кількість людей намагається протистояти руйнівним тенденціям сьогодення і зберегти самотність, унікальність своєї особистості на основі отримання втрачених релігійних духовно-моральних цінностей та ідеалів, насамперед шляхом відновлення втраченої віри в певний теологічно-релігійний культ або набуття нової системи вірувань у певний духовно-моральний абсолют – Бога і його різних іпостасях [96]. Дослідниця пропонує вивчати феномен психологічного захисту особистості на перетині різних галузей, напрямів і шкіл психології з іншими гуманітарними науками і формами духовно-практичної діяльності людини (філософією, богослов'ям, мораллю, мистецтвом, релігією тощо), адже, на її думку, проблема полягає в тому, що підходи, засоби і методи дослідження психологічного захисту, що накопичилися в науці, сьогодні вже не задовільняють нові об'єктивні реалії громадського життя і потреби розвитку психології. Тому неминуче виникає теоретико-методологічна необхідність їх доповнення іншими підходами, що склалися в християнській антропології та психології, що, можливо, дозволить вирішити ряд зовнішніх і внутрішньонаукових суперечностей. Стверджується, що в християнській традиції знаходиться дуже потужний пласт уявлень, ідей, методів, способів і конкретних рекомендацій, що допомагають людині впоратися із зовнішніми стресовими ситуаціями і внутрішніми дискомфорними (депресивними, аутистичними, фрустраційними та ін.) станами, загрозливими цілісності особистості, її психіці та загальній

екзистенції [96].

Ми вважаємо, що практична актуальність дослідження теологічно-релігійних модифікацій (та їхньої сутності) зумовлена необхідністю осмислення досвіду реальної практики психотерапії та психологічного консультування, орієнтованих насамперед на людину «поза релігійною вірою», а також досвідом застосування езотеричних і окултних технологій, пропорованих у різних школах психології, з позицій християнської антропології та психології. Важлива роль повинна відводитися встановленню релігійних цінностей та духовно-практичних методів і дій, заснованих на християнській вірі, які можуть бути опорою і для невіруючої людини, ставши ядром її психозахисту. Яскравим прикладом актуальності такого проблемогенного психозахисного ракурсу є логотерапевтичні дослідження В. Франкля, що не втратили наукового значення й для сьогоднішніх студій про психозахист та пошуки сенсу буття. Здійснений автором науково-гуманістичний аналіз досвіду виживання ув'язнених у концентраційному таборі показав, що віра в Бога є основою позитивного захисту людини і може перешкоджати виникненню підсвідомих деструктивних захисних механізмів [194].

Згідно з поглядами Н. Калініної, психологічний захист є індивідуальним неповторним комплексом різних за своєю природою і функціям захисних реакцій, інтеграційне злиття яких формує індивідуальний захисний стиль. Дослідниця наголошує увагу на процесуальний аспект психологічного захисту, а саме – на його актуалгенез, тобто на процес функціонування. Пропонується новий підхід до проблеми психозахисту, який дозволяє здолати існуючу в даний момент двоїстість переконань щодо феномену психологічного захисту. Сутність такої амбівалентності полягає в тому, що зауважено паралельне існування психоаналітичних концепцій і теорій, які не розділяють психоаналітичних поглядів на особистість, проте використовують психоаналітичну термінологію. Тому постулюється теза інтеграції знань про психологічний захист у ширший контекст досліджень особистості й індивідуальності та виведення цієї категорії за межі психоаналітичних і неопсихоаналітичних переконань. Загалом, на думку дослідниці, захисні реакції, використовувані суб'єктом, презентують особистісні диспозиції, не мають дискретного характеру і не можуть бути описані через поняття частотності їх актуалізації. Тому реалізація захисного стилю є окремим випадком функціонування глобальніших стратегіальних життєвих підходів суб'єкта. Цікавими і нестандартними є твердження Н. Калініної про існування фундаментальних психозахисних патернів: патерн «соціальності», що реалізовує адаптивну функцію захисту у сфері соціальної адаптації; патерн «надситуативності», що визначає тенденцію до глибиннішого опрацювання проблеми, ніж того вимагає зовнішня ситуація; патерн «включеності-невключеності» як визначальний вибір активної або пасивної позиції в захисній поведінці і патерн «пошуку можливостей», що відповідає за адаптацію як використання можливостей актуальної ситуації [75; 76].

На підставі аналітичних узагальнень можна виокремити *два основні концептуальні вектори у трактуванні змістово-функціональної суті психологічного захисту*: 1) психозахист є нормальним, повсякденно працюючим механізмом людської свідомості, що здатний запобігти дезорганізації поведінки, яка настає не лише при зіткненні свідомого і несвідомого, але й у випадку протиборства між цілком усвідомлюваними настановленнями, а також має величезне значення для зняття різного роду психоемоційної напруги в душевному житті людини (Ф. Бассін, Б. Зейгарник, А. Налчаджян, О. Соколова, В. М'ягер та ін.); 2) психологічний захист є однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього чи зовнішнього конфлікту й обмежує оптимальний розвиток особистості, її власну активність, персоналізацію, якісний вихід на новий рівень регуляції та взаємодії зі світом (Ф. Василюк, Е. Кіршбаум, В. Роттенберг, І. Стойков, В. Ташликов та ін.).

Отже, по суті, психозахист є основним містком між потребою особистості та її задоволенням, своєрідним дзеркальним відображенням можливого, але не реалізованого особистістю процесу мотивації, або віддзеркаленням не здійснених, однак бажаних у минулому цілей. Непроductивність дії для особистості власних психологічних захисних механізмів пов'язана з розбіжностями між цілями й засобами їх досягнення у поведінці.

Також це є свідченням порушення міри у співвідношенні мотиву і сил, витрачених на його реалізацію, або поведінкою людини на досягнення прямо протилежних цілей. Оскільки поведінка людини визначається одночасно свідомими і несвідомими процесами, серед дослідників переважає ідея про співіснування в будь-якій її реакції численних і неповторних комбінацій механізмів психозахисту і копінг-стратегій. Цілеспрямоване (усвідомлене) використання людиною механізмів психологічного захисту доцільно називати копінг-стратегією (coping strategy).

Психологічний захист є одним із найсуперечливіших феноменів у структурі особистості, оскільки одночасно сприяє як її стабілізації, так і її дезорганізації, а отже потребує розгалужених і поглиблених теоретико-емпіричних психологічних досліджень.

1.1.1. Аналіз змістово-функціонального наповнення терміну «психологічний захист»

Складнощі життєіснування пересічної особистості в мінливому економічному, політичному, культурологічному просторі нашого суспільства призводять до виникнення багатьох психологічних проблем. Однією з найважливіших є нагальна потреба усвідомлення людиною себе в поціновуваних ролях і статусах, позитивна самоакцептація, однак дискомфортний тиск багатьох зовнішніх і внутрішніх чинників та обставин досить часто істотно гальмує або й унеможливує повноцінний перебіг цього процесу. Ледь не на всі дискомфортні втручання у власний внутрішній світ особистість мимоволі або й свідомо активно застосовує різноманітні механізми психологічного захисту, що дозволяють їй відгородитися з певною мірою успішності від агресивних, виснажливих та інших негативно емоційно заряджених впливів.

Контекстуальне тло ключового поняття досить широке, зокрема «Психологічний словник» вміщує термін «психологічну захищеність», що визначається як відносно стійке позитивне емоційне переживання і усвідомлення індивідом можливості задоволення своїх основних потреб та забезпеченості власних прав у будь-якій, навіть несприятливій ситуації, за виникнення обставин, які можуть блокувати або утруднювати їх реалізацію. Психологічна захищеність проявляється в почутті приналежності до групи, адекватній самооцінці, реалістичному рівні домагань, схильності до надситуативної активності, адекватній атрибуції відповідальності, відсутності підвищеної тривожності, неврозів, страхів тощо [21; 55; 56 та ін.] .

У багатьох дослідженнях постулюється, що номенклатура психозахисних механізмів є неоднозначною і персонально специфічною, констатується, що немає єдності і в термінології, однак саме існування захисних механізмів вважається незаперечним і експериментально підтвердженим науково-психологічним фактом [21; 22; 55; 56; 164; 190; 202; 205; 206; 207; 215; 217].

Дефініція «психологічний захист» інтенсивно використовується в усіх спробах пояснення поведінки людини, спрямованої на збереження цілісності й недоторканості власного внутрішнього психосвіту: від побутового психологізму через науково-популярні студії до складних наукових трактувань у психіатрії та психотерапії. Цей термін особливо активно використовують майже всі психотерапевтичні школи, також він включений у психологічні та психіатричні словники й енциклопедії [135; 140; 141; 142; 144; 149; 181; 215].

Загалом, серед базових, фундаментальних психологічних механізмів особистості психозахист є дуже складним і розгалуженим утворенням. Про його багаторівневу природу свідчить навіть поліваріантність тлумачення самого терміну. Зокрема О. Романова і Л. Гребенніков відзначають: «Показовим є той факт, що серед авторів немає єдності з питання, скільки ж механізмів захисту існує в людини. Наприклад, в оригінальній монографії Анни Фрейд запропоновано 15 механізмів захисту. Колеман, автор підручника з патопсихології, пропонує список із 17 захисних механізмів. У словнику-довіднику з психіатрії, опублікованому Американською Психіатричною Асоціацією, опублікованому в 1975 році, налічуються 23 механізми захисту. У словнику-довіднику з психологічного захисту Вайлента їх нараховується 18. Цей перелік можна продовжувати ...» [149, 7]. Вони ж констатують відсутність так званої «понятійної чистоти», збільшення

якої відбувається ще й через неточний переклад наукової термінології з іноземних мов, і наводять приклад того, що в багатьох роботах не розрізняються «придушення» (repression) і «витіснення» (suppression) [149].

Водночас серед різних спроб диференціації, таксономізації та термінологічного впорядкування видів, типів, механізмів психозахисту та їх похідних усе ж відсутня чітка єдина класифікація, що потребує подальших науково-психологічних досліджень.

Л. Субботіна стверджує, що термін «психологічний захист» уже давно вийшов за рамки первинного розуміння, яке традиційно складалося в уявленнях психоаналітичної орієнтації. Сукупність поглядів і думок відрізняється високою мірою різноманітності, що зумовлено складністю самого предмета дослідження, його приналежністю до несвідомої сторони психічного життя. Невизначеність нерідко зберігається навіть у межах однієї теоретичної системи [179].

Отож слід відзначити, що поняття психологічного захисту вийшло за межі психоаналізу, перетнуло кордони інших теоретичних шкіл і до того ж виявилось перенесеним ще й у інший онтологічний контекст: з подій внутрішньопсихічних перетворилося також у події міжособистісні, і навіть у міжгрупові.

Низка дослідників відзначає, що терміни «психологічний захист», «захисні механізми» були введені у психологічний тезаурус і науково-практичний обіг З. Фройдом [21; 56; 181; 191; 192], а згодом активно продовжені, інтерпретовані, трансформовані й модернізовані як представниками різних поколінь дослідників психоаналітичної/неопсихоаналітичної орієнтації, так і інших напрямів: екзистенційної, гуманістичної психології, гештальт-психології та ін.

З метою отримання універсального наповнення дефініції, що концентрує в собі змістові та функціональні особливості психозахисту, називають багато критеріїв, за якими класифікують захисні механізми: блокування чи викривлення інформації; міра активності особистості у формуванні захисту; особливості переробки інформації, яка не повинна бути доведена до свідомості; природа перепон, з якими зіштовхується суб'єкт; результат захисту – досягнення винагороди чи уникнення небезпеки; базисність чи вторинність захистів тощо [55; 181].

Однією зі спроб вдалого диференціювання термінологічного навантаження психозахисту є дослідження Н. Скиби, яка відзначає, що, аналізуючи феномен психологічного захисту, можна зіткнутися з цілою понятійною системою, в яку входять поняття: «психічний захист» як системна властивість психіки (Ф. Бассін, Т. Виставкіна, І. Нікольська та ін.), «психологічний захист» як властивість особистості (Б. Карвасарський, В. Ташликов, О. Доценко та ін.), «механізми психологічного захисту» або «захисні механізми» як конкретні засоби і способи реалізації психологічного захисту (О. Романова, Л. Гребенніков та ін.), «захисний процес», або «захисна діяльність» як процес використання механізмів захисту (А. Налчаджян), «захисні прояви» або «захисні дії» як зовнішні поведінкові характеристики захисного процесу (О. Власова, Р. Грановська), «захисна стратегія» або «захисна тактика», «стиль захисту» як індивідуальна, закріплена в онтогенезі, стійка система захисних дій (Е. Кіршбаум, О. Соколова), недовіра до світу як «захисна тактика», як стійка сукупність захисних дій у результаті розузгодження параметрів довіри людини до себе і до світу (З. Фройд, А. Фройд, Т. Скрипкіна та ін.) [163].

Функціональна семантика понять, що виробилися в радянській та пострадянській психології, досить близька до фройдівського поняття психологічного захисту, зокрема вживалися такі терміни: «змістовий бар'єр» (Л. Божович), «опосередкована саморегуляція» (Б. Зейгарник), «психологічний бар'єр» (Б. Анан'єв, О. Насиновська, М. Якубовська та ін.), «захисна реакція» (Л. Славіна), «компенсаторні механізми» (В. М'ясищев, Ю. Савенко), «захисний пояс свідомості» (В. Аллахвердов) та ін.

У більшій частині досліджень розведення цих понять окрім спеціально обумовлених випадків немає принципового значення, тому автори допускають їх синонімічне використання, застосовуючи для узагальнення універсальну дефініцію «психологічний захист» (Ф. Бассін, О. Богомолів, В. Ветюгов, Н. Грановська, Р. Гребенніков, О. Доценко,

С. Ключников, О. Романова, Л. Субботіна та ін.).

За характером фрустраторів, проти яких спрямовані захисні механізми, їх поділяють на такі, що спрямовані проти зовнішніх негативних чинників, і механізми, спрямовані проти внутрішніх фрустраторів. Як відзначала А. Фройд, проти внутрішніх фрустраторів використовуються насамперед такі захисні механізми, як репресія (придушення) (супресія); регресія; формування реакції; ізоляція; заперечення (анулювання) здійсненої дії або того, що відбувається; проекція; інтродекція; звернення на власну особистість; перетворення на власну протилежність; сублимація. Згодом були запропоновані механізми, спрямовані проти зовнішніх фрустраторів: втеча від ситуації; заперечення; ідентифікація; обмеження Я [191; 192].

На синтетичному перетині психоаналітичних і гештальтпсихологічних положень Ф. Перлз трактує захисну активність людини як обов'язкове врахування її еволюційно-біологічного коріння, стверджуючи, що вона виникає на підставі сприйняття і розпізнавання небезпеки та необхідності безпосереднього контакту з джерелом цієї небезпеки. Водночас людина переживає небезпеку всередині себе, насамперед тоді, коли одна з частин власної особистості викликає ворожі почуття. У таких випадках психологічний захист спрямовується як проти небажаних думок, почуттів і відчуттів ізсередини, так і проти нового знання зовні. Вчений писав: «Усе, що погрожує цілісній особистості або одній з її частин, сприймається як небезпека, як щось вороже, що повинно бути знищено. При цьому джерело небезпеки можна або зруйнувати, або постаратися уникнути його» [224]. Аналізуючи проблематику психологічного захисту упродовж перебігу групового процесу, Дж. Мак-Лейш, В.Мейтсон і Дж. Парк виокремлюють дисфункційний ефект прояву захисних механізмів і на підставі такого підходу пропонують класифікацію: механізми переміщення (перенесення, зміщення, регресія); механізми заперечення (ізолювання, заперечення, формування реакції); механізми ідентифікації (проекція); механізми конверсії (драматизація) [223].

Психологічний захист людини має розгалужену структурно-функціональну організацію. Термін «психологічний захист» найширше тлумачиться і використовується для позначення будь-якої поведінки, яка позбавляє психологічного дискомфорту, від якого можуть сформуватися такі риси особистості, як негативізм, з'явитися «хибні» діяльності, змінитися система міжособистісних відносин. У вузькому сенсі термін використовується для позначення специфічної зміни функціональної семантики, змістового і діяльнісного пластів свідомості як результату задіяння низки захисних механізмів. Традиційна словникова дефініція захисту (нім. – Abwehr; франц. – defense; англ. – defence; ісп. – defensa; італ. – difesa; португ. – defesa; рос. – защита), маючи значну кількість змістових відтінків і модальностей, усе ж зводиться до визнання спільної семантики, що *це є певна сукупність дій, спрямованих на зменшення або усунення будь-якої зміни, загрозової для цілісності та стійкості людини як біосоціального індивіда*. Мова йде про захист особистісної самості від збудження (потягів) і особливо від уявлень (спогадів, фантазій), причетних до цього потягу, а також про захист від ситуацій, що породжують таке збудження, яке порушує душевну рівновагу та є неприємним для Я. Мається на увазі також захист від неприємних афектів, які виступають як причини або сигнали для захисту. Захисний процес здійснюється механізмами захисту, які в більшій або меншій мірі є інтегрованими в систему людської самосвідомості.

О. Камінер, розкриваючи семантичне наповнення терміну «психологічний захист», відзначає, що це філогенетично вироблена і біологічно доцільна система реагування людини на інформаційний чинник, яка формується паралельно з розвитком стійкості психіки під впливом соціально-психологічної ситуації, є складником індивідуального досвіду і може проявлятися у вигляді усвідомлюваних або неусвідомлюваних стилів поведінки [79].

Водночас В. Столін крізь призму поглибленого вивчення самосвідомості особистості згадує про наявність феноменів, «...функціонально тотожних захисним процесам, але таких, що мають інтерперсональну природу» [172, 245]. Досліджуючи моделі психологічного захисту на рівні особистісного самоусвідомлення, зокрема самооцінки, та

міжгрупової взаємодії, вчений веде мову про «міжперсональні захисти», однак не дає точного уявлення про ці механізми [172; 174; 174].

Виходячи із семантичного аналізу слова «захист», В. Штроо вважає, що для різнобічного осмислення і встановлення суті цього поняття у психологічному плані потрібно дати відповіді на такі запитання: 1) що захищається? (предмет захисту); 2) проти чого створений або спрямований захист? (об'єкт захисту); 3) яким чином організовується захист? (засоби захисту); 4) який результат захисту? (ближні і віддалені наслідки захисту); 5) у чому специфіка психологічного захисту на відміну від інших типів захистів? Не претендуючи на всебічну повноту і глибину формулювання, автор пропонує таку дефініцію: «Психологічний захист – система процесів і механізмів, спрямованих на збереження одного разу вже досягнутого (чи на відновлення втраченого) позитивного стану суб'єкта» [204, 59]. Агентом психологічного захисту є деякий суб'єкт (незалежно від рівня розгляду – індивідуальний, груповий, громадський та ін.), предметом – стан суб'єкта, що оцінюється як позитивний, об'єктом – усе, що загрожує порушенням або перешкоджає відновленню цього стану. Спосіб і тип засобів захисту, які обираються в даному конкретному випадку, складають конкретний захисний механізм. Цілі захисту: ближня – зберегти позитивний стан, віддалена – утримати такий стан якомога довше. Психологічна специфіка зумовлюється природою предмета захисту (суб'єктивний стан), а також засобів як символічних дій, що виробляють зміни не стільки у реальному предметному, речовому світі, скільки у світі суб'єктивних значень і сенсів. На думку В. Штроо, ключовим моментом є те, що чинники виникнення, закріплення і подальшого відтворення будь-якого захисного механізму лежать у характері соціальної взаємодії, в особливостях соціальної ситуації [204].

Вочевидь, одним з найвдаліших визначень є таке: «Захисти – це способи, якими душа захищає себе від внутрішньої та зовнішньої напруги. Захист уникає реальності (регресія), виключає реальність (заперечення), перевизначає реальність (раціоналізація) або обертає реальність (реактивні утворення). Захист поміщає внутрішнє відчуття в зовнішній світ (проекція), розділяє реальність (ізоляція) або йде від реальності (регресія)» [141, 573].

Наші концептуальні підходи до трактування змістово-функціональної семантики психологічного захисту особистості базуються на аналізі теоретичного доробку багатьох учених (М. Гавриленко, Р. Грановська, В. Журбін, О. Карпов, Є. Карпенко, Н. Нікольська, Г. Тарт, О. Чумакова, М. Юркова, R. Plutchik, H. Kellermann та ін.), які вважають, що захисні функції особистісної самості не лише прижиттєво формуються упродовж психогенези, але і заучуються та набуваються у процесі реальної взаємодії з іншими людьми, насамперед з найближчим референтним мікродовкіллям, значущими іншими – однолітками, друзями, батьками. Безпосередній конкретний набір захисних механізмів визначається типовим характером і специфікою цієї взаємодії та силою емоційних переживань, які його супроводжують. З плином часу та завдяки ускладненню мережі міжособистісних взаємин, а також через зміну їхнього характеру відбувається певна апробація, адаптація, усталення та модифікація захисної сфери особистості й системи її психозахисних механізмів.

З метою висвітлення змістового та функціонального наповнення терміну «психологічний захист» ми здійснили його аналітичний огляд у кількох найрозповсюдженіших психологічних тезаурусах. Такий підхід дозволив не лише встановити типові й закономірні збіги-розбіжності у тлумаченні семантики цього поліфундаментального терміну, але й вийти на розуміння його тісного взаємозв'язку із самоприйняттям особистості. У «Словнику практичного психолога» С. Головін відзначає, що психозахист – це спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, на усунення або зведення до мінімуму відчуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту, що ставить під загрозу цілісність особистості. Основною функцією психологічного захисту є відмежування сфери свідомості від негативних, травмуючих переживань. Зазначається, що в широкому сенсі термін уживається для позначення будь-якої поведінки, що знімає психологічний дискомфорт, від якого можуть сформуватися такі особистісні риси, як

негативізм, з'явитися «помилкові» судження, змінитися система міжособистісних взаємин. У вузькому сенсі термін уживається для позначення специфічної зміни змісту свідомості як результату функціонування ряду захисних механізмів: пригнічення, заперечення, проекції, ідентифікації, регресії, ізоляції, раціоналізації, конверсії та ін. [164].

У ще одному зі словників [142] знаходимо, що психозахист є системою регуляторних механізмів у психіці, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Ситуації, що потребують психозахисту, характеризуються реальною або уявленою загрозою цілісності особистості, її ідентичності та самооцінці. Ця суб'єктивна загроза може породжуватися конфліктом суперечливих тенденцій усередині особи або невідповідністю інформації, що поступає ззовні, образу світу та образу Я. Психозахист спрямований на збереження стабільності самооцінки людини, її образу Я й картини світу та досягається: 1) усуненням зі свідомості джерел конфліктних переживань або ж 2) їх трансформацією таким чином, щоб попередити виникнення конфлікту; 3) до механізмів психологічного захисту відносять також специфічні форми реагування (поведінки), що знижують гостроту переживання загрози або внутрішньоособистісного конфлікту. Психологічний захист виконує насамперед адаптаційну і регуляційну функції, а захисний стиль поведінки може бути адаптивним і дезадаптивним [142].

У контексті надання психологічної допомоги людині Б. Карвасарський у «Психотерапевтичній енциклопедії» стверджує, що психологічний захист як поняття набув істотного значення в усіх напрямках психології та психотерапії. При захворюваннях з біологічними механізмами розвитку хворобу завжди розглядали як результат дії шкідливих чинників і механізмів «фізіологічного захисту», спрямованих на відновлення порушеного гомеостазу організму. Автор пропонує розцінювати механізми як адаптивні та оберігаючі свідомість хворого від хворобливих відчуттів і спогадів, проте зазначає, що вони під час проведення психотерапевтичної роботи створюють певні перешкоди, опір переробці психотравмуючого змісту переживань. Саме поняття захисту, особливо за його необмеженого використання, може містити непорозуміння і потребує уточнень. Воно позначає одночасно і захист чогось, і самозахист. Варто розмежовувати різні параметри захисту, навіть якщо вони частково збігаються один з одним: це місце захисту – психічний простір, який виявляється під загрозою; персонаж, який здійснює захисні дії; його мета, наприклад, прагнення зберегти або відновити цілісність і постійність Я та уникнути будь-якого зовнішнього вторгнення, яке заподіює суб'єктові незадоволення; його мотиви й те, що сигналізує про загрозу і спонукає до захисту (афекти при цьому зводяться до сигналів, наприклад, до сигналу тривоги); його механізми тощо [144].

Зважаючи на таку багатогранність розуміння психозахисту в сучасній науці, ми дотримуємося класичного визначення психологічного захисту як сукупності несвідомих психічних процесів, які забезпечують охорону психіки особистості від небезпечних негативних та деструктивних дій внутрішньопсихічних і зовнішніх імпульсів. Слід відзначити, що психологічний захист – це особлива форма підсвідомої психічної активності, яка дозволяє полегшити хоча б на деякий час конфлікт та зняти напругу, а в конкретних ситуаціях так змінити смисл подій і переживань, щоб не нанести травми уявленню про себе. Загалом, аналіз численних досліджень з окресленої проблематики дав підстави стверджувати, що термін «психологічний захист» і номенклатура захисних механізмів є неоднозначними і персонально специфічними, тобто індивідуальні психозахисні реакції людини на зовнішні інвазії щодо власного психоемоційного комфорту є унікальними й неповторними в певний конкретний момент психозахисної відповіді. Загальноновизнаними характеристиками психозахисту є те, що він заперечує/спотворює реальність і діє насамперед на несвідомому рівні.

1.1.2. Механізми психологічного захисту особистості: диференціація і сутнісна специфіка

У складних процесах «соціетальних мутацій» нашого трансформаційного суспільства значною кількістю людей обираються психозахисні тактики і стратегії, що сприяють успішнішому й позитивнішому самоприйняттю та забезпечують спротив психогенно-деструктивним інвазіям на власну свідомість і самовідомість. Актуалізація психозахисних механізмів може бути спровокована тривалим перебуванням у несприятливих інтертипних стосунках, переживанням станів фрустрованості, конфлікту, незадоволеними потребами, відсутністю культури і моральності в спілкуванні з людьми, дистресовим життєвим досвідом та іншими чинниками. Отож функціональне навантаження механізмів психозахисту досить неоднозначне насамперед у ракурсі суперечливого характеру його цілей. Зокрема, Ф. Василюк відзначає істотні протиріччя між цілями захисних механізмів, що спрямовані на прагнення врятувати людину від неузгодженості й амбівалентності почуттів, на запобігання усвідомленню небажаних змістів, на усунення негативних психічних станів тривоги, страху, сорому тощо, і тієї високої ціни, яку «сплачує» людина за застосування захисних механізмів як ригідних, автоматичних, мимовільних і неусвідомлюваних процесів відображення та регуляції. На думку вченого, остаточний результат дії на психіку людини захисних механізмів виявляється в об'єктивній дезінтеграції поведінки, самообмані, уявному, паліативному вирішенні конфлікту або, навіть, неврозі [34].

Здійснений нами аналітичний огляд наукової літератури дав підстави стверджувати, що за визнання важливої ролі психозахисту в налагодженні просоціального комфортного дискурсу життєдіяльності людини, на сучасному етапі фіксованого психологічного знання все ж не існує загально визнаної класифікації захисних механізмів психіки [49-52].

Більшість дослідників, обираючи за опертя дві-три або декілька «класичних» диференціацій, пропонують свої власні шкали та поділи, базовані на подрібненні чи узагальненні вже існуючих механізмів або відшукуючи якісь певні відтінки й модифікації [22; 126; 204]. Основними недоліками більшості класифікацій називаються або недостатня повнота (той, що критикує не знаходить у класифікації важливий для нього психічний процес, який він відносить до захисних), або зайва повнота (той, що критикує знаходить у класифікації багато психічних процесів, які не відносить до захисних або взагалі не виділяє як самостійні процеси). Вочевидь, це зумовлено тим, що мінімізація негативних переживань є взагалі природною потребою будь-якого живого організму (зокрема людини), тому з певною мірою умовності будь-який психічний процес можна визнати спрямованим на досягнення цієї мети. Поглиблена диференціація і необхідність у виділенні окремих захисних механізмів пов'язана насамперед з нагальною практичною потребою психологів у виділенні й описі найуніверсальніших з неусвідомлюваних захисних процесів.

Відома ціла низка поглиблених класифікацій механізмів психологічного захисту: від класичних (за А. Фройд) до сучасних, здійснених зокрема, Л. Дьоміною та І. Ральніковою [62], О. Романовою та Л. Гребенніковим [149], Н. Мак-Вільямс [112] та ін.

Цікавим зразком моделювального підходу до психологічного захисту особистості є запропонована О. Борзуною динамічна модель, яка враховує насамперед такі поняття: самооцінка, образ Я, образ світу, соціальні норми і цілі, інстинкти, загроза, тривога, конфлікт, а також базується на врахуванні взаємодії усвідомлюваних і неусвідомлюваних елементів психіки, пускових механізмів і спрямованість дії захисту, специфіки механізмів психозахисту [28; 29].

У дослідженні О. Ковальнової розведені поняття «способи психологічного захисту» і «захисні механізми», причому перше з них конкретизоване як родове поняття, що включає загальні, одиничні й істотні характеристики відображуваного змісту. На думку вченої, психологічний захист має засоби двох категорій: способи захисту і захисні механізми, які функціонують на різних рівнях самосвідомості й виражаються в захисних інтерпсихічних (міжособистісних) та інтрапсихічних (внутрішньоособистісних) діях. Сукупність способів психологічного захисту і захисних механізмів визначають основну стратегію захисної

поведінки особистості. Дослідниця диференціює способи психологічного захисту, трактуючи їх як: 1) зовнішні захисні дії інтерпсихічного характеру, спрямовані на усунення або зниження суб'єктом шкоди і втрат, які можуть бути нанесені іншим суб'єктом, та 2) захисні механізми як внутрішні інтрапсихічні дії, спрямовані на послаблення почуття тривоги різної етимології [86].

Іноді досить умовно HYPERLINK "http://ua-referat.com/Механізми_психологічного_захисту" \o "Механізми психологічного захисту" механізми психологічного захисту поділяють на дві групи: 1. Протекційні – примітивні, незрілі, простіші, метою яких є не допустити інформацію у HYPERLINK "<http://ua-referat.com/Свідомість>" \o "Свідомість" свідомість (розщеплення, проекція, заперечення, витіснення, ідеалізація, дисоціація, всемогутній HYPERLINK "<http://ua-referat.com/Контроль>" \o "Контроль" контроль, знецінення, ізоляція, ідентифікація з агресором тощо); 2. Дефензивні – більш зрілі, допускають інформацію у свідомість, але спотворюють її (сублімація, раціоналізація, інтелектуалізація, гумор тощо) [179].

Основні захисні механізми різняться за певними параметрами, зокрема за мірою обробки внутрішнього конфлікту, за способом перекручування реальності, за кількістю енергії, затрачуваної суб'єктом на підтримку того або іншого механізму, за рівнем інфантильності (тобто залежності від попередньої певної стадії розвитку) і, нарешті, за типом можливого розладу, що виникає внаслідок надто активного застосування (аж до зловживання) того чи іншого захисного механізму.

Потужна й універсальна концептуальна модель механізмів захисту була розроблена Р. Плутчиком у співавторстві з Г. Келлерманом і Х. Контом ще в 1979 році та стала своєрідним теоретичним підґрунтям для багатьох інших наукових розвідок у сфері психозахисту. Детальний аналітичний огляд наукових публікацій, що стосуються психозахисної проблематики, дозволив ученому виділити щонайменше три основні концепції механізмів захисту. Доцільність, правомірність і конкретний зміст кожної моделі обґрунтовується теоретично та підтверджується на рівні експериментальних досліджень. Згідно з першою, механізми частково збігаються один з одним і варіюються за мірою подібності, згідно з другою – деякі захисти є полярними протилежностями, а третя стверджує, що деякі механізми захисту є примітивнішими, ніж інші. Варто відзначити, що Р. Плутчик припускає існування незначної кількості базисних захистів, тому, на його думку, різні їхні переліки, пропоновані різними авторами, відображають або ідеї семантично-номінативного накладення, що проявляється в різних назвах одних і тих же явищ, або композиційні поєднання базисних захистів. Виокремлене твердження дослідник ілюструє таким прикладом – механізми ізоляції, раціоналізації й анулювання насправді є варіантами захисту за типом інтелектуалізації та складають сутність захисного синдрому нав'язливості. До того ж модель Р. Плутчика припускає, що існують деякі явні протилежності серед захисних механізмів, зокрема зауважується біполярність пригнічення і заміщення, реактивного утворення і компенсації, проекції та заперечення, інтелектуалізації та регресії [137; 225].

Р. Плутчик поміщає концепцію захисту в широку еволюційну структуру, а головна ідея його поглядів зводиться до того, що механізми психологічного захисту є похідними емоцій, а отже їх використання притаманне всім живим організмам, здатним переживати й відчувати емоції (доросла людина, немовля і навіть тварина). У теоретико-емпіричних підходах ученого синтезовано науково-психологічне уявлення про такі механізми психологічного захисту людини: 1) рухова активність – пониження занепокоєння, викликаного забороненим спонуканням, шляхом дозволу його прямого або непрямого вираження без розвитку відчуття провини; 2) компенсація – інтенсивна спроба виправити або знайти відповідну заміну реальної або уявної, фізичної або психологічної неспроможності; 3) заперечення – відсутність усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду або почуттів, хворобливих у разі їх усвідомлення; 4) заміщення – вивільнення прихованих емоцій, зазвичай гніву, на предметах, тваринах або людях, що сприймаються, як менш небезпечні для індивіда, ніж ті, які дійсно викликали емоції; 5) фантазія – втеча в уяві з метою відходу від реальних проблем й уникнення конфліктів; 6) ідентифікація – несвідоме моделювання стосунків і поведінки іншої особи, як шлях до

підвищення самоцінності; 7) інтелектуалізація – несвідомий контроль над емоціями і спонуканнями шляхом надмірного покладання на раціональне тлумачення подій; 8) інтроєкція – привласнення цінностей, стандартів або рис вдачі інших людей з метою попередження конфліктів або погроз з їх боку; 9) ізоляція – сприйняття емоційно травмуючих ситуацій або спогад про них без почуття тривоги, природно пов'язаного з ними; 10) проекція – несвідоме віддзеркалення власних емоційно неприйнятних думок, властивостей або бажань і приписування їх іншим людям; 11) раціоналізація – знаходження правдоподібних причин для виправдання дій, викликаних пригніченими, неприйнятними почуттями; 12) утворення реакції – попередження висловлювання неприйнятних бажань, особливо сексуальних або агресивних, шляхом розвитку або підкреслення протилежного ставлення і поведінки; 13) регресія – повернення в стані стресу до ранніх або більш незрілих патернів поведінки і задоволення; 14) пригнічення – виключення зі свідомості сенсу і пов'язаних з ним емоцій, або досвіду і пов'язаних з ним емоцій; 15) сублімація – задоволення витісненого інстинктивного або неприйнятного почуття, особливо сексуального чи агресивного, шляхом здійснення соціально схвалюваних альтернатив; 16) анулювання – поведінка або думки, сприяючі символічному зведенню нанівець попереднього акту або думки, що супроводжуються сильним занепокоєнням чи відчуттям провини [225].

По суті, Р. Плутчик виділяє вісім базисних адаптивних реакцій (інкорпорація, відкидання, протекція, руйнування, відтворення, реінтеграція, орієнтація, дослідження), які, на його думку, виступають як прототипи восьми базових емоцій (страх, гнів, радість, печаль, прийняття, відраза, очікування, здивування). Крім того, вчений звернув увагу на те, що захисні механізми характеризуються протилежністю (біполярністю) в тій мірі, в якій полярні емоції (радість – печаль, страх – гнів, прийняття – відраза, очікування – здивування), що лежать в їх основі. Таким чином, вісім базисних механізмів зводяться до чотирьох пар: реактивне утворення – компенсація, пригнічення – заміщення, заперечення – проекція, інтелектуалізація – регресія. Оскільки захисні механізми є похідними емоцій, то вони, за аналогією з емоціями, класифікуються на базові (заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення) і вторинні (до них належать усі інші) [225].

Цікавим і повномірним є концептуальне теоретико-емпіричне бачення підходів до вивчення проблеми психозахисту й розроблена диференційна шкала захистів Н. Мак-Вільямс [112].

У контексті психоаналітичної діагностики і розуміння структури особистості в клінічному процесі Н. Мак-Вільямс вичленовує два рівні захисних механізмів за мірою їх «примітивності», тобто в залежності від того, наскільки відчутно і сильно їхнє застосування перешкоджає людині адекватно сприймати реальність: первинні та вторинні захисні механізми.

1. *Первинні захисні механізми*: 1. Всемогутній контроль – сприйняття себе як причини всього, що відбувається у світі; 2. Дисоціація – відокремлення себе від своїх неприємних переживань; 3. Інтроєкція, зокрема ідентифікація з агресором – несвідоме включення у свій внутрішній світ сприйманих ззовні поглядів, мотивів, настановлень інших людей; 4. Заперечення – повна відмова від усвідомлення неприємної інформації; 5. Примітивна ідеалізація – сприйняття іншої людини як ідеальної та всемогутньої; 6. Примітивна ізоляція, зокрема захисне фантазування – відхід від реальності в інший психічний стан; 7. Проективна ідентифікація – коли людина нав'язує комусь роль, засновану на своїй проекції; 8. Проекція – помилкове сприйняття своїх внутрішніх процесів як таких, що відбуваються ззовні; 9. Розщеплення Его – уявлення про когось як про тільки хорошого або тільки поганого, із сприйняттям властивих йому якостей, що не вписуються в таку оцінку, як чогось абсолютно окремого; 10. Соматизація або Конверсія – тенденція переживати соматичний дистрес у відповідь на психологічний стрес і шукати у зв'язку з такими соматичними проблемами медичної допомоги.

До вторинних захисних механізмів Н. Мак-Вільямс відносить такі: 1. *Анулювання або Відшкодування* – несвідома спроба «відмінити» ефект негативної події шляхом створення

деякої позитивної події; 2. *Витіснення, Пригнічення або Репресія* – в побутовому сенсі «забування» неприємної інформації; 3. *Виміщення, Заміщення або Зміщення* – у побутовому сенсі «пошук цапа відбувайла»; 4. *Ігнорування або Уникнення* – контроль і обмеження інформації про джерело лякаючого психологічного впливу або спотворене сприйняття подібного впливу дії, його наявності або характеру; 5. *Ідентифікація* – ототожнення себе з іншою людиною або групою людей; 6. *Ізоляція афекту* – видалення емоційної складової, що походить зі свідомості; 7. *Інтелектуалізація* – неусвідомлене прагнення контролювати емоції та імпульси на основі раціональної інтерпретації ситуації; 8. *Компенсація або гіперкомпенсація* – прикриття власних слабкостей завдяки підкресленню сильних сторін або подолання фрустрації в одній сфері надзадоволенням в інших сферах; 9. *Моралізація* – пошук способу переконати себе в моральній необхідності того, що відбувається; 10. *Відігравання, Відреагування зовні або Розрядка* – зняття емоційної напруги завдяки програванню ситуацій, що призвели до негативного емоційного переживання; 11. *Поворот проти себе або Аутоагресія* – переспрямування негативного афекту щодо зовнішнього об'єкта на самого себе; 12. *Роздільне мислення* – поєднання взаємовиключних настановлень завдяки тому, що суперечності між ними не усвідомлюються; 13. *Раціоналізація* – пояснення самому собі власної поведінки так, щоб вона здавалась обгрунтованою та добре контрольованою. 14. *Реактивне утворення* – захист від заборонених імпульсів за допомогою вираження в поведінці і думках протилежних спонукань; 15. *Реверсія* – програвання життєвого сценарію зі зміною в ньому місць об'єкта і суб'єкта; 16. *Регресія* – повернення до легковажних, дитячих моделей поведінки; 17. *Сексуалізація або Інстинктуалізація* – перетворення чогось негативного в позитивне завдяки приписування йому сексуальної складової; 18. *Сублімація* – переспрямування імпульсів у соціально прийнятну діяльність (див. Додаток В) [112].

Аналіз вторинних захисних механізмів засвідчує їхню відносно вищу (порівняно з первинними) частотність застосування досліджуваними, тому специфіка їхнього використання й досягнутих результатів потребує подальших поглиблених теоретико-емпіричних студій.

Цікавою та переконливою є диференціація Р. Лазаруса, який, розглядаючи психологічний захист як пасивну копінг-поведінку, виділив такі відмінні параметри між ними: 1. Тимчасова спрямованість. Захист, як правило, намагається вирішити ситуацію «зараз», не зв'язуючи цю актуальну ситуацію з майбутніми ситуаціями, тобто в цьому сенсі психологічний захист обслуговує актуальний психологічний комфорт; 2. Інструментальна спрямованість. Захист «думає» тільки про себе, якщо він і враховує інтереси оточення, то тільки для того, щоб вони, у свою чергу, обслужили його інтереси; 3. Функціонально-цільова значущість. Чи мають механізми регуляції функцію відновлення порушених стосунків між оточенням і особистістю (механізми оволодіння) або швидше функцію тільки регуляції емоційних станів (захисні механізми); 4. Модальність регуляції. Чи мають місце пошук інформації, безпосередні дії, рефлексія (характерно швидше для поведінки оволодіння) або пригнічення, відхід тощо [221]. Вчений створив класифікацію психозахисної техніки, виділивши в одну групу симптоматичну техніку (вживання алкоголю, транквілізаторів, седативних препаратів тощо), а в іншу групу так звану внутрішньопсихічну техніку когнітивного захисту (ідентифікація, переміщення, пригнічення, заперечення, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація). Якщо процеси оволодіння (за Р. Лазарусом) спрямовані на активну зміну ситуації та задоволення значущих потреб, то процеси компенсації й особливості захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту. Отож якщо копінг-поведінка може використовуватися людиною свідомо, вибиратися і змінюватися нею залежно від ситуації, то механізми психозахисту неусвідомлювані та у випадку їх закріплення стають дезадаптивними [220; 221].

Сутнісно-поведінкове узагальнення психозахисних механізмів виокремлене Л. Дьоміною та І. Ральніковою, які відзначають, що типовими прикладами захисних типів поведінки людини можуть бути: агресія (чи напад на «фрустратора»); аутизм (

самозамкнення, «відхід від фрустратора»); репресія (пригнічення бажань, «відмова від фрустратора»); раціоналізація (пояснення поведінки помилковими мотивами, «виправдання фрустратора»); сублімація (перемикання поведінки з невдалої діяльності на нову, «заміщення фрустратора»); забування; самопробачення («Так! А що?»); проекція власної провини на всіх інших («Самі винні!») та ін. [62].

Вдалою спробою диференціації використання різних психозахистів у залежності від типів характеру є дослідження Я. Телегіна. Розводячи «примітивні» захисти від захистів «вищого порядку», дослідник стверджує їхню сумарну, але вибіркочу притаманність особам з різними типами характерів: від невротичного до прикордонного (помежового) і психотичного. Згідно із запропонованою вченим градацією можливі такі композиційні поєднання характеру і психозахисту: істеричні особи – витіснення, сексуалізація, регресія, протифобічне відігравання назовні, рідше дисоціативні захисти; обсесивні особи – ізоляція афекту, раціоналізація, моралізація, роздільне мислення, інтелектуалізація, реактивне утворення, зміщення афекту; компульсивні особи – анулювання, реактивне утворення; депресивні особи – інтроєкція, звернення проти себе, ідеалізація; маніакальні особи – заперечення, відреагування зовні, сексуалізація, знецінення, в психотичному стані – всемогутній контроль; шизоїдні особи – примітивна ізоляція, інтелектуалізація, рідше – проекція, інтроєкція, заперечення, знецінення; нарцисичні особи – ідеалізація і знецінення; параноїдні особи – проекція, проективна ідентифікація, незвичні форми заперечення і реактивних утворень; психопатичні особи – всемогутній контроль, проективна ідентифікація, дисоціації та відігравання зовні; мазохістські особи – як і депресивні – інтроєкція, звернення проти себе, ідеалізація, окрім цього – відреагування зовні (з ризиком завдання шкоди самому собі), заперечення, моральні мазохісти – моралізація; дисоціативні особи – дисоціація [182].

Загалом, проблема залучення особистістю різноманітних механізмів психозахисту є відкритою, міждисциплінарною і полісемантичною. Одним із підтверджень є те, що на підставі інтерпретації результатів крос-культурного дослідження, зокрема з урахуванням етнічних проявів психозахисту у конкретних етнофорів, О. Лук'яною виділено домінуючі захисні механізми в психологічному захисті китайського і російського етносів: у росіян – це інтелектуалізація, проекція, заперечення; у китайців – проекція, реактивні утворення, витіснення. Загалом, у росіян простежується тенденція до екстернального способу захисного реагування, у китайців – тенденція до інтернального способу захисного реагування [106]. Зауважуємо своєрідний «вихід» проблеми використання механізмів психозахисту і в етнічну психологію, і в соціальну психологію, і в психолінгвістику.

Здебільшого виділяють такі традиційні і найчастіше використовувані людиною форми психозахисту: 1. *Витіснення (репресія)* – процес, у результаті якого думки, спогади, переживання, які неприємні для індивіда, виштовхуються зі свідомості в сферу несвідомого, продовжуючи впливати на поведінку індивіда та переживатися ним як тривога, страх тощо. Витіснення вважається примітивним та неефективним засобом захисту, оскільки витіснений зміст психіки «проривається» у свідомість і невирішений конфлікт проявляється як високий рівень тривожності та почуття дискомфорту. Витіснення характеризує інфантильність та незрілість особистості і найчастіше зустрічається в істероїдних невротиків; 2. *Проекція* – процес та результат осягнення значень, який полягає в усвідомленому або неусвідомленому перенесенні суб'єктом своїх властивостей або станів на зовнішні об'єкти. Цей захисний механізм полягає у приписуванні власних – зазвичай витіснених – спонукань і почуттів іншим людям, підсвідоме наділення інших людей власними почуттями, неусвідомлюване приписування їм своїх, часто «непристойних» несвідомих прагнень. Проекції сприяють такі риси характеру, як недовірливість, підозрілість та фанатизм; 3. *Заміщення* – процес і результат заміни витісненого потягу або уявлення будь-якою іншою тенденцією чи символом. Так до результатів і показників заміщення відносяться помилкові дії, гостроти, певні компоненти сновидінь, невротичні синдроми тощо; 4. *Раціоналізація* – несвідоме прагнення до раціонального обґрунтування та пояснення своїх ідей і поведінки навіть у ситуації їх ірраціональності. Цей механізм психологічного захисту характеризується приписуванням

своїй поведінці неправильних, але досить зручних причин. Найяскравіші феномени раціоналізації називаються «кислим виноградом» та «солодким лимоном». Раціоналізація забезпечує маскування, приховування від свідомості справжніх думок, почуттів та мотивів дій і тим самим – формування більш приемних пояснень власної поведінки, забезпечення стану внутрішнього комфорту, пов'язаного з бажанням зберегти почуття власної гідності, самоповагу, подолання переживання вини або сорому; 5. *Регресія* – форма психологічного захисту, що спричиняє відмову від дійсності – тимчасовий перехід, повернення на більш ранню стадію розвитку, до більш примітивних форм поведінки або мислення, на простіший рівень психічного розвитку – це ніби відступ у той психологічний період, коли людина почувала себе захищеною. Регресія найчастіше проявляється в стресових ситуаціях, де адекватна поведінка стає неможливою для індивіда – через їх високу значущість, новизну, складність або психофізіологічний стан самого індивіда (втома, хвороба, регресія тощо). Регресія поведінки проявляється найчастіше як істеричні реакції за типом рвоти, смоктання пальців; надмірна сентиментальність, захоплення «романтичним коханням» та ігнорування сексуальних стосунків тощо. Регресія характеризує інфантильну, як правило, невротичну особистість; 6. *Ідентифікація* – процес і результат самоототожнення з іншою людиною, групою, образом або символом на основі встановленого емоційного зв'язку, а також включення їх у свій внутрішній світ та прийняття як власних норм, цінностей та зразків. Як форма психологічного захисту ідентифікація розглядається через уявлення, бачення суб'єктом іншої людини, як продовження самого себе; наділення її своїми рисами, почуттями, бажаннями (наприклад, батьки, які очікують від дитини здійснення власних корисних задумів). Ідентифікацію розуміють як емоційно-когнітивний процес неусвідомленого ототожнення суб'єктом самого себе з іншими – суб'єктом, групою, зразком. Таке неусвідомлене слідування зразкам та ідеалам дозволяє особистості подолати власну слабкість та почуття неповноцінності; 7. *Сублімація* – процес та механізм перетворення енергії сексуального потягу на більш віддалену та соціально цінну ціль. Як один із механізмів психологічного захисту вперше був описаний у психоаналізі, як такий, що знімає напругу в ситуації конфлікту шляхом десексуалізації першопочаткових імпульсів та перетворення їх у соціально прийнятні форми, шляхом трансформації інстинктивних форм психіки в більш соціалізовані (наприклад, сублімація забезпечує перенесення нереалізованої енергії в інші галузі – працю, творчість тощо). Сублімація – це процес, який відбувається з об'єктом лібідо та полягає в тому, що потяг переходить на іншу ціль, яка дуже далека від сексуального задоволення. Основна суть – відволікання від сексуального. Здатністю до сублімації володіють усі люди, але багато з них тільки в незначній мірі. Слід відмітити, що сублімація – єдиний адекватний механізм захисту, а всі решта не сприяють вирішенню ситуації, а тільки заганяють її всередину, де вона не помітна [3; 7; 14; 19; 32; 59; 80; 118; 165; 172; 178; 204; 213].

Аналіз форм психологічного захисту дозволяє стверджувати про їх природне виявлення у вигляді специфічної поведінки особистості як ізоляція, компроміс, заперечення реальності, заміщення, заперечення реакції тощо. Звичайно, окреслені механізми психозахисту різною мірою використовуються особистістю в процесі соціалізації, тому робота психологів повинна бути зосереджена на професійному сприянні процесам її гармонійного спілкування та налаштування до успішної самоактуалізації.

1.2. Самоприйняття особистості в сучасних психолого-педагогічних дослідженнях

Феноменологія особистості посідає ключове місце у вітчизняній і зарубіжній психології, оскільки науковий інтерес до її вивчення заснований насамперед на унікальній багатогранності людини, міждисциплінарному і наддисциплінарному статусі особистісної проблематики в усіх дослідницьких галузях гуманітарного циклу [5; 11; 20; 21; 24; 32; 53; 56; 73; 74; 146; 165; 186 та ін.]. Проблема співвідношення психологічного захисту і самоприйняття особистості є однією найактуальніших через потребу втілення особистісної ідеї в практико-орієнтованих дослідженнях. Зміна, розбалансування й переоцінка звичних стереотипів життєдіяльності, стилів і моделей поведінки, зростання

поток агресивно насиченої інформації знижують резистентність особистості до деструктивних впливів, а отже неминуче породжують увагу до системи її психологічного захисту, зокрема в контексті самоусвідомлення і самоприйняття.

Наукове сьогоднішня психолого-педагогічних досліджень засвідчує, що в центрі вивчення опинилися не лише потреби, інтереси і цілі особистості, яка розвивається, але й суб'єктність людини, її спроможність до саморуху, самоконструювання і самоздійснення [53; 95; 113; 114]. Безперечно, без повномірного самоусвідомлення, базованого зокрема й на врахуванні специфіки самоакцептивної атрибуції та самоприйняття особистості, її саморух буде дуже сповільненим або й унеможливленим. Пошук шляхів оптимізації самозахисних зусиль особистості повинен відбуватися насамперед у векторі конструювання розвивального середовища, яке найкращим чином сприяє реалізації особистісного потенціалу в усіх вимірах та засвідчує успішність її психогенези. Унаслідок активних соціальних запитів і в результаті орієнтації наукової психології на методологію суб'єкта відбулася помітна переорієнтація конкретних науково-психологічних досліджень з вивчення людини як об'єкта на аналіз особистості як суб'єкта вивчення, тобто остаточний перехід на суб'єкт-суб'єктну парадигму [113]. Такий перехід буде неможливим без урахування складних психологічних механізмів самоусвідомлення, рефлексії, психозахисту, самоприйняття тощо.

Огляд психологічних досліджень засвідчив, що проблема самоприйняття особистості в психологічній науці має дуже складний, багатоаспектний і недостатньо вивчений характер. Серед авторів, що займаються цією проблемою, немає однозначної єдиної думки в концептуальному уявленні про самоприйняття. Це пов'язано з такими чинниками: по-перше, не існує загальноприйнятої та усталеної термінології. Для позначення компонента самосвідомості, пов'язаного із ставленням до себе, дослідники використовують різні терміни: самоставлення, самоповага, загальна або інтегральна самооцінка, самосприймання, самоакцептація, емоційно-ціннісне ставлення до себе тощо; по-друге, поняття самоприйняття залежно від дослідницьких орієнтацій авторів набуває різного психологічного змісту [3; 4; 7; 20; 29; 37; 74; 77; 90; 91; 118; 132; 133; 154; 155; 172 та ін.].

Відповідним чином відбулося й уточнення понятійного апарату, зокрема значно частіше почали вживатися терміни, що починаються на «само» (самоусвідомлення, самовизначення, самоставлення, саморегуляція, самоакцептація, самоактуалізація, самоприйняття тощо), які характеризують людину як активного суб'єкта власного розвитку.

Звичайно, одним із вищих рівнів системи суб'єктно-особистісних стосунків є ставлення до себе, своїх вчинків, власної особистості, тобто самоставлення. Система відносин з іншими та із самим собою відіграє найважливішу роль у формуванні цілісної особистості, спроможної сприймати себе у різних вимірах і характеристиках, та в залежності від їхньої успішності й позитивності впливати на процеси самоприйняття або самозаперечення, активізуючи сприятливу акцептацію власної самості або нехтуючи її та прирікаючи себе на амбівалентність, психосоціальну розбалансованість та особистісну неконгруентність.

На підставі аналізу багатьох досліджень у сфері самосвідомості і прийняття власної самості особистості [29; 90; 118; 172; 174] ми вважаємо, що *самоприйняття заторкує емоційно-оцінний, когнітивний та поведінковий компоненти Я-концепції, що виражаються в позитивному ставленні людини до самої собі, в прийнятті себе й у визнанні власної індивідуальної та соціальної цінності, яка формується в онтогенезі особистості на основі взаємовпливу різних чинників, забезпечує гармонію її внутрішнього світу й ефективну інтеграцію на рівні мікро- і макродовкілля.*

Вивчення проблем функціонування самосвідомості, зокрема самостійності, саморегуляції, самоконтролю, самоорганізації, самоствердження особистості має плідну історію у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Будучи інтегральною властивістю особистості, значущим компонентом її самосвідомості, самоприйняття накладає дуже вагомий відбиток на всі психічні процеси і явища та залишається актуальним як для дитячого віку, так і для всіх інших етапів онто- і соціогенезу людини [7;

29; 74; 77; 90; 91; 118; 132; 133; 154; 155; 165; 172; 186].

На думку М. Сарджвеладзе, самоствалення характеризується поліфункціональністю і слугує для самосприйняття; самовираження та самореалізації; збереження внутрішньої стабільності та континуальності «Я», саморегуляції та контролю, психологічного захисту, інтракомунікації. Тому в структурі особистості самоствалення виокремлюється як специфічна смислова диспозиція, яка істотним чином впливає на самосприйняття, на вибір поведінкових моделей, на сприйняття інших людей та побудову з ними розгалуженої системи міжособистісних взаємин [154].

Упродовж психогенези особистості відбуваються вікові зміни у формуванні самоствалення та самоприйняття, зокрема зауважуємо перехід від здебільшого емоційно-ціннісних моделей до оцінно-смислових усвідомлень нею самої себе як суб'єкта життєвих відносин. Система самоприйняття набуває нових функціональних можливостей і, з одного боку, слугує інструментом вирішення певних особистісних завдань, а з іншого – істотно залежить від самооцінних суджень щодо власної ефективності в актуальних сферах життєдіяльності. Позитивні емоції пов'язані із зростанням рівня власної ефективності в досягненні цілей, а невдоволеність – зумовлена його зниженням. Відповідним чином зростає або спадає інтенсивність застосування особистістю механізмів психозахисту.

Існує досить широкий репертуар способів і засобів захисту самоприйняття, зокрема через високий рівень самооцінки позитивне самоствалення може утримуватися завдяки таким формам поведінки, як домінування в спілкуванні, агресія, повчання, інфантильні форми поведінки, відчуження, прояв резонерства, зниження інтересу до діяльності, відвернення, самовиправдання тощо.

Віднайдення особистістю власного Я, будучи складним і багатогранним процесом, перебігає здебільшого в континуальній залежності з віковими та соціальними закономірностями її розвитку. Високий рівень самоприйняття як здатність особистості адекватно відображати свою неповторність та індивідуальну специфіку залежить від її спроможності абстрагуватися від надмірного суб'єктивізму і стереотипності, виробити свій життєвий стиль та навчитися вибудовувати гнучкі й адекватні системи психозахисту [20; 90; 91].

О. Соколова, аналізуючи причини формування самосвідомості дитини, закономірності функціонування когнітивної та афективної складових Я-концепції, розглядає регуляторну функцію самооцінки в інтерперсональних взаємодіях і стверджує, що змінені образ Я і структура самоствалення формуються та стабілізуються за допомогою ряду специфічних когнітивних стратегій захисту. Дослідниця відзначає широкий спектр дії вказаного механізму, а також розкриває чинники, що опосередковують його дію, наголошуючи важливу роль індивідуальних характерологічних особливостей і когнітивного стилю дитини. По суті, механізми психозахисту обираються тими первинними інтрапсихічними утвореннями, які є наслідком обмеження спонтанної експресії дитини, а з їх допомогою стабілізується позитивна Я-концепція та послаблюється емоційний конфлікт, загрозливий для стабільності внутрішньосімейних міжособистісних взаємин [165; 166].

Ми вибудували *змістово-функціональний понятійний ланцюг самоприйняття, який передбачає тісну взаємодію саморозуміння й самоакцептації, неконгруентне становлення яких призводить до розладнаного прийняття власної самості та до застосування надмірної кількості психозахисних тактик і стратегій*. Отож спотворення самоприйняття особистості внаслідок некритичного засвоєння оцінок інших призводить до когнітивно-емоційного дисбалансу та стимулює надмірне залучення механізмів психозахисту.

Особистість часто користується стереотипами, послуговуючись запозиченими оцінками інших людей, однак такі уявлення дуже часто виявляються неадекватними, що пояснюється властивістю стереотипів містити неповну представленість суттєвих ознак. Будучи відносно стійкими, стереотипи самоприйняття можуть бути детерміновані статевими, віковими, статусними, етнічними та іншими особливостями. Звідси й перепади самооцінки і самоприйняття, які потребують висвітлення і врахування насамперед об'єктивного, семантично достовірного підґрунтя. Усе це може не лише гальмувати або

спонукати активність самоакцептації, але й бути однією з безпосередніх причин. Необережний і несприятливий вплив на психологію особистості потрапляє в ендогенно підготовлений ґрунт, що може викликати невротичну реакцію-спалах, загострений вербальний самозахист і негативно вплинути на становлення самоакцептивної атрибуції. Такі недозовані емоційно інтервентні впливи можуть негайно провокувати застосування різноманітних механізмів і форм психозахисту, а така розлога й багатокomпонентна соціально-психологічна реальність може не лише гальмувати або спонукати психозахисну активність особистості упродовж самоприйняття, але й виступати ключовим поясненням її опору чи нонконформізму.

Закріпившись на рівні особистісної психоструктури, набуті в дитинстві розлади самоприйняття, можуть згодом на різних онтогенетичних відтинках проявлятися в надмірній психозахисній формі, а також деструктивним і гальмівним чином блокувати процеси самоусвідомлення, адаптації та самореалізації.

1.3. Структурно-функціональні особливості психозахисту в процесі самоприйняття людини

У контексті складних і мінливих реалій нашого суспільства, якому притаманні численні соціально-психологічні та міжособистісні конфлікти й дисгармонії, одним з ключових психологічних механізмів, що обирається людиною для самоствердження, як ми вже зазначали, досить часто є психозахист. Вивчення структурно-функціональних взаємозалежностей самоприйняття і психозахисту особистості, висувається в ранг актуальних завдань сучасної психологічної теорії та практики. Окреслену проблематику ми розглядаємо в широкому спектрі психогенези особистості, зокрема крізь призму становлення її самосвідомості як складної єдності психофізіологічних і біосоціальних чинників, що зумовлює функціонування всіх сфер особистісної самості, зокрема самооцінки, образу Я, Я-концепції, самоакцептації тощо [113; 114].

Основним сутнісно-функціональним джерелом емоційно-оцінного ставлення до себе виступає зіставлення «Я-реального» та «Я-ідеального», самооцінка результатів власної діяльності та формування на підставі цього самоповаги, ціннісного ставлення до себе, самоприйняття. Психоемоційні переживання щодо свого Я все частіше набувають характеру усвідомлених і разом з когнітивним самосприйняттям виступають значущими корелятами поведінки людини. Кількісні і якісні новоутворення у сфері самосвідомості забезпечують особистісну автономність саморегуляції, а також сприяють сформованості самоконтролю, самодисципліни й активізації соціальної адаптивності. Звичайно, такі процеси супроводжуються залученням найрізноманітніших механізмів психозахисту, які значною мірою забезпечують позитивне самосприймання та самоприйняття. Успішне самоприйняття, поблажливість до себе, самопослідовність, самовпевненість стимулюють зростання здатності до самопобудови внутрішнього світу та потребують розвитку здатності до самопристосування, яке без психозахисту може бути істотно ускладненим [172].

Важливим моментом вирішення проблеми постає з'ясування рівня розвитку особистісної рефлексії та детермінація ним виникнення в людини потреби самоосмислення, самосприймання, саморозуміння та самоприйняття. Здебільшого перебіг самоприйняття особистості, особливо у підлітковому віці, відбувається в режимі амбівалентності і кризовості [4; 20; 53 та ін.]. Перехідний, помежовий, проблемний характер вікових змін та ускладнене функціонування провідного виду діяльності, основних психічних новоутворень, сензитивності й інших параметрів психоструктури в підлітковому віці призводять до того, що діти активно і часто застосовують різнотипні механізми психологічного захисту. Підлітки у складний перехідний період досить часто не готові до нових жорстких вимог суспільства, не спроможні зробити самостійний вибір та взяти на себе відповідальність за власну поведінку, за своє майбутнє, а отже вимушені вдаватися до різних способів психологічного захисту і стратегій подолання кризових та конфліктних ситуацій. Почуття дорослості, що притаманне підліткам, як важливий фактор особистісного самоствердження може пригнічуватися і блокуватися дорослими, тому діти

з метою віднаходження шляхів розвитку й саморозвитку цього психічного новоутворення вдаються до різноманітних поведінкових тактик і стратегій. Потреба у самоосмисленні і самовизначенні створює високу емоційну напругу, тому підлітки, не володіючи життєвими навичками, не вміючи вибирати адекватні способи зняття напруженості і тривоги, які давали б можливість зберегти свою індивідуальність і сформувати здоровий стиль життя, просто не можуть використовувати ефективні механізми психологічного захисту і стратегії подолання та вдаються до деструктивних форм захисної поведінки.

Фундаментальне вивчення мотиваційно-сислової регуляції особистості у процесі її у професіоналізації, на думку Ж. Вірної, спонукає до залучення цілої системи спонукально-мотиваційних засобів і механізмів, одним з яких є психологічний захист, що дозволяє як долати ймовірні явні та латентні конфлікти, так і загалом збалансовує психосферу людини [39].

Різнманітні форми і механізми психологічного захисту функціонують у повсякденному досвіді будь-якої людини і залишаються при цьому мотивом поведінки, прихованим від неї самої та від недосвідченого спостерігача чи учасника спілкування. Психозахист трактується одним з найсуперечливіших конструктів у психоструктурі особистості, оскільки одночасно сприяє як її стабілізації, так і дезорганізації, тобто, вносячи іноді елементи комфорту в процес спілкування, надмірно інтенсивний психозахист може спонукати дискомфортний перебіг і недосягнення його результатів.

Ми розглядаємо психологічний захист як сукупність несвідомих психічних процесів, що оберігають психічний світ особистості від небезпечних негативних та деструктивних дій внутрішньопсихічних і зовнішніх імпульсів. Тому *психологічний захист є особливою формою психічної активності, яка дозволяє тимчасово (або й на тривалий час) полегшити психоемоційні чи когнітивні конфлікти і зняти афективну напруженість у міжособистісних взаєминах*. Особливою його функцією виступає спроможність істотно змінювати функціональну семантику подій і переживань, з метою не завдати психотравми та не зашкодити вибудованій системі уявлень про себе, тобто не гальмувати позитивне самоприйняття. Звичайно, *психологічний захист особистості є потужною соціо- і психорегулятивною системою, що різномірно стабілізує гомеостаз особистості, нейтралізуючи тривожність, фрустрацію, конфліктність та інші депресивні відтінки її життєдіяльності*. Ключовим завданням психозахисту є обмеження свідомості від негативних, травмивних і деструктивних переживань і тенденцій.

Проблема вивчення і залучення психологічного захисту має чітко виражену «медичну» симптоматику, насамперед у дослідженні патогенезу психічних і психосоматичних захворювань (Л. Бурлачук, А. Михайлов, В. Ротенберг та ін.), зокрема аналіз дії механізмів психологічного захисту для розуміння «внутрішньої картини хвороби» і вибору обґрунтованої психотерапевтичної тактики (І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, В. Ташликов та ін.). Залучення конкретних форм психологічного захисту є відправним моментом у побудові впливів, базованих на засадах особистісно-орієнтованої терапії. Такий підхід використовується не лише для лікування неврозів, але і для одужання від захворювань, що мають соматобіологічну природу, тобто вироблення адекватних форм психологічного захисту є одним із засобів досягнення оздоровлення й ефективної адаптації [2; 31].

Аналізуючи подібну проблематику, О. Карпов зауважує, що в перехідний період з підліткового в юнацький вік хлопці й дівчата демонструють різні способи психологічного захисту, які визначають вибір стратегій подолання, рівень суб'єктивного контролю, особистісну і ситуативну тривожність тощо. Констатується, що тип поведінки в конфлікті визначається вибором механізму психологічного захисту, а існування гендерних відмінностей у використанні механізмів психологічного захисту зумовлено специфікою статево-соціальних ролей, які відіграються у суспільстві представниками фемінінності чи маскулінності. Дослідник стверджує, що у процесі задіяння соціально-психологічного тренінгу відбуваються зміни механізмів психологічного захисту, які призводять до підвищення активних стратегій подолання і зниження пасивних. Гендерний ракурс використання психологічного захисту передбачає потребу аналітичного охоплення сфери

самосвідомості, адже і хлопці, і дівчата демонструють виражену специфіку психозахисного самосприймання і самопрезентації [82].

Завдяки науковому дослідженню Т. Тулуп'євої виявлена специфіка функціонування психологічного захисту в період юності, досліджена статеві і навчально-професійна специфіка механізмів психологічного захисту, розроблена типологізація видів психозахисту, зокрема: захист, орієнтований переважно на зовнішнє середовище, і захист, орієнтований на внутрішній спосіб реагування на психотравмуючу інформацію. Вченою встановлені емоційні й комунікативні особливості, що зумовлюють активізацію механізмів психологічного захисту в юності, а також детально описані психологічні портрети особистості в юнацькому віці, які виділені за частотою застосування провідного механізму психозахисту. Роль свідомості і самосвідомості у цих процесах переоцінити важко, адже якраз вони посідають вирішальне місце в осмисленні та застосуванні когнітивних психозахисних механізмів [183; 184].

Упродовж онтогенезу особистості психологічний захист спочатку розвивається як засіб інтрапсихічної адаптації та може призводити до зовнішньої соціально-психологічної адаптації або дезадаптації залежно від гнучкості й інтенсивності використовуваних механізмів. Вважається, що принциповою особливістю розвитку психологічного захисту в дитячому і зрілому віці є не наявність або відсутність у захисній стратегії окремих механізмів, а інтенсивність їхнього використання [179].

Основний принцип організації самоприйняття в цілісну систему полягає в тому, що смислотвірним, ключовим компонентом у його загальній будові стає найчутливіший до актуальних контекстів життя людини. Провідна модальність психозахисту і самоприйняття формує інтегральну спрямованість дій на адресу власного Я і тим самим визначає найближчі пріоритети особистісного розвитку. Позитивне інтегральне самоприйняття, базоване на адекватних моделях самоусвідомлення і механізмах психозахисту, свідчить про надійну загальну психологічну захищеність внутрішнього світу людини. Це призводить до розуміння особистістю на рівні когнітивного осмислення та позитивного емоційного переживання можливостей задоволення своїх основних потреб та забезпечення власних прав у повсякденній чи екстремальній життєвій ситуації. Водночас несформованість самоприйняття посилює негативну спрямованість власної життєдіяльності, свідчить про дисфункції системи самосприймання, самоствавлення та увиразнює специфічну вразливість певних компонентів її самосвідомості та психозахисту.

1.3.1. Генеза психозахисної поведінки особистості: норма і неповносправність

Аналіз ідей психогенези, активного саморуху, самопобудови особистості і параметрів її життєздійснення, презентованих у дослідженнях Л. Виготського, В. Давидова, Г. Костюка, О. Леонтьєва, С. Максименка, П. Чамати та ін. [36; 61; 95; 102; 113; 114], дав підстави стверджувати, що процес опанування зростаючою особистістю методами і прийомами саморозвитку є складним і суперечливим. Найістотнішими умовами його реалізації є свідоме прагнення до рівноваги й гармонії індивіда між собою і навколишнім світом, готовність приймати кардинальні рішення з удосконалення власної особистості, порівнюючи їх з потребами суспільства. У сутнісному ядрі цього процесу закладена множинність суперечностей між різнорідними компонентами, різноякісними зв'язками, різномодальними поведінковими відтінками, між готовністю особистості до адаптивної і перетворювальної поведінки в нових умовах та інерцією старих способів функціонування, коли змушена долати зовнішні і внутрішні перешкоди, тим самим стимулюючи власний саморозвиток. Упродовж останніх років істотно збільшилася кількість людей, що вдаються до неконструктивних психологічних захистів у стресових ситуаціях, спостерігається зростання соціальних хвороб, помежових психічних станів, суїцидів та інших соціопатологічних випадків і явищ. Звичайно, такий стан справ впливає як на самоприйняття людини (розбалансованість, хаотичність, дифузність, неадекватність, негативний характер), так і на систему її психологічного захисту (надмірна частота застосування, неадекватність застосування механізмів певній ситуації тощо) [85; 125; 181].

Метою цього підрозділу є розкриття специфіки прояву психозахисту в неповносправних дітей, зокрема на етапі підлітковості. Більшість учених відзначає, що основними найважливішими психолого-педагогічними умовами розвитку психологічного захисту особистості в підлітковому віці є: врахування актуальної ситуації психофізичного (пубертат) і соціального (перехідний статусно-рольовий етап) розвитку крізь призму взаємодії провідного виду діяльності (специфіка спілкування), основних психічних новоутворень (почуття дорослості, творення образу Я, Я-концепції тощо), закономірних явних або латентних криз, підліткових комплексів, сензитивних періодів тощо; виважене врахування індивідуально-психологічних особливостей підлітків; безоцінкове прийняття підлітків; створення ситуацій успіху і культивування саморозвитку; стимулювання толерантності до критичних життєвих ситуацій; формування навичок регуляції емоційних переживань; усвідомлення власного особистісного потенціалу; розвиток механізму когнітивного оцінювання ускладнених екзистенційних ситуацій і проблем; формування критичного ставлення до деструктивних і антисоціальних способів поведінки тощо [2; 4; 58; 62; 128; 143; 147; 158; 161; 167].

Висвітлюючи феномен психологічного захисту особистості як системне утворення, Н. Шавровська розкриває складні механізми його формування з урахуванням глибинно-психологічної детермінації. Такий підхід дозволив авторці виявити взаємозв'язок між психологічними захистами, умовними цінностями та ідеалізованим „Я” і встановити, що наслідком дії психозахистів є соціально-перцептивні викривлення. Також істотно розширено уявлення про можливості діагностико-психокорекційної спроможності методу АСПН у пізнанні системних характеристик несвідомої сфери психіки суб'єкта крізь призму феномену психологічних захистів, зокрема розкрито специфіку застосування засобів психоаналізу малюнків для пізнання психозахистів у контексті дослідження базових і периферійних захистів та логіки несвідомого. Оскільки метод активного соціально-психологічного навчання забезпечує цілісне включення суб'єкта в психокорекційний процес, що відкриває можливості пізнання системної організації психіки, зокрема упорядкованість захисної системи в єдності когнітивних, емоційних, поведінкових складових, то він, на думку дослідниці, є одним з найдоречніших у вивченні психозахисту [202].

Н. Скиба детально висвітлює цілу низку «проблемних зон» сучасних підлітків, які заслуговують на особливу увагу в плані актуалізації самозахисних зусиль особистості: навички і уміння, якими підлітки вже володіють, не відповідають їх періоду розвитку; більшість підлітків не мають самостійності в проведенні вільного часу й уміння планувати і повноцінно його проводити; не уміють самостійно вирішувати конфлікти, передбачати можливості своїх дій і поведінки з погляду небезпеки; не мають постійного друга, постійних обов'язків, трудових доручень; рідко активно піклуються про хороший фізичний стан; пасивні в набутті знань і умінь, що дають можливість вибирати собі роботу і працювати згодом за професією; переважає ригідність поведінки; притаманна недостатня кількість захисних чинників, тобто людей в оточенні підлітка, які його захищають від ризику і невдач, і в той же час наявна велика кількість стресогенних чинників. Названі проблеми підлітків, а також відсутність добре сформованих соціально-позитивних настановлень, чітких ієрархічних стосунків у системі потреб і мотивів актуалізують підсистему стратегій «відходу», яка характеризується тенденцією дітей до дистанціювання від дорослих, що сприймаються ними як загрозливі «стимули» або як такі особи, що не сприймають і не розуміють їх. Тому типовою реакцією обирається психозахист [163].

На підставі детального вивчення психологічних особливостей дівчаток-підлітків, які зловживають психоактивними речовинами, В. Ветюгов встановив, що постійною і загальною ознакою для них усіх є інтенсивне функціонування «регресії». Помітною ознакою захисної поведінки підлітків з адиктивною поведінкою є динаміка напруженості «компенсації» та «заміщення», пік вираженості яких у цього контингенту спостерігається в 15-16 років. З'ясовано, що група підлітків з наявністю сформованої хімічної залежності відрізняється зростанням напруженості практично всіх механізмів психозахисту.

Найбільш характерною ознакою цієї групи є постійно висока напруженість такого механізму захисту, як «витіснення» і зростання вираженості в захисній поведінці до 17-18 років «проекції» та «реактивного утворення» [35]. Безперечно, в дівчаток-наркоманок зауважується ціла низка проблем із самоусвідомленням та самоприйняттям.

Цікавим ракурсом досліджуваної нами проблематики є аналітичне узгодження взаємозв'язків між інтелектом, механізмами психологічного захисту і особистісними рисами. У дослідженні Т. Семенової встановлено існування зв'язку між вираженістю різних механізмів психологічного захисту і рівнем психометричного інтелекту, зокрема констатовано, що середньому рівню інтелекту відповідає більша варіативність у використанні захистів та адаптивніші форми їх прояву. Також дослідницею виокремлено, що інтелект може виступати модератором, який опосередкує взаємозв'язок патернів механізмів психологічного захисту з особистісними рисами. Підтверджено авторське гіпотетичне припущення, згідно з яким кількість і характер взаємозв'язків між показниками механізмів психологічного захисту і особистісними рисами співвідносяться з рівнем розвитку інтелектуальних здібностей. Підкреслено значущу роль аналітико-синтетичних процесів у функціонуванні захистів, відповідно й те, що відмінність захисних механізмів один від одного зумовлена мірою участі інтелектуальних здібностей. Виходячи з вищевикладених положень, можна вважати, що співвідношення рівня психометричного інтелекту і схильності до використання тих або інших захистів залежить від ефекту їх взаємодії при створенні умов для успішної адаптації особистості, а також від можливості їх співіснування внаслідок того, що окремі захисти потребують певного рівня розвитку аналітико-синтетичних здібностей.

За поглядами Т. Семенової, рівень розвитку інтелекту виступає тим чинником, який зумовлює адаптивні або дезадаптивні форми прояву механізмів психозахисту людини, тобто інтелект є регулювальником прояву особистісної специфіки й унікальності, чинником, який активно сприяє адаптації. Однак потрібно мати на увазі, що взаємозв'язок рівня психометричного інтелекту і механізмів психологічного захисту носить складний, нелінійний характер – найадаптивніші форми захисної поведінки відповідають середньовисокому рівню психометричного інтелекту. Авторка, здійснивши порівняльний аналіз, стверджує, що для людей з середньонизьким і високим рівнем психометричного інтелекту характерна більша кількість зв'язків захисних механізмів один з одним, а також захисних механізмів з базовими особистісними властивостями. Частотна кількість і характер зв'язків між цими змінними дали підстави твердити про менш адаптивні форми захисної поведінки, які властиві середньонизькому і високому рівню психометричного інтелекту [160]. Така констатація лише підтверджує постульовані нами теоретичні положення про важливість сенсорних (субсенсорних) чинників у формуванні самоприйняття та в задіянні особистістю психозахисту, оскільки когнітивна складова (за Т. Семеновою – високий рівень психометричного інтелекту) не завжди є визначальною компонентою в цих складних (свідомих/несвідомих) процесах.

Розкриття проблеми психозахисту було б неповним без урахування специфіки його прояву в дизонтогенетичному річизці, зокрема в життєдіяльності та самоусвідомленні неповносправних людей. Проблема істотно ускладнюється ще й тим, що захисні процеси суто індивідуальні, суб'єктивні, різноманітні і погано піддаються рефлексії, а у випадку з неповносправними дітьми ще й обтяжені численними чинниками діагностичного, комунікативного, етичного та іншого походження. Ми вважаємо, що особистісна специфіка, зокрема когнітивно-функціональні можливості інтелектуально неповносправної дитини залежать від міри адекватності самоусвідомлення, зокрема й самоприйняття, яке зумовлює її спроможність до залучення психозахисту як постійного механізму хаотичного або цілеспрямованого спротиву на дії мікро- чи макродовкілля. Негативним, ускладнюючим чинником є неправильні батьківські (сімейні, родинні) настановлення, неадекватні форми так званого неконвенційного виховання, які суттєво шкодять розвиткові самоприйняття неповносправного підлітка, перешкоджають налагодженню гармонійних міжособистісних взаємин та культивують цілий шлейф психозахистів. Нами зауважено, що найтипівішими помилками сімейного виховання у

ставленні до власних дітей-інвалідів є гіперопіка/гіперпротекція (в окремих випадках - гіпоопіка/гіпопротекція), емоційне знехтування, виховання в умовах поблажливості чи надмірної моральної відповідальності тощо.

Неповносправним дітям з об'єктивних причин непритаманне використання стратегії поведінки вирішення ситуації, що полягає у внутрішньому діалозі з метою кращого осмислення, переробки інформації та вирішення проблеми. У розумово відсталих дітей така внутрішньокогнітивна процедура обмежена через недостатній рівень розвитку внутрішнього мовлення. Як відомо, сформовані внутрішня мова і мовлення забезпечують процеси мислення і саморегуляції поведінки, а динаміка розвитку мови та рівень мовленнєвого розвитку дитини відображають і особливості динаміки розвитку мислення та всієї інтелектуальної сфери. Якраз із відставанням розвитку психічних функцій розумово відсталих підлітків пов'язане й обмеження можливостей застосування ними стратегії фантазування. Слабкість спонукальних мотивів, недостатня емоційно-вольова регуляція, у зв'язку з чим розумово відсталі підлітки часто не доводять розпочату справу до завершення, прирікають їх на розбалансовані, неадекватні й аморфні психозахисні реакції [120; 160].

Отож психозахист як здорової, так і неповносправної особистості є насамперед системою її стабілізації, спрямованою на відмежування свідомості від неприємних, травмуючих переживань, критерієм ефективності якої є ліквідація тривоги і позбавлення від страху. Результатом успішного захисту стає припинення імпульсів, що проважують тривогу, а результатом наведеного захисту є неспроможність зробити це і тому викликається їхнє постійне повторення.

В основі розуміння причин і способів застосування підлітками психологічного захисту закладена множинність суперечностей між різнорідними компонентами, різноякісними зв'язками, між готовністю особистості до адаптивної поведінки в нових умовах та інерцією старих способів функціонування, коли вона вимушена долати різноманітні перешкоди, тим самим стимулюючи свій саморозвиток. Процес опанування підростаючою особистістю методами і прийомами саморозвитку складний і суперечливий, а найважливішими умовами його реалізації є свідоме (несвідоме) прагнення до рівноваги (дисбалансу) й гармонії (дисгармонії) індивіда між собою та навколишнім світом, що є видимим у гармонійному (дисгармонійному) поєднанні довіри (недовіри) особи до себе і до світу, готовність (неспроможність) приймати кардинальні рішення щодо вдосконалення власної особистості. Вирішення окресленої проблематики значною мірою залежить від удосконалення навчально-виховної роботи з цією категорією дітей, шляхом реалізації не лише диференційованого, але й індивідуального підходу до їхнього розвитку, що передбачає нейтралізацію численних деприваційних умов і чинників, вдосконалення коректувально-розвивальної роботи і психолого-педагогічного супроводу й апеляцію до їхньої особистісної специфіки та потенціалу.

Основним джерелом розвивального потенціалу психологічного захисту особистості є конструктивні стратегії, зорієнтовані на поглиблене самоосмислення та позитивне самоприйняття і спрямовані на подолання психотравмуючих ситуацій. Реальні можливості активізації самозахисних зусиль особистості пов'язані із запуском механізмів саморегуляції різних рівнів власної психоструктури, можливої насамперед завдяки налагодженню адекватного й позитивного самоприйняття. *Основним шляхом подолання деструктивної ролі психологічного захисту і формування його конструктивних векторів і функцій є особистісне зростання, що, базуючись на адекватному самоусвідомленні та позитивному самоприйнятті, спирається на гностично-евристичний пошук, осягнення ціннісних сенсів буття, усвідомлення ролі і призначення людини у світі та самоактуалізаційне спрямування.* Таке перекодування можливе на підставі опанування особистістю якомога повнішим тезаурусом загальнолюдських вартостей, що будуть своєрідною свідомою і/або підсвідомою протиотрутою різноманітним негативним і дискомфортним втручанням у її психосвіт, а отже запорукою витриманішого і продуктивнішого застосування механізмів психозахисту.

Висновки до першого розділу

1. Сучасне постіндустріальне інформаційне суспільство висуває підвищені вимоги до стресостійкості людини, адже збільшення агресивно насиченої інформації, зміна звичних ментальних стереотипів поведінки, розбалансованість і нестабільність в соціальній, економічній і політичній сферах істотно знижують психологічну стійкість особистості до деструктивних впливів, породжують загострену необхідність і психозахисній поведінці та впливають на її самосвідомість, зокрема позитивне самоприйняття.

Здійснений нами різнобічний аналіз наявних поглядів на суть феномену психологічного захисту людини засвідчив, що він найчастіше розглядався в контексті психоаналітичної та гуманістичної парадигм. Психоаналітична теорія захисту, запрезентована З. Фройдом, піддавалася змінам і доповненням як усередині самого психоаналізу і його різновидів (А. Фройд, Р. Грінсон, Р. Symonds та ін.), так і в інших напрямках і школах психотерапії – індивідуальної (А. Адлер), аналітичної (К. Г. Юнг), соціокультурної (К. Горні), гуманістичної (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та ін.), тілесноорієнтованої (В. Райх) та інших відгалуженнях. Визначальним і основним предметом їх дослідження були причини внутрішніх глобальних і приватних мікро- і макроконфліктів, що породжують захист, його функції та різноманітні механізми. Безперечно, окремою науковою віткою стали плідні й оригінальні ракурси і доповнення до вивчення проблеми психологічного захисту, які внесли R. Plutchik, H. Kellermann, H. R. Conte та ін. Якраз плеяда цих учених розробила сучасні концептуальні підходи, які враховували структурну теорію захисту і методику діагностики основних захисних механізмів на базі психоаналізу та загальної психоеволюційної теорії емоцій.

Психологічний захист – сукупність психологічних механізмів, дій і способів, спрямованих на зменшення або усунення причин, загрозливої цілісності і стійкості людини, її Я, і на збереження гармонійності й урівноваженості структури її особистості. Однак у цілій низці випадків психологічний захист, призначений для стабілізації особистості, призводить до протилежного результату у вигляді різних психосоматичних захворювань, деформацій характеру, труднощів в адаптації до зовнішнього середовища і особистісного розвитку (Е. Кіршбаум, А. Єремєєва, О. Романова, Л. Гребенніков та ін.). У сучасних умовах дослідження психологічного захисту особистості, насамперед причин, що лежать в основі виникнення деструктивного захисту, і шляхів подолання його негативних наслідків є актуальною соціально значущою проблемою психологічної науки.

Загалом, у трактуванні змістово-функціональної семантики психозахисту особистості можна виокремити такі положення: 1) психозахист – психічна діяльність, спрямована на спонтанну мимовільну ліквідацію наслідків психічної травми; 2) способи переробки інформації в мозку, які блокують загрозливу інформацію; 3) механізм адаптивної перебудови сприймання й оцінки, яка виступає у випадках, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, зумовлене внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом; 4) психозахист є лише фільтром свідомості; 5) способи репрезентації спотвореного сенсу; 6) пасивно-оборонні форми реагування в патогенній чи екстремальній життєвій ситуації; 7) механізми, що підтримують цілісність свідомості; 8) динаміка системи настановлень особистості у випадку конфлікту цінностей чи настановлень; 9) механізм компенсації психічної (і/або фізичної) недостатності тощо.

Психозахисні механізми ніби оберігають усвідомлення особистістю різного роду негативних емоційних переживань і перцепцій, сприяють збереженню психологічного гомеостазу, стабільності, вирішенню внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів та перебігають на несвідомому, підсвідомому та усвідомленому рівнях.

До позитивних наслідків психозахисту традиційно зараховують насамперед те, що захисні механізми особистості несвідомо оберігають психіку від травм, дозволяють зберегти її стійкість на тлі дестабілізуючих переживань і добитися більш-менш успішної адаптації, зокрема корисний адаптивний ефект більшою мірою проявляється тоді, коли масштаб конфлікту, загрозливого для особистісної цілісності, відносно невеликий. Негативними наслідками виокремлюється те, що він перешкоджає людині усвідомити свої помилки відносно власних рис вдачі і мотивів поведінки, а це в свою чергу часто утрудняє ефективне вирішення особистих проблем. Для того, щоб не завдати шкоди для

психіки людини, психозахист може спотворити сенс подій і переживань, тобто позбавляє її можливості активно впливати на ситуацію та нейтралізувати джерело переживань. Тому за істотного конфлікту, що потребує усунення його причин, психозахист відіграє, швидше, негативну роль, затушовувавши його і знижуючи його емоційну напруженість і значущість для людини. Альтернативою в подібних ситуаціях може бути або реальне втручання в ситуацію і перетворення її, або самозміни, адаптація до ситуації завдяки перетворенню самої людини. Вочевидь, один і той же захисний механізм може бути використаний людиною неусвідомлено й усвідомлено (цілеспрямовано), однак у таких випадках слід вести мову про різну статусну характеристику цього механізму в одному і в іншому випадку.

2. Самоприйняття включає емоційно-оцінний, когнітивний та поведінковий компоненти Я-концепції, що виражаються в позитивному ставленні людини до самої собі, в прийнятті себе й у визнанні власної індивідуальної та соціальної цінності, яка формується в онтогенезі особистості на основі взаємовпливу різних чинників, забезпечує гармонію її внутрішнього світу й ефективну інтеграцію на рівні мікро- і макродовкілля. Весь синтез зовнішніх і внутрішніх, соціальних і психологічних детермінант, супроводжуючи процес формування самоприйняття прямо, або опосередковано породжує численні перепади і бар'єри для повноцінного функціонування особистості в соціумі та стимулює її до застосування психологічного захисту. Самоприйняття передбачає тісну взаємодію саморозуміння й самоакцептації, неконгруентне становлення яких призводить до розладнаного прийняття власної самості та до застосування надмірної кількості психозахисних тактик і стратегій.

3. Специфіка соціально-психологічного життя людини з психофізичними обмеженнями проявляється на багатьох рівнях її міжособистісного спілкування, а також на конструктах самоусвідомлення. Здебільшого неповносправна особистість вибудовує потужні системи психологічного захисту, що дозволяє їй відчувати власну захищеність від гандикапного, упередженого, агресивного, зневажливого та іншого меншвартнісного ставлення. Очевидно, що і в третьому тисячолітті слід вести мову про виживальну екзистенцію неповносправної особистості, яка змушена захищати себе на психо- і соціогенному рівнях.

4. Аналізована проблематика потребує подальших поглиблених досліджень, зокрема у векторі встановлення міри позитивності/негативності психозахисту уродовж самоприйняття насамперед у процесі набуття особистістю, зокрема на підлітковому етапі онтогенезу, власної ідентичності. Слід відзначити, що на становлення самоприйняття дітей значний вплив має підліткова криза, джерела якої полягають у розбіжностях між темпами загальноорганічного, пубертатного і соціального дозрівання. Психолого-педагогічне вивчення самоствавлення і самоприйняття підлітків у залежності від зовнішніх оцінок повинно враховувати афективні, когнітивні, мотиваційні та інші детермінанти й особливості цього процесу. Не слід випускати з поля зору ще один з найважливіших факторів – загальний актуальний стан психофізичного розвитку підлітка (особливо його пубертатно-гормональні складові). Нонкомформні поведінкові тактики матеріалізуються в реалізації набутих дітьми в процесі спілкування позицій зверхності, погордливості, самолюбства, хизування призводять до значних деформацій образу Я, сповільнюють процес самоприйняття. Наслідками цього можуть бути різноманітні дисфункції навіть на глибинних рівні психоструктури дитини підліткового віку. Розлади можуть проявлятися насамперед в емоційно-оцінному й емоційно-ціннісному дисбалансі дитини, оскільки в її самосвідомості домінує механізм сенсорного відмежування, що лежить в першооснові утворення емоційних бар'єрів, які разом з регулятивними і смисловими, створюють значні складнощі для самоприйняття.

Отож потрібно оберегати самосвідомість підлітка від емоційно-аксіологічних зрушень, посягань і зміщень, адже, не набувши ще статусу стійких нормоутворень, його емоційне відмежування й надмірний психозахист з режиму ситуаційності не переростуть у загальне самонеприйняття і самозаперечення. У контексті сказаного нагальною необхідною є неперервна актуалізація та підсилення емоцій і взаємин позитивного суб'єктивного змісту,

які призведуть до покращання самоприйняття та послаблення гіпертрофованих технік психозахисту, а, загалом, до успішної соціалізації.

Загалом, психозахист і самоприйняття особистості відіграють дуже важливу роль у процесі її становлення, а також вирішення і задоволення різноманітних біо-, соціо- та власне психогенних потреб. Для впевненої просоціальної психогенези, встановлення і підтримки стабільності гармонійної та «захищеної» Я-концепції людині потрібна єдність позитивного образу Я та повномірного самоприйняття.

Основні результати першого розділу висвітлені в таких публікаціях:

1. Гошовська О. Особливості самоприйняття і психозахисту дітей у процесі соціалізації / О. Гошовська // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Т.ХІІІ, част.1. – К., 2011. С.92-99.
2. Гошовська О. Специфіка застосування сучасними підлітками механізмів психозахисту у процесі самоприйняття / О. Гошовська // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів „Молода наука Волині: Пріоритети та перспективи досліджень” (10-11 травня 2011 року) : у 3 т., Т. 2. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – С.202-203.
3. Гошовська О. Основні підліткові комплекси та специфіка задіяння механізмів психологічного захисту / О. Гошовська // Актуальні проблеми сучасної психології: Збірник матеріалів конференції / За заг. ред. Я.О. Гошовського, О.Є. Іванашко, Н.К. Вічалковської, М.О. Коця. – Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2011. – С. 58-60.
4. Гошовська О. Теоретико-емпіричний аналіз основних механізмів психозахисту у самоприйнятті неповносправних підлітків / О. Гошовська // Психолого-педагогічні основи інклюзивної освіти: проблеми, здобутки, перспективи / За заг. ред. Я.О. Гошовського. – Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2011. – С.98-104.
5. Гошовська О. Особенности механизмов психологической защиты в контексте изучения подростковых комплексов // Сборник материалов шестой международной студенческой научно-практической конференции по психологии Брест, 29 апреля 2011 года. / Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина; редкол : И.Е. Валитова, Д.Э. Синюк. – Брест : БрГУ, 2011. – С. 103-105.
6. Гошовська О. Специфіка задіяння особистістю механізмів психологічного захисту в екстремальних ситуаціях / О. Гошовська // Особистість в екстремальних умовах: збірник тез V науково-практичної конференції. – Л.: ЛДУ БЖД, 2012. – С.49-52.
7. Гошовська О. Психозахист як механізм компенсування дефектів та успішної адаптації особистості / О. Гошовська // Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів „Молода наука Волині: Пріоритети та перспективи досліджень” (14-15 травня 2012 року) : у 3 т., Т. 1. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – С. 196-197.
8. Гошовская О.Я. О. Психологический анализ взаимосвязи самоосознания и психозащитного поведения подростков с ограниченными возможностями / О.Гошовская // Социально-педагогическая и медико-психологическая поддержка развития личности в онтогенезе : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. (Брест, 19-20 апреля 2012 г.) / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : Альтернатива, 2012. – С.49-52.
9. Гошовська О. Психологічний аналіз змістово-функціонального наповнення терміну «психологічний захист» у контексті самоприйняття особистості / О.Гошовська // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – Випуск 19. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. – С.146-156.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПСИХОЗАХИСТУ Й САМОПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження континуальної залежності психологічного захисту і самоприйняття особистості базувалося на науково-методичних засадових принципах проведення психолого-педагогічного експерименту. Для забезпечення різновекторного діагностичного отримання інформації, вирішення основних і допоміжних завдань дослідження застосовувався метод теоретичного аналізу й узагальнення даних, що є в науковій літературі [145].

Архітектура дослідження вибудовувалася згідно з концептуальними положеннями, запропонованими С. Максименком, про те, що перенесення характеристик, які прийняті для опису наукового методу як такого – структурованість, цілеспрямованість, відтворюваність, надійність, результативність у площину конкретно-наукової сфери досліджуваної дійсності (у нашому випадку – психозахист і самоприйняття особистості), потребує їхньої специфікації, яка б відповідала реаліям певної галузі пізнання. З урахуванням таких положень методичні засади експерименту обирались як творчі й дослідницькі тактики і стратегії, що охоплювали динамічну єдність об'єкта вивчення, звичайно, з урахуванням принципів суб'єкт-суб'єктної парадигми [113; 114; 140; 145].

Єдність експериментальної та генетичної лінії дослідження забезпечувалася завдяки врахуванню широкого методологічного й емпіричного тла і потенціалу культурно-історичної концепції психічного розвитку людини, зокрема у варіанті генетичної психології (Л. Божович, Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, Г. Костюк, С. Максименко та ін.).

В емпіричних підходах до вивчення особливостей психологічного захисту у структурі самоприйняття особистості ми дотримувалися принципів системного взаємозв'язку основних етапів розвитку методу дослідження: пілотажного («розвідувального», обґрунтовуючого, аналітично-оглядового), констатувального (описового й ілюстративного) та формувального (розвивально-результативного).

Проблематика розглядалася в загальному контексті експериментально-генетичного підходу, згідно з яким розробка штучних дослідницьких умов, що сприяють творенню самого процесу виникнення вищих психічних функцій, дозволяє вивчити походження тих чи інших психічних процесів, етапи їх розвитку і фактори, які його визначають [113; 114]. Тому ми дотримувалися логічно-генетичної експериментальної послідовності етапів вирішення дослідницької проблеми, зокрема постановка емпіричного завдання, різнобічний аналіз умов, інкубація, висунення припущень, діяльнісне (функціональне) вирішення, інтерпретація, підведення підсумків тощо.

Для різнобічного статистичного аналізу досліджуваного феномена ми застосовували сучасні методи кількісної обробки отриманих емпіричних даних за допомогою математичних методів і подальшої якісної інтерпретації. Причому традиційно достовірність і надійність результатів забезпечувалися взаємною перевіркою даних, отриманих за допомогою різних методів на одному об'єкті дослідження (тест-ретестовий підхід). Складна ієрархія незалежних і взаємопов'язаних психологічних явищ (самоприйняття і психозахист) та їх психометричних параметрів, а також багаторівневість і різновекторність їхніх співвідношень розглядалися нами крізь призму логічності й валідності і з дотриманням положень про недопустимість абсолютизації отриманих результатів.

Отож засадові положення експериментального дослідження, його підготовчий, власне діагностично-констатувальний і формувальний етапи базувалися на основному принципі – досягнення за допомогою релевантних і валідних методів на репрезентативній вибірці досліджуваних найширшого діагностичного отримання результатів (показників, індикаторів), які б засвідчували взаємозв'язок між самоприйняттям особистості та специфікою її психологічного захисту.

Слід відзначити, що зауважується певна суперечність: з одного боку, існує дефіцит науково обґрунтованих, емпіричних даних, які засвідчують специфіку розвитку психозахисного самоприйняття особистості в контексті розвитку її образу Я та Я-концепції, без урахування яких неможлива побудова цілеспрямованої психологічної роботи щодо оптимізації самосвідомості; з іншого боку, відомо, що тактики і стратегії психологічного захисту особистості неминуче спираються на розвиток її самоствавлення та самоприйняття [3; 4; 5; 11; 21; 165; 166; 174 та ін.]. Механізми психологічного захисту і самоприйняття особистості теоретично взаємозв'язані, оскільки сумарно забезпечують процес створення і успішного функціонування Я-концепції, чинять істотний вплив на процеси адаптації та самоактуалізації [20; 32; 128; 149; 154; 155 та ін.].

З базових положень здійсненого теоретичного вивчення специфіки прояву психологічного захисту у структурі самоприйняття особистості нами було вичленувано одне із ключових тверджень, піддане поглибленому емпіричному аналізу, згідно з яким *на етапі підлітковості інтенсивно проявляється, усталюється, застосовується і розвивається така особливість самосвідомості, як активна й тісна взаємодія психозахисту і самоприйняття.*

До того ж проблематика співвідношення механізмів психозахисту і аспектів самоприйняття ще не піддавалася достатній емпіричній перевірці. Якраз таку прогалину ми і прагнули заповнити, вибравши для поглибленого емпіричного вивчення особливості психологічного захисту у процесі самоусвідомлення і самоприйняття людини.

Проблема емпіричного вивчення самосвідомості й несвідомих компонентів особистості завжди була актуальною для експериментальної психології насамперед через брак методичного апарату, валідного й науково достовірного інструментарію. Зразком успішного комплексного емпіричного вивчення психологічного захисту в рамках інтеграційного підходу є схема, запронована Л. Субботіною для діагностики: загального фону психологічного захисту (спрямованості на захисну поведінку); захисних механізмів, рівня їх вираженості для певної особистості, блоків домінуючих захистів; поведінкових захисних моделей, типових для людини («типовий захисний стиль»); стимульних для досліджуваного ситуацій, що актуалізують у нього психозахист; рівня тривожності як системотвірного чинника психологічного захисту. Реалізація вказаної схеми дозволяє, на думку вченої, отримати досить повну і об'єктивну характеристику психологічного захисту [179].

Наше безпосереднє емпіричне вивчення структурно-функціональних особливостей психозахисту у самоприйнятті особистості базувалося на спеціально укладеному й тематично зорієнтованому пакеті валідних методик.

Емпіричний блок діагностичного вивчення змістових і структурно-функціональних особливостей психозахисту й самоприйняття особистості передбачав залучення такого науково-психологічного інструментарію: «Індекс життєвого стилю (Life Style Index)» (Р. Плутчик), «Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту» (В. Бойко), «Шкала самоповаги» (М. Розенберг), «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Столін, Л. Пантелєєв); «Тест самоакцептації підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексєєва, О. Насонова), «Q-сортування» (В. Стефенсон), «Метод багатоаспектної квантифікації міжособистісних взаємин» (Т. Лірі), «Діагностика особистісної тривожності» (А. Прихожан), «Методика діагностики особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

Отож для якомога ціліснішого психодіагностичного обстеження репрезентативної вибірки ми задіяли тест-опитувальник *«Індекс життєвого стилю (Life Style Index)» Р. Плутчика* (вісім механізмів), який з усіх відомих методик, на думку цілої низки науковців, найповномірніше дозволяє дослідити специфіку механізмів психологічного захисту (МПЗ) [137].

Методика була розроблена Р. Плутчиком спільно з Г. Келлерманом і Х. Р. Контом, а її беззаперечною перевагою вважається потужна теоретична обґрунтованість вибору якраз восьми МПЗ і можливість їхньої кількісної оцінки. Методика LSI (див. Додаток А) призначена для оцінки міри використання індивідом восьми механізмів психологічного захисту (МПЗ), визнаних у структурній теорії Р. Плутчика базовими й основними для розуміння та діагностичного вивчення психозахисної сутності людини на рівні конкретних механізмів. Деякі психозахисні механізми, зокрема заперечення, проекція, регресія, заміщення, витіснення, інтелектуалізація, утворення реакції, компенсація вважаються як однозначними, так і є кластерами з декількох варіантів захисних стратегій, близьких за психологічним змістом. Механізми психологічного захисту визначаються як автоматизовані способи послідовного спотворення когнітивної та афективної складових образу стимульної ситуації.

Методика є опитувальником, який складається з 97 тверджень, що припускають дві градації відповіді: «правильно» або «неправильно». В інтерпретацію шкал включені такі характеристики, як особливості захисної поведінки в нормі, відповідна акцентуація характеру, можливі девіації поведінки, діагностичні концепції, типи ролей у групі. Основним завданням нашого дослідження було встановлення не лише зовнішніх поведінкових проявів кожного механізму психозахисту, але й узгодження зі змістово-структурними складовими та специфікою особистісного самоприйняття.

Оцінка міри використання механізмів психологічного захисту проводиться за такими шкалами, кожна з яких включає від 10 до 14 питань:

1. Заперечення – механізм, за допомогою якого заперечуються деякий досвід, що заподіює страждання, деякі імпульси або сторони себе. Інформація, що суперечить настановленням, не приймається. Особливості психозахисної поведінки: егоцентризм, навіюваність і самонавіюваність, товариськість, прагнення бути в центрі уваги, оптимізм, невимушеність, дружлюбність, уміння вселити довіру, впевнена манера триматися, прагнення визнання, самовпевненість, жалість до себе, ввічливість, готовність зробити послугу, афектна манера поведінки, пафос, легка переносимість критики і відсутність самокритичності.

2. Витіснення (пригнічення) – механізм, за допомогою якого неприємні емоції блокуються шляхом забування реального стимулу й усіх об'єктів і обставин, пов'язаних з ним. Особливості захисної поведінки: несвідоме уникнення ситуацій, які можуть стати проблемними і викликати страх (наприклад, тривале плавання під водою, польоти в літаку, публічні виступи тощо), нездатність відстояти свою позицію в суперечці, надмірна погоджувальність, покірність, боязкість, забудькуватість, боязнь нових знайомств, виражені тенденції до уникнення і підпорядкування піддаються раціоналізації, а тривожність – гіперкомпенсації у вигляді неприродно спокійної, повільної поведінки, нарочитій незворушності тощо.

3. Регресія – уникнення суб'єктом тривоги шляхом повернення до онтогенетично простіших і незріліших форм поведінки і задоволення потреб. Особливості захисної поведінки: слабохарактерність, податливість чужому впливу, невміння доводити справу до кінця, легка зміна настрою, плаксивість, в емоційно напруженій ситуації підвищена сонливість і надмірний апетит, маніпулювання дрібними предметами, мимовільні рухи (потирання рук, кручення гудзиків тощо), специфічна «дитяча» міміка і мовлення, схильність до містики і забобонів, загострена ностальгія, непереносимість самотності, потреба в стимуляції, контролі, підбадьорюванні, втішанні, пошук нових вражень, уміння легко встановлювати поверхневі контакти.

4. Компенсація – спроба виправлення або заміни об'єкта, що викликає почуття неповноцінності, нестачі, втрати (реальної або уявної). Особливості захисної поведінки:

поведінка, зумовлена настановленням на серйозну і методичну роботу над собою, знаходження і виправлення своїх недоліків, подолання труднощів, досягнення високих результатів у діяльності; серйозні заняття спортом, колекціонування, прагнення до оригінальності, схильність до спогадів, літературна та інша творчість.

5. Проекція – механізм приписування оточенню різних негативних рис, якостей, думок, почуттів, що формує раціональну основу для неприйняття інших і прийняття на цьому фоні себе. Особливості захисної поведінки: гордість, самолюбство, егоїзм, злопам'ятність, мстивість, образливість, уразливість, загострене почуття несправедливості, зарозумілість, честолубство, підозрілість, ревнивість, ворожість, упертість, незговірливість, нетерпимість до заперечень, тенденція до викриття оточення, пошук недоліків, замкнутість, вимогливість до себе і до інших, прагнення досягти високих показників у будь-якому вигляді діяльності.

6. Заміщення (зміщена агресія) – механізм зняття напруги шляхом перенесення агресії з сильнішого або значущого суб'єкта (який є джерелом гніву) на слабший і доступніший об'єкт або на самого себе. Особливості захисної поведінки: вимогливість до оточення, скандальність, дратівливість, запальність, реакції протесту у відповідь на критику, відсутність відчуття провини, перегляд змагань або заняття бойовими видами спорту (бокс, боротьба тощо), перевага літератури і фільмів зі сценами насильства (бойовики, вестерни тощо), прихильність до діяльності, пов'язаної з ризиком; тенденція до домінування (може поєднуватися із сентиментальністю); схильність до занять фізичною працею.

7. Інтелектуалізація – механізм підміни чуттєвої основи логічними резонами, припускає довільну схематизацію і тлумачення подій з метою сформуванню почуття суб'єктивного контролю над ситуацією. Особливості захисної поведінки: старанність, відповідальність, сумлінність, самоконтроль, схильність до аналізу й самоаналізу, ґрунтовність, усвідомленість зобов'язань, дисциплінованість, любов до порядку, передбачливість, індивідуалізм.

8. Формування реакції (реактивне утворення) – механізм трансформації імпульсів і почуттів, які суб'єкт з тих або інших причин розцінює як неприйнятні, в їх протилежності. Особливості захисної поведінки: неприйняття усього «непристойного», наприклад, пов'язаного з людським тілом, фізіологією і стосунками статей; підкреслене прагнення відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки, акуратність, заклопотаність «гідним» зовнішнім виглядом, ввічливість, люб'язність, респектабельність, безкорисливість, товариськість, як правило, піднесений настрій, стриманість, моралізаторство, бажання бути прикладом для оточення.

Показниками психологічного захисту є кількісний показник вираженості кожного механізму і показники інтенсивності (висока, соціально-нормативна, низька) системи психологічного захисту загалом.

«Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту» (В. Бойко) призначена для виявлення притаманної респонденту стратегії психологічного захисту у спілкуванні з партнером. Опитувальник містить 24 твердження, кожне з яких має по три варіанти відповіді на вибір. Чим більше відповідей того або іншого типу обрано респондентом, тим більше виражена у нього відповідна стратегія. Автором виділено три провідних стратегії захисту в спілкуванні: миролюбство, уникнення, агресія.

Миролюбство – психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер. Інтелект гасить або нейтралізує енергію емоцій у тих випадках, коли виникає загроза для Я особистості. *Уникнення* – психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності, заснована на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. *Агресія* – психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, що діє на основі інстинкту, розповсюджена, легко відтворювана й досить звична у різних формах.

Для вивчення глобального самоствалення особистості застосовувалася **«Шкала самоповаги» (М. Розенберг)**. Цьому опитувальнику притаманні надійність і конструктивна валідність, він вважається достовірним і коректним чисельним методом оцінки

самоповаги. Показники опитувальника пов'язані з депресивним станом, тривожністю і психосоматичними симптомами, активністю в спілкуванні, лідерством, почуттям міжособистісної безпеки, ставленням до досліджуваного його батьків. Загалом, шкала визначає рівень самоповаги через запитання про поточні почуття опитуваного.

«Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Столін, Л. Пантелєєв) як багатомірний психодіагностичний інструмент, що базується на принципі стандартизованого самозвіту, дозволяє виявити три рівні самоствавлення, які відрізняються мірою узагальнення: 1) глобальне самоствавлення; 2) самоствавлення, диференційоване за самоповагою, ауто симпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (готовностей до них) у ставленні до свого «Я» (самовпевненість, ставлення до інших, самосприймання, самопослідовність, самозвинувачення, самоінтерес, саморозуміння).

З метою діагностики самоприйняття особистості ми використовували **«Тест самоакцептації підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексєєва, О. Насонова)**, який містить такі шкали: шкала S, що вимірює інтегральний образ Я, складовими якого є сприймання власних якостей і ставлення до них; шкала прийняття своєї зовнішності, що вимірює ступінь задоволеності своєю зовнішністю, індивідуальність у зовнішності; шкала прийняття характеру, що вимірює здатність і спроможність керувати собою, своїми почуттями, поведінкою, задоволеність собою, своєю особистістю; шкала ставлення до виконання справ, що вимірює ступінь задоволеності своєю діяльністю, відповідальність, упевненість у своїх силах, відсутність тривожності щодо справ; шкала поведінки, що вимірює здатність критично оцінювати свою соціальну поведінку, впевненість у її правильності; шкала загальної самоакцептації. В тесті є шкали, що вимірюють характер та інтенсивність батьківського ставлення до дітей: шкала акцептації, що визначає міру випадковості, любові; шкала уникнення, що визначає міру знехтуваності, занедбаності; шкала емоційної концентрації, що вимірює рівень опіки, надмірної вимогливості.

За допомогою методики **«Q-сортування» (В. Стефенсон)** можна виявити уявлення людини про себе, зокрема шість основних тенденцій її поведінки в реальній групі: залежність, незалежність, замкнутість, комунікативність, прийняття боротьби, уникання боротьби. По суті, методика дозволяє здійснити цілісне дослідження індивідуальних властивостей, реального Я, його відповідність або невідповідність статистичним нормам і результатам інших осіб.

«Метод багатоаспектної квантифікації міжособистісних взаємин» (Т. Лірі) дозволяє вивчити уявлення суб'єкта про себе й ідеальне Я, а також для соціальну поведінку і заємостосунки у малих групах. За допомогою цієї методики виявляється переважаючий тип відносин до людей у самооцінці та взаємооцінці. Однією з восьми октант можна виміряти такі тенденції: 1) лідерство – владність – деспотизм; 2) впевненість – самовпевненість – самозакоханість; 3) вимогливість – непримиренність – жорстокість; 4) скептицизм – упертість – негативізм; 5) поступливість – боязкість – пасивна покора; 6) довірливість – слухняність – залежність; 7) добросердечність – несамостійність – конформність; 8) безкорисливість – чутливість – жертвність.

Оскільки і впродовж самоприйняття, і в процесі психологічного захисту людина серед цілої гами психостанів часто переживає підвищений фон тривожності, що істотно впливає на розвиток самосвідомості, то ми застосовували **«Шкалу тривожності» (А. Прихожан)**, **«Методику діагностики особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна)**. Якщо методика, запропонована А. Прихожан, дозволяє визначити три види тривожності: шкільну (ситуації, пов'язані зі школою, зі спілкуванням з учителем), самооцінну (ситуації, що актуалізують уявлення про себе), міжособистісну (ситуації спілкування), то завдяки методиці Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна можна констатувати рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Для вивчення знакових фактів біографії досліджуваних нами була розроблена і проведена **авторська анкета «Моє дитинство»**, яка дозволила отримати цікаві дані про уявлення дорослих і підлітків щодо феномену єдності психозахисту й самоприйняття, їхні характеристики і специфіку прояву. У процесі анкетування досліджувані оцінювали себе

за такими параметрами як рівень самоповаги, рівень самоприйняття, рівень психологічної захищеності, успішність прийняття себе у навчанні, успішність приймати себе як позитивного й активного учасника у процесі спілкування.

Одним із завдань безпосереднього емпіричного дослідження ми обрали побудову на підставі отриманих показників рангової шкали «популярності» різних механізмів психологічного захисту в людини, зокрема у взаємодії з базовими стилями їхнього самоприйняття.

Враховуючи специфіку психозахисту і самоприйняття особистості, ми після кожної емпіричної серії використовували *дебрифінг* як постекспериментальну процедуру, яка дозволяла здійснити 1) демістифікацію (повідомлення учасникам справжньої мети експерименту) та 2) десенсибілізацію (зниження стресу чи інших негативних відчуттів, що могли проявитись упродовж дослідження).

Експериментальне віднайдення основних індикаторів дозволило системно розглянути сутнісні критерії психологічного захисту і самоприйняття, а емпіричні показники дали змогу перевірити міру їхнього взаємозв'язку, скоординованості та відповідності засади даним теоретичним положенням.

Гетерогенну вибірку склали: 126 підлітків (ЗОШ I-III ступенів № 20 м.Луцька (n=73) та ЗОШ спеціалізована школа-інтернат I-III ступенів для дітей зі зниженим зором смт. Нагуєвичі Дрогобицького району Львівської області (n=53); 284 студенти Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (студенти денної форми навчання (n=157) та студенти заочної форми навчання (n=127).

Формування вибірки відбувалося на основі критеріїв репрезентативності й еквівалентності, тобто кількість обстежуваних була цілком представницькою, достатньою і різномірною; добір експериментальних і контрольних груп визначався метою та завданнями дослідження; вибірка була своєрідною популяційною моделлю підлітків і студентів ВНЗ.

2.2. Емпіричне вивчення психологічних особливостей взаємозалежності самоприйняття і психозахисту особистості

Завдяки проведеному поліфакторному аналізу виокремилося дванадцять факторів, з яких нам вдалося вичленувати п'ять основних факторів, на які припало найбільше семантичне навантаження та в яких зосередилися найістотніші показники – своєрідні індикатори психозахисту і самоприйняття досліджуваних.

Змістове і функціональне порівняння факторів обох груп досліджуваних дало змогу встановити психологічні особливості і найтипівіші та найважливіші параметри й показники їхнього самоприйняття та психологічного захисту. З'ясування певних відмінностей дозволило віднайти специфіку застосування психозахисту в процесі самоприйняття, притаманну насамперед підліткам з особливими потребами, адже їхні психофізичні дисфункції впливають як на тактики і стратегії задіяння механізмів психозахисту, так і на перебіг процесів самоусвідомлення. Про окреме, інше, особливе, нетипове залучення неповносправними дітьми психологічного захисту порівняно з однолітками своєї популяції йдеться у багатьох дослідженнях [], в яких констатовано домінуючий вплив провідного типу неповносправності (інвалідності) на особистісне й соціальне самоусвідомлення й ототожнення.

Шляхом порівняльного аналізу факторів обох груп досліджуваних підлітків вдалося досить цілісно й повномірно охопити стан розвитку та перебіг задіяння ними психозахисного самоприйняття як складового компонента самосвідомості на дуже важливому перехідному етапі їхнього онто- і соціогенезу. Аналіз змістового наповнення, упорядкування психометричних критеріїв виділених п'ятьох основних факторів дозволили повномірно констатувати особливості психозахисту і самоприйняття неповносправних підлітків та їх однолітків без вад і розладів здоров'я.

У першому факторі, що названий «*конформно-тривожна регресія*» виділилися такі показники: «регресія», «міжособистісна тривожність», «уникнення», «добросердечність – несамостійність – конформність», «авторитарна гіперсоціалізація», «знехтуваність»,

«занедбаність», «довірливість – слухняність – залежність», «замкнутість» та зі знаком «–» «любов», «опіка», «комунікативність».

Виокремлення такого добору показників у першому факторі, який, як відомо, презентує найбільше семантичне навантаження, свідчить про складність перебігу як процесів самоприйняття, так і про специфіку задіяння домінуючого механізму психозахисту – регресії. Звичайно, це зумовлено насамперед особливостями підліткового етапу онтогенезу як проблемного, помежового, кризового періоду в житті людини, коли відбувається перехід від дитинства до юності, а отже й ускладнене формування самосвідомості і спілкування, які «затмарені» статевим дозріванням та іншими численними проблемами росту.

Внаслідок цього зауважуємо своєрідне нагнітання показників, які є індикаторами залежно-конформної та тривожно-невпевненої поведінки підлітків. Підвищення рівня загальної тривожності й домінування поведінкових проявів на рівні невпевненості, пасивності, побоювання, туги, стурбованості, неадекватності істотно ускладнюють процеси самооцінювання та самоприйняття. Підлітки інтенсивно застосовують психозахисний механізм регресії, переживаючи високий рівень міжособистісної тривожності і прагнучи уникнення, непомітності, певної замаскованості. Досліджувані інтенсивно вдаються до уникнення як психологічної стратегії захисту суб'єктної реальності, заснованої на економії власних інтелектуальних та емоційних ресурсів.

Невпевненість і пасивність, які супроводжуються тривожністю через справжню (а, вочевидь, уявлювану) авторитарну гіперсоціалізацію з боку дорослих, пояснюють виокремлення таких показників, як «знехтуваність» і «занедбаність». Брак достатнього життєвого досвіду, полізалежність у молодшому шкільному віці формують сприймання себе (Я-реальне) у ретроспективі, тобто успішніше відбувається самоприйняття в минулому, де підліток бачить (пам'ятає) себе кращим, бажанішим, упевненішим і сильнішим. По суті, зауважуємо соціально-інфантильні тактики і стратегії особистісного самоствердження через такі категорії, як «довірливість – слухняність – залежність», «замкнутість» і вже згадуване переживання знехтуваності, меншовартості, непотрібності й занедбаності. *Ключовою ознакою такого самоприйняття і психозахисту вичленовуються амбівалентність і конформність.*

Окремо слід відзначити виокремлення двох знакових і симптоматичних показників «замкнутість» і «комунікативність» (останній зі знаком «–»). Вони є індикаторами розбалансованості провідного виду діяльності у підлітковому віці – спілкування, тобто, переживаючи на тлі міжособистісної тривожності справжній/уявлюваний тиск з боку дорослих (показник «авторитарна гіперсоціалізація»), досліджувані проявляють конформні й боязкі психозахисні техніки, презентуючи себе залежними, довірливими, слухняними, та відчуваючи себе знехтуваними і занедбанними. Як і особистісна комунікативність, прагнення до інтерактивно-перцептивних форм спілкування (показник «комунікативність») два інші показники «любов» і «опіка» проявляються зі знаком «–». Це засвідчує, що для досліджуваних проблеми спілкування є дуже важливими, однак про них вони заявляють або конформно, або амбівалентно, роздвоєно, тривожно і невпевнено.

На підставі інтерпретації виокремлених показників у першому факторі («конформно-тривожна регресія») можна констатувати таку загальну тенденцію – діти прагнуть уникнення тривоги і знехтуваності шляхом повернення до онтогенетично простіших і незріліших форм поведінки та задоволення потреб (психозахисний механізм «регресія» (за методикою Р. Плутчика) та базова психологічна стратегія захисту – «уникнення» (за методикою В. Бойка)).

Як відомо, особливості психозахисної поведінки дітей, які обирають механізм регресії, є: слабохарактерність, податливість чужому впливу, невміння доводити справу до кінця, легка зміна настрою, плаксивість, в емоційно напруженій ситуації підвищена сонливість тощо. Їм притаманні специфічна «дитяча» міміка і мовлення, схильність до містики і забобонів, загострена ностальгія, непереносимість самотності тощо. Типовою ознакою їхнього невпевненого самоосмислення і самоприйняття є потреба в постійній стимуляції, контролі, підбадьорюванні, втішанні та інших оптимізаційних підходах з боку довкілля.

Згадувана розбалансованість спілкування (попри істотно високий прояв показника «замкнутість») усе ж дає можливість встановлювати поверхневі контакти та прагнути на латентному рівні любові і комунікації.

Ще одним вагомим свідченням особистісних негараздів і психологічного дискомфорту досліджуваних є надто концентроване тло нервово-психічної неврівноваженості і тривожності, які призводять до невпевненості, конформності й, загалом, регресії як основного механізму психозахисту. За таких умов дуже складно стверджувати про ймовірність успішного багатогранного і цілісного самоприйняття особистості на підлітковому етапі онтогенезу.

Вікова і популяційна ознака – намагання дитини до розширення комунікативного кола як реалізація провідного виду діяльності (спілкування) – наштовхується на специфічний соціально-психологічний мікроклімат (авторитарна й надмірна соціалізація з боку дорослих), що породжує міжособистісну тривожність, конформність та розлади самооцінки й самоприйняття.

Процес особистісного становлення підлітка призводить до високотривожного й невпевненого модусу самоусвідомлення власного життєіснування, до активного залучення ним досить простого (спрощувального) психозахисного механізму «регресії» як повернення в минулі образи Я (фізичний, інтелектуальний, презентований, бажаний та ін.).

Також потрібно відзначити, що підвищена міжособистісна тривожність знижує адаптивні можливості підлітка, дискомфортно позначається на якості спілкування та має високу ймовірність перерости в різні форми соціальної ригідності, боязні або навіть аутизму. Амбівалентний і спрощений психозахист, зокрема на рівні регресії, може стимулювати реальну небезпеку розвитку різноманітних соціо-психогенних комплексів, які негативним і гальмівним чином впливають на формування впевненої та адекватної Я-концепції, базованої серед іншого і на успішному самоприйнятті.

До *другого фактора*, що умовно названий нами «*самооцінно-тривожне заміщення*», увійшли такі показники: «маленький невдаха», «заміщення», «миролюбство», «самооцінна тривожність», «високий рівень самоповаги», «високий рівень тривожності», «залежність» та зі знаком «→» «акцептація», «низький рівень тривожності», «глобальне самоставлення».

Змістове наповнення другого фактора склала цікава й іноді суперечлива композиція виокремлених показників. Насамперед у підтвердження інтерпретаційних узагальнень першого фактора, які засвідчили активне задіяння досліджуваними конформно-тривожних форм і варіантів психозахисного механізму регресії, зауважуємо прояв різномодальної тривожності, зокрема на рівні таких показників, як «самооцінна тривожність», «високий рівень тривожності» та зі знаком «→» – «низький рівень тривожності». По суті, провляється логічне продовження загальної соціально-невротичної тривожності, яка базується на поєднанні рівнів (низький, високий) та видів (самооцінна) тривожності. Такі показники фіксують *ключову тенденцію – особистість на етапі підлітковості тривожна, тому готова до інтенсивного застосування різноманітних механізмів психозахисту (насамперед найпростіших) і має складнощі із самоприйняттям.*

Закономірною змістово-функціональною ланкою є вичленування двох поєднаних показників: «маленький невдаха» (за методикою В. Століна) та «самооцінна тривожність» (за шкалою А. Прихожан). Вони є дуже симптоматичними ознаками проблем становлення особистісного самоприйняття. Типове ставлення дорослих до підлітка як до недосконалого «гідкого каченяти» з позицій зверхності і погордливості негайно ж породжує болісну рецепцію дитини, яка може ототожнювати себе з безпорадним і нікчемним невдахою та переживати цілу низку самооцінних проблем, які тривожать і перешкоджають адекватному самоцінюванню та самоприйняттю. В такій ситуації сучасними підлітками обирається психозахисний механізм «заміщення», який, будучи способом зміщеної агресії, призводить до зняття напруги шляхом перенесення агресії з сильнішого або значущого суб'єкта (того, який є джерелом гніву) на слабший і доступніший об'єкт або на самого себе.

Психологічними ознаками й особливостями захисної поведінки стають надмірна вимогливість до оточення, а також скандальність, дратівливість, імпульсивність, запальність тощо. Заміщення спонукає до частих реакцій протесту у відповідь на дошкульну критику («ти – малий невдаха!», «ти – ще ніхто»), а також супроводжується тривожністю, агресивністю, озлобленістю та іншими негативними поведінковими модальностями.

Одним з доказів є виділення показника «високий рівень самоповаги», оскільки люди з психозахисним механізмом «заміщення» для самоствердження демонструють відсутність відчуття провини й готові до агресивного й силового відстоювання власних інтересів. Вони схильні до частого перегляду різноманітних змагань, де основною метою є протиборство і перемога.

Досить часто механізм «заміщення» спонукає до занять бойовими видами спорту (боротьба, бокс, кікбоксинг, стрільба тощо), а серед естетичних орієнтирів віддається перевага фільмам і комп'ютерним іграм зі сценами насильства (бойовики, вестерни, стратегії тощо). Загалом, їм імпонує прихильність до діяльності, пов'язаної з небезпекою, ризиком, до речі, досить часто із «зашкалюванням» пугнічних емоцій (ризик задля ризику).

Також їм характерна і тенденція до домінування, яка однак може успішно поєднуватися із сентиментальністю. Доказом цього є прояв серед показників другого фактора такого показника, як «миролюбство» (за методикою В. Бойка).

Прояв показників «залежність» та зі знаком «-» «акцептація», вочевидь, є підтвердженням ще однієї констатованої в першому факторі («конформно-тривожна регресія») тенденції – полізалежність дитини на етапі підлітковості: від боязкості, конформності й невпевненості у поведінці до залежності самооцінки від зовнішніх оцінок інших людей. Однак підліток попри активне залучення психозахисту у процесі творення і набуття власної ідентичності й самоприйняття хоче бути потрібним, жаданим, значущим, акцептованим (латентний прояв показника «акцептація»). Ще одним підтвердженням цього є прояв теж зі знаком «-» показника «глобальне самоствавлення» (за «Шкалою самоповаги» (М. Розенберга)).

Третій фактор, що названий «амбівалентно-нонконформне заперечення», увійшли такі показники: «впевненість – самовпевненість – самозакоханість», «скептицизм – упертість – негативізм», «заперечення» та зі знаком «-» «самозвинувачення», «поступливість – боязкість – пасивна покора».

Семантика цього фактора позначена вираженням роздвоєнням психоактивності досліджуваних, що назагал притаманне підлітковому віку. Зауважуємо певні поступальні тенденції, а також змістове і функціональне наповнення, що є для них найвластивішим. Насамперед ідеться про *прагнення досліджуваних до зміни поведінкового вектора як спроба відійти від конформізму та демонструвати впевненіші моделі поведінки на доказ власного нонконформізму*.

Відповідно спостерігаємо і своєрідну динаміку назв ключових факторів, адже якщо перший фактор за вищелюваними показниками був названий «конформно-тривожна регресія», то вже зараз аналізований третій фактор має назву «амбівалентно-нонконформне заперечення», а виділені в ньому показники засвідчують намагання підлітків до психозахисного прийняття себе на рівні постійного заперечення. Однак цей нонконформізм є роздвоєним і невпевненим, бо попри виокремлення таких «сильних» показників, як «впевненість – самовпевненість – самозакоханість», «скептицизм – упертість – негативізм» і «заперечення», все ж таки на латентному рівні (зі знаком «-») спостерігаємо показники з протилежною модальністю («самозвинувачення» і «поступливість – боязкість – пасивна покора»). Така амбівалентність засвідчує проблеми і «хвороби» зростання підлітків, які, долаючи численні психофізіологічні та соціально-психологічні перепони і конфлікти/самоконфлікти, все ж прогресують і розвиваються.

Намагаючись подолати типову схильність до пасивності і пристосовництва, уникання самостійності під час прийняття навіть найпростіших рішень, орієнтацію на сприймання і засвоєння чужих стандартів поведінки, які породжують кволі й недиференційовані власні

поведінкові моделі, підлітки через психозахисний механізм «заперечення» пробують перемогти власну «соціальну мімікрію». Покірне ставлення до різних проявів соціального й індивідуального контролю з боку дорослих далається підлітками й активізує їхню просоціальну налаштованість на спротив і подолання низьких та мало поціновуваних соціально-психологічних статусів і ролей. Тому за допомогою цього механізму заперечуються деякий досвід, що заподіює страждання, певні дискомфортні імпульси або сторони самого себе.

Завдяки психозахисному запереченню майже вся інформація, що суперечить настановленням, не приймається. В застосуванні цього механізму (попри чітко помітні риси амбівалентності) зауважуємо спробу підлітків вийти на успішне самоприйняття, насамперед на рівні рецепції власної зовнішності, характерологічних рис, соціальної поведінки, міжособистісного сприймання і взаємодії тощо.

Відомо, що особливостями психозахисної поведінки у випадку застосування механізму «заперечення», є егоцентризм, навіюваність і самонавіюваність, товариськість, прагнення бути в центрі уваги, оптимізм, невимушеність, дружелюбність, уміння вселити довіру, впевнена манера триматися в компанії та інші життєстверджувальні риси й реакції.

Дія психозахисного заперечення засвідчує прагнення до визнання, а також певною мірою роздвоєне почуття: з одного боку, самовпевненість, пафос, легка переносимість критики і відсутність самокритичності, а з іншого – жалість і співчуття до себе, надмірна ввічливість, альтруїстична готовність зробити послугу, надто афектна манера поведінки.

По суті, проявилася чітка опозиційність усіх показників, зокрема: 1) «впевненість – самовпевненість – самозакоханість», «скептицизм – упертість – негативізм» і 2) «поступливість – боязкість – пасивна покора» (зі знаком «←→») (за результатами проведення «Методу багатоаспектної квантифікації міжособистісних взаємин» (Т. Лірі)), яка засвідчує особистісну дихотомію досліджуваних. Таке поляризоване виокремлення є ще одним доказом того, що досліджувані перебувають у «силовому полі» загальновікових і популяційних закономірностей. Тому їхні психозахист і самоприйняття розвиваються в контексті типових реалій підлітковості: кризовість, амбівалентність, егоцентричність, конформізм/нонконформізм

Показниками четвертого фактору (*«песимістично-агресивна проекція»*) були: «низький рівень самоповаги», «агресія», «проекція», «комунікативність», «лідерство – владність – деспотизм», та зі знаком «←→» «прийняття боротьби».

Живучи у складному трансформаційному суспільстві, підлітки сензитивно відчують багато об'єктивних реалій власної соціальної ситуації розвитку. На підставі виокремлених у четвертому факторі показників можна стверджувати про існування помітного сценарію особистісного самоусвідомлення – *самоприйняття за допомогою спроб агресивного самоствердження та залучення психозахисного механізму проекції*.

Підлітки настирливо прагнуть реалізувати провідний вид діяльності – спілкування (показник «комунікативність»), однак вони схильні робити це ескалаційно й напористо (показник «агресія»). До того ж їм притаманне бажання домінувати, керувати й маніпулювати іншими (показник «лідерство – владність – деспотизм»), проте вони мають невпененість, боязкість, тривожність з приводу власної самості (показник «низький рівень самоповаги»). Внаслідок цього показник «прийняття боротьби» проявляється в них зі знаком «←→», тобто вони хотіли б боротися, щоб владно й агресивно управляти іншими, однак неспроможні до цього й маскують, приховують свої лідерські наміри, прагнення й інтенції. Внаслідок цього переживають депресивні, фрустраційні й песимістичні сценарії власного актуалгенезу.

На рівні прояву в досліджуваних психозахисного механізму «проекція» можна вести мову про їхнє бажання приписувати довікілью різні негативні риси, думки, властивості і почуття, які створюють раціональну основу для неприйняття інших і прийняття на цьому фоні себе.

Отож, за дескриптором тесту-опитувальника «Індекс життєвого стилю. (Life Style Index)» Р. Плутчика, типовими особливостями захисної поведінки досліджуваних з проекцією є гордість, самолюбство й егоїзм. Їм властиві злопам'ятність і мстивість, вони

образливі й уразливі та мають загострене відчуття несправедливості. Також превалуючий вибір особистістю механізму проєкції свідчить про зарозумілість, надмірне честолюбство, що може свідчити про марнославність. Таким людям притаманні підозрілість, ревнивість, ворожість, а у взаєминах вони схильні демонструвати впертість, незговірливість, нетерпимість до заперечень і викриття та звинувачення навколишніх. Активний пошук недоліків, замкнутість, гостра вимогливість до себе й інших, намагання досягнути високих показників у будь-якому виді діяльності обираються не тільки психозахисними техніками, але й життєвими орієнтирами й цінностями.

Складно не помітити наскрізний «мотив» амбівалентності – підлітки прагнуть влади й лідерства, у них тенденція до деспотизму і висока агресія, однак їм характерні невпевненість і завуальоване прийняття (по суті, неприйняття) боротьби. Об'єктивне й повномірне самоприйняття з урахуванням такого стану справ, звичайно, буде істотно ускладненим та потребуватиме інтенсивного залучення різноманітних механізмів психозахисту.

До п'ятого фактора за умовною назвою *«інтегрально-самоакцептивне витіснення»* увійшли «загальна самоакцептація», «прийняття зовнішності», «витіснення», «інтегральний образ Я» та зі знаком «←» «низький рівень самоповаги», «самоінтерес».

Вичленування показників у п'ятому факторі є дуже симптоматичним, оскільки всі вони засвідчують бажання досліджуваних набути цілісної Я-концепції, що базується і на загальному прийнятті власного еґо (показник «загальна самоакцептація»), і на успішних та закономірних спробах рецепції фізичного образу Я (показник «прийняття зовнішності») та інтегрального образу Я (показник з аналогічною назвою).

Проте знову ж таки наскрізним рефреном зауважуємо певну амбівалентність і роздвоєння: самоповага і самоінтерес проявилися зі знаком «←», тобто вони для досліджуваних актуальні, потрібні, бажані, оскільки підлітки виявляють високий інтерес до власних тіла і душі та хочуть досягнути самоповаги і шани з боку інших (однолітків, референтних осіб, батьків, осіб протилежної статі та ін.), однак дещо приховані й затаєні.

На рівні факторного аналізу на статистично достатньому рівні не проявилася низка показників («очікування позитивного ставлення інших», «самопослідовність», «безкорисливість – чутливість – жертовність», «симбіоз», «кооперація», «шкільна тривожність» тощо), також слід відзначити, що не проявились і деякі психозахисні механізми («компенсація», «інтелектуалізація», «реактивне утворення»). Якщо не проявлені показники значною мірою підтверджуються потужним проявом інших (наприклад, уже інтерпретованими нами: «добросердечність – несамостійність – конформність», «авторитарна гіперсоціалізація», «міжособистісна тривожність», «уникнення», «знехтуваність», «занедбаність», «довірливість – слухняність – залежність», «замкнутість» та ін.), то окремо варто висвітлити одну із зауважених тенденцій – *когнітивне спрощення сучасними підлітками як психологічного захисту, так і особистісного самоприйняття.*

Підтвердженням сказаному є вкрай неістотне задіяння досліджуваними двох умовно «інтелектуально складніших» механізмів: «інтелектуалізація» (функціональна семантика – механізм підміни чуттєвої основи логічними резонами, який припускає довільну схематизацію і тлумачення подій з метою сформувати почуття суб'єктивного контролю над ситуацією. Типовими особливостями такої психозахисної поведінки є старанність, відповідальність, сумлінність, самоконтроль. Вона передбачає схильність до аналізу й самоаналізу, ґрунтовність, усвідомленість зобов'язань, дисциплінованість, любов до порядку, передбачливість, індивідуалізм тощо); «реактивне утворення» (функціональна семантика – підкреслене прагнення відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки, акуратність, заклопотаність «гідним» зовнішнім виглядом, ввічливість, люб'язність, респектабельність, безкорисливість, товариськість, як правило, піднесений настрій, стриманість, моралізаторство, бажання бути прикладом для навколишніх людей).

Розподіл власних значень виділених факторів відображено на рис. 2.1.

1 – перший фактор «конформно-тривожна регресія; 2 – другий фактор «самооцінно-тривожне заміщення»; 3 – третій фактор «амбівалентно-конформне заперечення»; 4 – четвертий фактор «песимістично-агресивна проекція»; 5 – п'ятий фактор «інтегрально-самоакцептивне витіснення».

Рис. 2.1. Розподіл власних значень виділених факторів

Загалом, власні значення виділених факторів (результати факторного й дисперсійного аналізу) зведені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Власні значення виділених факторів				
Eigenvalues (factor1.sta)				
Extraction: Principal components				
Factors	Eigenval	% total Variance	Cumul. Eigenval	Cumul. %
1. Конформно-тривожна регресія	2,437916	24,37916	2,437916	24,37916
2. Самооцінно-тривожне заміщення	2,081423	20,81423	4,519339	45,19339
3. Амбівалентно-нонконформне заперечення	1,593741	15,93741	6,113080	61,13080
4. Песимістично-агресивна проекція	0,896347	8,96347	7,009427	70,09427
5. Інтегрально-самоакцептивне витіснення	0,618512	6,18512	7,627939	76,27939

Примітка. Власні значення (eigenvalues) – це дисперсії, які пояснюються факторами. У стовпчику (Eigenval) наведено дисперсії кожного фактора, а в стовпчику (% total Variance) – відсоток від загальної дисперсії для кожного фактора. Стовпчик (Cumul.Eigenval) містить накопичену або кумулятивну дисперсію виділених факторів, а стовпчик (Cumul %) – накопичений відсоток від загальної дисперсії.

Накопичений відсоток дисперсії всіх п'яти факторів визначає, наскільки повно вдалося описати сукупність даних за допомогою виділених факторів. Чим вищий цей показник, тим більшу частину масиву даних вдалося факторизувати. Відсоток загальної дисперсії для кожного фактора вказує на значимість цього фактора. Чим більший відсоток дисперсії пояснює фактор, тим він значиміший, і тим більше змінних він у себе включає. Зауважуємо, що відсоток від загальної дисперсії для кожного фактора досить істотний (перший фактор – 24,37916; другий фактор – 20,81423; третій фактор – 15,93741; четвертий фактор – 8,96347; п'ятий фактор – 6,18512. Сумарно вони вичерпують 76,27939 накопиченого відсотку від загальної дисперсії).

По суті, п'ять основних факторів вмістили 76,3 % семантичного навантаження. Звичайно, існують ще й інші фактори, менш значимі, але теж достатньо істотні. На решту сім факторів (оскільки було вичленувано 12 факторів) припало 23,7 % дисперсії, однак вони відіграють доповнювальну роль, оскільки все ж таки основна змістово-функціональна сутність виокремилася в названих нами й інтерпретованих перших п'яти факторах.

Констатовані результати дещо відрізняються від отриманих ще на етапі пілотажу. Тоді нам вдалося встановити, що підліткам з різним соціометричним статусом характерні різні види психологічного захисту, зокрема базовими й найчастіше використовуваними видами психозахисту в дітей з низьким соціометричним статусом є заперечення і витіснення, а в підлітків з високим соціометричним статусом – реактивне утворення і раціоналізація. До речі, в експериментальних ситуаціях у високостатусних дітей ми іноді не спостерігали чіткого прояву ніяких видів психологічного захисту. Їхнє самоприйняття було ціліснішим і впевненішим як на морфологічному рівні (значно менше прояву симптомів так званих підліткових комплексів – дисморфофобії, анорексії тощо), так і на рівні статевої самоакцептації (чітка і впевнена маскулінна та фемінінна ідентифікація у статусно-рольових і гендерних параметрах).

Також нами були встановлені певні гендерні відмінності в прояві психологічного захисту в різностатусних дітей, зокрема для хлопчиків з низьким соціометричним статусом типовими є заперечення і витіснення, тоді як основними видами психологічного захисту, що виявляються у хлопчиків з високим соціометричним статусом є заміщення і раціоналізація, а також доволі часто пасивне використання механізмів психологічного захисту або й відмова від нього.

Вочевидь, є підстави стверджувати, що раціоналізація і заміщення, а також відсутність активного психозахисту є ефективнішими для міжособистісних взаємин хлопчиків, ніж заперечення і витіснення. Діти, що віддають перевагу когнітивним стратегіям поведінки, емоційно роздумують над вирішенням проблем мають перевагу перед іншими однолітками для успішного спілкування.

Нами констатовано, що основним видом психологічного захисту, який проявляється у дівчаток з низьким соціометричним статусом є витіснення, тоді як у високостатусних одноліток домінує раціоналізація.

Гіпертрофований психозахист є гострим сигналом, що потрібно обережати самосвідомість підлітків від емоційно-аксіологічних зрушень, посягань і зміщень. Неперервна актуалізація та підсилення емоцій позитивного суб'єктивного змісту призведе до покращання самоприйняття та зменшить напругу і частоту залучення психозахисних механізмів. Стимулювання самоактуалізаційної мотивації, культивування впевненості у власних статусно-рольових і вікових здобутках істотно знизить перепони самоприйняття, а отже і частотність прояву психозахисних стратегій і тактик підлітків обох статей.

2.3. Порівняльний аналіз результатів виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та неповносправними підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату

З метою вивчення психологічних особливостей психозахисту у структурі самоприйняття звичайних підлітків та їхніх неповносправних однолітків ми провели порівняння окремих результатів виконання застосовуваних у дослідженні методик. (Теоретичні аспекти проблеми детальніше розкриті в 1.3.1. Генеза психозахисної поведінки особистості: норма і неповносправність).

Результати порівняльного аналізу складають значний інтерес для виявлення типологічних збігів-розбіжностей між психозахистом і самоприйняттям пересічних підлітків та підлітків з особливими потребами. Такий порівняльний підхід дозволяє глибше зануритися у специфіку психозахисної активності та визначити особливості самоприйняття дітей одного віку, частина з яких, на жаль, переживає різноманітні обмеження через певний вид інвалідності.

Гетерогенна вибірка (n=126) була рекрутована методом рандомізації, тобто шляхом випадкового потрапляння типових представників до когорти досліджуваних, і складалася з підлітків (n=73) Луцької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 20 Луцької міської ради Волинської області та підлітків (n=53) загальноосвітньої спеціальної школи-інтернату I-III ступенів для дітей зі зниженим зором смт. Нагуєвичі Дрогобицького району Львівської області.

Порівняльному аналізу були піддані ті показники, в яких спостерігалися найістотніші статистично значущі відмінності між результатами досліджуваних обох груп.

Основні результати порівняльного аналізу презентовані в табл.2.2.

Таблиця 2.2.

Результати порівняльного аналізу виконання експериментальних завдань усіма підлітками із загальноосвітньої школи та всіма неповносправними підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату

Назва методики	Показники, які порівнюються	Середнє арифметичне		t-критерій Ст'юдента	α
		Загально-освітня школа	Спеціалізована школа-інтернат		
«Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту» (В. Бойко)	Уникнення	5,6	7,8	2,30	0,05
	Агресія	5,2	4,0	2,33	0,05
Тест-опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик)	Регресія	5,3	8,1	2,51	0,05
	Заміщення	4,1	8,3	3,99	0,001
	Проекція	6,7	9,4	2,48	0,05
	Витіснення	7,7	11,2	4,04	0,001

«Шкала самоповаги» (М. Розенберг)	Високий рівень самоповаги	4,8	4,1	2,63	0,01
«Тест-опитувальник само ставлення» (В. Столін, Л. Пантелєєв)	«Маленький невдаха»	6,5	7,5	2,70	0,01
	Інтегральний образ Я	7,0	3,5	5,52	0,001
«Тест самоакцептації підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М.Алексєєва, О. Насонова)	Знехтуваність	1,3	1,6	4	0,001
	Занедбаність	0,7	0,9	4,42	0,001
	Загальна самоакцептація	2,1	1,4	6,57	0,001
	Прийняття зовнішності	2,3	1,4	8,36	0,001
Методика «Q-сортування» (В. Стефенсон)	Залежність	4,2	6,0	2,65	0,05
	Комунікативність	7,2	6,1	2,58	0,05
	Уникання боротьби	5,1	7,0	3,90	0,001
«Метод багатоаспектної квантифікації міжособистісних взаємин» (Т. Лірі)	Добресердечність-несамостійність-конформність	8,5	11,1	4,40	0,001
	Довірливість-послушність-залежність	6,3	9,1	4,12	0,001
	Впевненість-самовпевненість-самозакоханість	10,5	7,8	3,65	0,01
Шкала тривожності (А.Прихожан)	Міжособистісна тривожність	23,7	15,1	7,01	0,001
	Самооцінна тривожність	14,3	18,2	3,41	0,001
«Методика діагностики особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)	Високий рівень тривожності	13,6	17,2	4,19	0,001

Рівень значущості визначався за t-критерієм Ст'юдента для порівняння середніх арифметичних незалежних вибірок.

Досліджувані обох груп серед власних домінуючих стратегій психологічного захисту досить активно застосовували або уникнення, або агресію (відповідні показники «уникнення», «агресія»), однак у неповносправних підлітків зауважуємо істотно більше прагнення уникати (7,8 проти 5,6) й рідше застосовувати агресивний самозахист (4,0 проти 5,6), ніж їхні звичайні однолітки.

За результатами тест-опитувальника «Індекс життєвого стилю» статистично значущими (від α 0,05 до α 0,001) виявилися чотири механізми психозахисту: «регресія», «заміщення», «проекція» та «витіснення». Зауважуємо певну закономірність – підлітки з особливими потребами демонструють значно вищий рівень прояву аналогічних психозахисних механізмів, ніж їхні здорові однолітки. Зокрема механізм «заміщення» має двократну перевагу (8,3 проти 4,1). Очевидно, неповносправні діти за допомогою цього механізму зняття напруги шляхом перенесення агресії з сильнішого або значущого суб'єкта на слабший і доступніший об'єкт або на самого себе обирають якраз останню його складову – «на себе», тобто самокартання, самозвинувачення як вияви внутрішньоспрямованої вербальної агресії (перенесення агресії як інтрапунітивна риса характеру). Такий негативний вектор засвідчує істотні відмінності і складності формування самоусвідомлення, насамперед самоприйняття, у неповносправних підлітків.

Показник «високий рівень самоповаги» (за «Шкалою самоповаги» М. Розенберга) узгоджується з показником «інтегральний образ Я» (за «Тестом-опитувальником само ставлення» В. Століна, Л. Пантелєєва), що засвідчує важливість продемонстрованих механізмів психозахисту для забезпечення гідної самоповаги та набуття конгруентного й цілісного образу Я як здоровими, так і неповносправними підлітками. Вони, по суті, сигналізують про дві найважливіші речі для власної психогенези – основні психічні новоутворення в особистості на підлітковому етапі розвитку: 1) «почуття дорослості» як

прагнення до поваги й самоповаги; 2) активізація самосвідомості як бажання набути адекватний (інтегральний) образ Я та цілісну Я-концепцію. Однак прояв показника «маленький невдаха» у свою чергу є індикатором того, що у процесі самоприйняття через упереджену систему ставлень з боку дорослих («ти малий невдаха і «недоросль»), підліток переживає амбівалентність і незадоволення. До речі, у підлітків з особливими потребами розвитку показники «високий рівень самоповаги» і «інтегральний образ Я» проявилися нижче, ніж в однолітків, а відчуття і сприймання себе знехтуваним аутсайдером (показник «маленький невдаха») на позицію вище (7,5 проти 6,5).

Доказом такої негативної тенденції у психозахисті й самоприйнятті неповносправних дітей є вищий прояв таких знакових показників, як «знехтуваність», «занедбаність», «залежність», «уникання боротьби», та нижчий прояв показників «загальна самоакцептація» і «комунікативність» (за методиками «Тест самоакцептації підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексєєва, О. Насонова) та «Q-сортування» (В. Стефенсон)) порівняно зі здоровими однолітками. Проте вичленування «загальної самоакцептації» та «комунікативності» є доказом вікових і популяційних психологічних закономірностей – усі підлітки прагнуть до спілкування та хочуть бути потрібними для себе та інших, а отже афілійованими й акцептованими.

Деяку подібність із вищезазначеними тенденціями віднаходимо і в прояві показників за «Методом багатоаспектної квантифікації міжособистісних взаємин» (Т. Лірі). Зокрема досліджувані з особливими потребами розвитку проявляли вищий рівень добросердечності, несамостійності і конформності, вони презентували себе як довірливі, послухні й залежні, однак впевненість, самовпевненість і самозакоханість у них значно нижчі, ніж у однолітків.

За показниками «Шкали тривожності» (А. Прихожан) підлітки зі спеціалізованої школи-інтернату демонстрували вищий рівень «самооцінної тривожності» (через переживання гніту й невпевненості за свою ваду – брак зору), але виявилися спокійнішими в міжособистісних взаєминах (15,1 проти 23,7), ніж підлітки з масової загальноосвітньої школи. Однак варто зауважити, що прояв на високому статистично значущому рівні показника «високий рівень тривожності» (α 0,001) (за «Методикою діагностики особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна)) в сукупності з попередніми показниками («міжособистісна тривожність», «самооцінна тривожність») є свідченням екзистенційної тривоги й невпевненості дітей підліткового віку, особливо ж тих, які мають певну неповносправність-слабозорість.

Унаслідок інтерпретації результатів порівняльного аналізу виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та неповносправними підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату можна стверджувати, що досліджувані обох груп мають істотні проблеми й ускладнення із самоприйняттям і демонструють інтенсивний психозахист.

2.3.1. Результати експериментального дослідження травматичних переживань дитинства та специфіки застосування психологічного захисту дорослими

У складних реаліях активних життєвих трансформацій нашого соціуму окремого наукового статусу набуває проблема особистісної самоактуалізації та подолання найрізноманітніших перепон, що сповільнюють або й унеможливають цей процес. Реагуючи на інтенсивні виклики суспільства і часу, пересічна людина здебільшого вдається до застосування психозахисту як єдиного найдоступнішого механізму для відповіді на загрози власному психоемоційному чи психофізичному комфорту і здоров'ю [9; 30; 44; 55; 56; 190; 206]. З метою якомога ціліснішого вивчення феномену психозахисту особистості у структурі її самоприйняття нами було здійснено теоретичний аналіз проблеми та проведено серію емпіричних досліджень, спрямованих на встановлення сутнісного і функціонального взаємозв'язку між травмогенним досвідом дитинства в досліджуваних і механізмами їхнього психозахисту в дорослому віці. Проблема розглядалась у загальному контексті теоретичних постулатів ортодоксально-психоаналітичного підходу й концептуальних поглядів Р. Плутчика, однак інтерпретація відбувалася насамперед у парадигмі генетичної психології (за С. Максименком) як сучасної плідної гілки культурно-історичної психології. У дослідженнях подібного типу йдеться про те, що, по суті, всі спроби верифікації відомостей про окремі захисні механізми, залишаються насамперед у рамках їх психоаналітичного тлумачення, однак з наголосом на обрані конкретним автором певні концептуальні й методичні пріоритети [9; 22; 29; 33; 47; 55; 62; 117; 149 та ін.].

Отож, виходячи з концептуальних положень щодо захисних механізмів у психоаналітичній традиції, ми виокремили такі найважливіші констатації: 1) захист є однією з функцій (або діяльностей) Я, спрямованих здебільшого проти Воно, а також проти неприємних або нестерпних уявлень і афектів; 2) мотивами захисту є головним чином страх або незадоволення; 3) захисні заходи служать зміцненню меж Я; 4) існує величезна різноманітність типів захисту (наприклад, захист проти потягів, захист проти афектів, постійні захисні прояви, утворення симптому тощо) і конкретних видів (механізмів) захисту, таких, як витіснення, заміщення, ізоляція, утворення реакції тощо [191; 192].

Не абсолютизуючи ролі переживань раннього дитинства для подальшого онто- і соціогенезу людини, варто зауважити, що багато в чому вони мають вагоме і первинне значення для розвитку особистості, інтерпретації нею минулого життєвого досвіду, особливо ж у перехідних, кризових, конфліктних чи фрустраційних ситуаціях.

Ми виходили з позицій, згідно з якими проблема психологічної травматизації дитини, по-різному розглядаючись багатьма вітчизняними і зарубіжними вченими, все ж визнається однією з найважливіших у трактуванні її життєвого шляху, поведінки та самосвідомості (Е. Берн, Ж. Вірна, К. Горні, С. Максименко, А. Маслоу, О. Романова, К. Роджерс, Т. Титаренко, З. Фройд та ін.).

Мета підрозділу полягає в емпіричному встановленні наявності взаємозв'язку між пережитими в дитинстві психотравмами й особливостями застосування психологічного захисту вже в дорослому віці, зокрема у процесі самоприйняття.

Численні спроби вибудувати класифікацію захисних механізмів на певних підставах найкраще проілюстровані в програмній статті Р. Плутчика, Г. Келлермана і Г. Конте «Структурна теорія особистісних захистів і емоцій» [225]. Однією з найважливіших характеристик захисних механізмів учені вважають їхню полярність, тому стверджують, що витіснення і заміщення є біполярними, як і формування реакції та компенсація, проекція та заперечення, інтелектуалізація та регресія. На підставі емпіричних даних, отриманих за допомогою опитувальника «Life Style Index», було виокремлено п'ять найважливіших концептуальних положень: «1) специфічні захисту призначені для управління специфічними емоціями; 2) існують вісім базових захисних механізмів, які розвивалися відповідно до восьми базових емоцій; 3) вісім базових захисних механізмів виявляють якості полярності і подібності; 4) більшість типів особи, що діагностуються, описуються особливостям захисних стилів; 5) індивід може використовувати комбінацію захисних механізмів» [225, 251]. Такий підхід дозволив побудувати теоретичну модель взаємозв'язку між емоціями, захисними механізмами і нозологічними психіатричними категоріями.

З урахуванням окреслених теоретичних положень нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь студенти стаціонарної та заочної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (n=96) віком від 21 року до 25 років (52 жінки і 42 чоловіки). З метою різнобічного вивчення проблеми було дібрано пакет психодіагностичного інструментарію, що включав: 1) для вивчення знакових фактів біографії – авторську анкету «Моє дитинство», біографічну й нарративну бесіду; 2) для вивчення захисних механізмів – тест-опитувальник «Індекс життєвого стилю. (Life Style Index)» Р. Плутчика.

З метою поглибленого й деталізованого аналізу проблеми емпіричного дослідження травматичних переживань дитинства та специфіки застосування психологічного захисту дорослими за модельно-інтерпретаційні визначення ми обрали (услід за Р. Плутчиком) шістнадцять модифікацій психологічного захисту: 1) рухова активність – пониження занепокоєння, викликаного забороненим спонуканням, шляхом дозволу його прямого або непрямого вираження без розвитку відчуття провини; 2) компенсація – інтенсивна спроба виправити або знайти відповідну заміну реальної або уявної, фізичної або психологічної неспроможності; 3) заперечення – відсутність усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду або почуттів, хворобливих у разі їх усвідомлення; 4) заміщення – вивільнення прихованих емоцій, зазвичай гніву, на предметах, тваринах або людях, що сприймаються, як менш небезпечні для індивіда, ніж ті, які дійсно викликали емоції; 5) фантазія – втеча в уяві з метою відходу від реальних проблем й уникнення конфліктів; 6) ідентифікація – несвідоме моделювання стосунків і поведінки іншої особи, як шлях до підвищення самоцінності; 7) інтелектуалізація – несвідомий контроль над емоціями і спонуканнями шляхом надмірного покладання на раціональне тлумачення подій; 8) інтродекція – привласнення цінностей, стандартів або рис вдачі інших людей з метою попередження конфліктів або погроз з їх боку; 9) ізоляція – сприйняття емоційно травмуючих ситуацій або спогад про них без почуття тривоги, природно пов'язаного з ними; 10) проекція – несвідоме віддзеркалення власних емоційно неприйнятних думок, властивостей або бажань і приписування їх іншим людям; 11) раціоналізація – знаходження правдоподібних причин для виправдання дій, викликаних пригніченими, неприйнятними почуттями; 12) утворення реакції – попередження висловлювання неприйнятних бажань, особливо сексуальних або агресивних, шляхом розвитку або підкреслення протилежного ставлення і поведінки; 13) регресія – повернення в стані стресу до ранніх або більш незрілих патернів поведінки і задоволення; 14) пригнічення – виключення зі свідомості сенсу і пов'язаних з ним емоцій, або досвіду і пов'язаних з ним емоцій; 15) сублімація – задоволення витісненого інстинктивного або неприйнятного почуття, особливо сексуального чи агресивного, шляхом здійснення соціально схвалюваних альтернатив; 16) анулювання – поведінка або думки, сприяючі символічному зведенню нанівець попереднього акту або думки, що супроводжуються сильним занепокоєнням чи відчуттям провини [6].

Типологічний аналіз найбільш значущих переживань дитинства дозволив виявити симптоматичні переживання, що були ключовими в тій або іншій ситуації дитинства (занедбаності, знехтуваності, покинутості, самотності, приниження, порушеної довіри/зради, несправедливості, ігнорування, образи, насильства тощо).

Ми проаналізували понад 50 показників соціальної та психоемоційної ситуації розвитку досліджуваних у дитинстві залежно від найбільш значущих переживань, які найістотніше вплинули на задіяння тоді й тепер механізмів психозахисту та позначилися на вдалості/невдалості загального самоприйняття.

Завдяки порівняльному аналізу типових характеристик сімейного мікродовкілля і травмогенних ситуацій у дитинстві досліджуваних вдалося виокремити коло першочергових детермінант, які

призводили до дисфункцій та негативно супроводжують до актуального сьогодення. Завдяки статистичному просіюванню було отримано 95 достовірних відмінностей між групами за частотою ситуацій, що зустрічалися. Всі вони були зведені до кількох найсимптоматичніших групових тенденцій.

Найважливішою тенденцією було виявлено те, що особливості негативних виховних дій батьків (особливо агресивні, неврівноважені, образливі, з елементами психічного і фізичного насильства) можуть призводити до специфічних травматичних переживань і сприяти формуванню інтенсивних і досить часто неадекватних захисних комплексів. Такий несприятливий досвід негативно впливав (і часто впливає ще й зараз) на позитивні й адекватні самоприйняття та самооцінку, вносячи в повсякденну життєдіяльність людини значну кількість розладів, проблем і конфліктів/самоконфліктів.

Нами встановлено, що травматичні переживання знехтуваності і відкидання можуть бути наслідком неприйняття й ігнорування батьками дитини, переживання тривалої деприваційної розлуки з матір'ю в ранньому дитинстві, недостатньої комунікативно-перцептивної включеності батьків у життя дитини, розбалансованість стилю виховання (від гіперавторитарного стилю до повного ліберального потурання), дискомфорту спілкування на рівні родинного мікродовкілля та ненабуття внаслідок цього адекватних статусно-рольових моделей поведінки.

Такий несприятливий мікроклімат визнавався більшістю досліджуваних (89%) основною підставою для виникнення найрізноманітніших психотравм та причиною надто частого застосування механізмів психозахисту як у дитинстві, так і згодом у дорослому житті, а також базальним чинником формування неадекватної самооцінки (від безпідставно заниженої – 58 %, до хворобливо завищеної – 31 %). Якщо в заниженні ми вбачаємо спробу самовтечі, своєрідної внутрішньої робінзонади та самокартання і самоприниження, то в другому – це типова ознака психологічного захисту як спроба нонконформістського збереження власного ества на соціально поціновуваних рівнях.

В актуалізованих спогадах дитинства у дорослих з домінуючими переживаннями знехтуваності та відкидання найчастіше фігурують ситуації, пов'язані з надмірною психоемоційною напругою, невпинним моралізаторством, нагнітанням негативних, депресивних станів та фізичними покараннями. Найхворобливіші покарання були пов'язані з мовчанням, ігноруванням з боку батьків, ізоляцією в замкнутих приміщеннях (куток, кімната, комора та інші обмеження просторового пересування), а також використанням в адресу дітей дошкульних, критичних, образливих висловлювань, висміювання, нав'язування станів прищепленої та завченої безпорадності, читання довгих повчальних лекцій-нотацій, метою яких ставало сприймання дитиною себе в низькостатусних ролях «малого невдахи», «нікчеми», «інфантильної та агресивної істоти», а в особливо гострих формах навіть «дурня», «ідіота», «бовдура» та інших образливих номінацій.

Респонденти з домінуючими переживаннями образи і приниження свідчать про застосування щодо них у дитинстві тілесних покарань, зокрема публічне висміювання їхніх неправильних дій, ставлення в кут (іноді на колінах), що зазвичай були пов'язані з великим соромом і гострим приниженням та провокували в них неадекватне озлоблення, лють, замасковану агресію.

Помітні травмогенні переживання знехтуваності й покинутості, за версією досліджуваних, були наслідком смерті одного з батьків (15 %), їхнього розлучення (37 %), деприваційно-госпіталізаційного синдрому (58 %), зокрема нестачі материнської та батьківської уваги через поглиненість повсякденними турботами або опікою про іншу дитину. До речі, останній показник всіма досліджуваними визнавався основною причиною переживання так званого «комплексу опального принца/принцеси», коли через переключення уваги на молодших, менших, найчастіше новонароджених сиблінгів вони відчували брак уваги до власних проблем, психоемоційний холод, дистанціювання з боку батьків, тому як найтиповіші реакції інтенсивно застосовували вимушені практики автономізації, сепарування та психозахисту.

Ігнорування і мовчання батьків, свідоме позбавлення від участі у спільних поїздках і мандрівках, залишення вдома на самоті, байдужість та ненадання вкрай потрібної ситуативної допомоги виокремлюються досліджуваними у специфічну групу чинників, що породжували невпевненість, меншовартісність, зацькованість, адже, будучи ізольованими від близьких, вони найчастіше переживали почуття провини і страждали від самотності, знехтуваності й покинутості.

Важливі й знакові травматичні переживання порушеної довіри/зради трактувалися досліджуваними як наслідок батьківського обману, розголошення інтимно-значущої конфіденційної інформації, довіреної під великим секретом, безцеремонне втручання батьків у простір їхнього міжособистісного спілкування (підслуховування і коментування телефонних розмов, переглядання щоденникових записів, руйнування щойно налагодженого психоемоційного контакту з другом чи подругою тощо), обмеження особистої свободи, а також прийняття в конфліктах сторони іншої дитини. Досліджувані відзначали, що найчастіше як покарання їм давали додаткову роботу з прибирання будинку, позбавляли кишенькових грошей, не купували потрібні речі, здійснювали психоемоційний тиск або й фізичне покарання.

Крім інструментальної агресії (побої, штурхани, ляпаси тощо) щодо них значну шкоду для розвитку позитивного самоприйняття завдавали міжособистісні сварки й бійки між батьками, про що заявили 76 % досліджуваних. Причому 65 % досліджуваних стверджували про одновекторну агресію з боку батька як стосовно них, так і щодо матері, тому подальші пошуки в підлітково-юнацькому віці були спрямовані не на партнера, який відповідав би «архетипу батька», а на неагресивну, спокійну й умиротворену людину протилежної статі, що не викликає страх, тривожність, фрустрацію, а отже й не спонукає до частого

застосування різноманітних механізмів психологічного захисту.

Значна кількість досліджуваних (42 %) потужним деструктивним фактором для побудови власних оптимістичних і просоціальних тенденцій до позитивного самоприйняття та однією з основних причин надмірного залучення психозахисту називала девіантний, проблемний тип сім'ї, в якій вони зростали, насамперед алкогольну залежність батьків. Відчуття сорому через алкоголізм батьків, часте переживання ситуацій публічного осоромлення перед сусідами й незнайомими людьми через скандальну й неадекватну поведінку п'яного батька виокремлюються в коло найтравматичніших спогадів дитинства.

Майже четвертина досліджуваних стверджувала про негативний вплив на всю систему їхнього психологічного захисту й конструктив самоприйняття інших девіацій батьків, зокрема 16 % – аморальна поведінка батька чи матері, 5 % – адиктивна поведінка батьків, насамперед наркозалежність, 3 % – негативна родинно-сімейна спадковість.

Травматичні переживання приниження констатувалися досліджуваними як наслідок тривалої надмірної турботи, настирливої гіперопіки близьких, які позбавляли ініціативи, сіяли невпевненість у власних силах, стигматизували в очах інших однолітків на рівні образу «маминоного синочка» тощо.

Звичайно, формування образу Я, самооцінки і самоприйняття зазнавали додаткових численних випробувань, адже таке ставлення стимулювало надто частий психозахисний поведінковий спектр і прирікало на гіпертрофований самоаналіз з метою вивільнення від надмірного опікунства батьків. Однак більшість досліджуваних (78 %) відзначала, що в дитинстві такий стан справ найчастіше призводив до застосування таких механізмів психозахисту, як конформізм, заміщення, регресія та витіснення.

Водночас вони стверджували, що залишки такого психозахисного досвіду, на їхній жаль, найчастіше використовуються і тепер, оскільки вироблені в дитинстві, тому виникають на рівні стереотипної психоемоційної реакції чи типової когнітивної тактики.

Слід відзначити неістотне використання досліджуваними (особливо жінками) таких механізмів психозахисту, як раціоналізація та інтелектуалізація (сумарно лише 6 %) (що, до речі, підтверджено і результатами факторного аналізу, на підставі якого встановлено, що механізм раціоналізації використовується надто рідко або й узагалі не використовується (Див. підрозділ 2.2.)), інтроекція (4 %) та утворення реакції (4 %).

Водночас сублімація обирається досліджуваними обох статей досить часто і приблизно порівну (чоловіки – 47 %; жінки – 51 %).

Підсумовуючи змістову сутність психологічної допомоги людям з надмірно частим застосуванням психозахисту, Я. Телегін стверджує: «Кожен з нас випробовує сильні страхи і бажання дитинства. Ними можливо управляти за допомогою доступної в даний момент захисної стратегії. При цьому одні методи подолання варто підтримувати, а інші повинні замінити ранні життєві сценарії. Метою чуйного психодіагностичного процесу є не оцінка тяжкості чиєїсь «хвороби» або визначення того, які люди знаходяться за межами «норми». Цією метою стає необхідність зрозуміти особливості людини, що страждає, і надати їй сили так, щоб вона могла залишити минуле і побудувати майбутнє» [4, 53].

Загалом, можна зробити висновки про те, що отримані в дитинстві різноманітні деприваційні деструктивно-агресивні та психоемоційні травми істотно впливають на процес формування самосвідомості особистості. Вони різною мірою супроводжують онтогенез і проявляються у надмірно частому застосуванні вже дорослою людиною психозахисних механізмів порівняно з умовною нормою, а також ускладнено позначаються на становленні її успішного самоприйняття.

Безперечно, в досліджуваних дорослих з різними домінуючими травмогенними переживаннями дитинства існує свій індивідуально-специфічний персональний набір тих механізмів і форм психозахисту, яким віддається найбільша перевага через їхню успішність, вдалість, зручність, звичність, доречність тощо.

На підставі якісної інтерпретації результатів емпіричного дослідження нам вдалося диференціювати таку узагальнену почерговість залучення психологічного захисту: 1) для досліджуваних, що пережили в дитинстві травмогенні ставлення знехтуваності, відкидання, занедбаності, традиційно притаманніше використовувати регресію, витіснення, заперечення, сублімацію; 2) для досліджуваних, що пережили в дитинстві агресивне ставлення і приниження батьків, характерним є використання регресії, конформізму, витіснення, заміщення, анулювання; 3) для досліджуваних, які мають дитячий досвід порушеної довіри/зради і несправедливості, типовими є сублімація, компенсація, фантазія, заміщення, заперечення, ізоляція.

Загалом, усі форми і механізми психозахисту сприяли покращанню особистісного самоприйняття, однак ефект їхньої дії був досить короткотривалим (власне захисним) і тому впливав на загальну самооцінку лише опосередковано, насамперед через ситуативний захист образу Я (фізичного, інтелектуального, жаданого, презентованого) та з метою утримання на попередньому рівні або підвищення самооцінки (з тенденцією до неадекватного психозахисного завищення).

2.3.2. Рангова структурація механізмів психозахисту в сучасних студентів

З метою відстеження динаміки розвитку усталеної певною мірою на етапі підлітковості системи механізмів психологічного захисту в процесі особистісного самоприйняття ми здійснили емпіричне вивчення цього феномена, дослідивши особливості рангової структурації механізмів психозахисту в

сучасних студентів.

На репрезентативній гетерогенній вибірці досліджуваних (n=284) (студенти 1-5 курсів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки) завдяки процедурі рангування нам вдалося маркувати частотність використання ними та надання переваги певним механізмам психозахисту.

Досліджуваними були 157 студентів стаціонарної форми навчання факультету психології, біологічного, географічного факультетів, інституту фізичної культури і здоров'я та педагогічного інституту, а також 127 студентів заочної форми навчання, які здобували освіту в цих же структурних підрозділах. Ознайомившись із функціональним змістом кожного з механізмів психозахисту студенти самостійно і добровільно віддавали їм перевагу на підставі власного розуміння їхньої значущості та частоти застосування в життєвих ситуаціях. Кожним досліджуваним вибудовувалася своєрідна «піраміда», психозахисний профіль, які відтворювали за ранговим принципом ті механізми психологічного захисту, яким була надана певна міра значущості. Вектор побудови «пірамідальної моделі» здійснювався за принципом «спадання значущості», тобто на нижчих, перших щаблях були ті механізми, які складають фундамент психозахисту і використовуються найчастіше.

Для отримання ширшої та достовірнішої інформації про специфіку рангування механізмів психологічного захисту за основу були взяті дві шкали диференціації психозахисних механізмів: 1) за класифікацією Р. Плутчика (заперечення, витіснення (пригнічення), регресія, компенсація, проекція, заміщення, раціоналізація (інтелектуалізація), формування реакції (реактивне утворення)); 2) за класифікацією Н. Мак-Вільямс (первинні захисні механізми): всемогутній контроль, дисоціація, інтродекція, заперечення, примітивна ідеалізація, примітивна ізоляція, проектна ідентифікація, проекція, розщеплення Его, соматизація або конверсія). (Детальніше про змістово-функціональне наповнення психозахисних механізмів за обома класифікаціями див. 1.1.2. та Додаток В).

Отримані результати висвітлені у своєрідній «пірамідальній моделі» рангування (див. рис. 2.2.)

Заміщення	4 %
Компенсація	5 %
Проекція	7 %
Регресія	8 %
Заперечення	12 %
Реактивне утворення	14 %
Раціоналізація	17 %
Витіснення	33 %

Рис. 2.2. «Пірамідальна модель» рангування студентами денної форми навчання механізмів психологічного захисту (за класифікацією Р. Плутчика)

Механізм «витіснення» (пригнічення, репресія) як процес усунення й видалення із свідомості тих імпульсів, ідей, уявлень, потягів, інстинктів і емоцій, які несумісні з настановленнями особистості досить часто застосовується сучасними студентами. Відомо, що коли витісняється якась певна ідея, то супровідний афект у вигляді конкретної емоції чи синтезу психоемоційних реакцій не зникає, а своєрідним чином переноситься й перемарковується на іншу ідею, яка є у свідомості. Однак якщо витісняється афект, то у свідомості зберігається домінуюча ідея, що пов'язується з іншим доволі часто протилежним афектом. Яскравим прикладом подібного є амбівалентні зміщення, внаслідок яких, наприклад, кохання замінюється ненавистю, жорстка ревність поступається місцем милому розчуленню тощо. Витіснення як психологічний феномен може містити синтез інших захисних механізмів (наприклад, раціоналізацію, проекцію, символізацію, конверсію та ін.) і проявляється у свідомому/несвідомому забуванні, ігноруванні очевидних фактів неправильної поведінки або симптомів хвороби.

Студенти стаціонару значною мірою (33 %) надали перевагу такому психозахисному механізму. За його допомогою майже кожен третій досліджуваний найчастіше блокує неприємні емоції шляхом забування реального стимулу, а також усіх об'єктів і обставин, пов'язаних з ним. Найтиповішими особливостями їхньої психозахисної поведінки є несвідоме уникнення ситуацій, які можуть стати проблемними і викликати страх. Застосовуючи надто часто механізм «витіснення», студенти сигналізують про свою неспроможність відстояти власні погляди, домінувати у суперечці, а також демонструють психоемоційну поступливість, схильність до надмірного компромісу, покірність і боязкість

Звичайно, надання переваги механізму «витіснення» такою значною кількістю досліджуваних засвідчує існування в них серйозних проблем у міжособистісному спілкуванні та самоприйнятті.

Одним із найпоширеніших механізмів утвердження почуття власної гідності та ліквідації почуття невпевненості і провини обирається сучасними студентами «раціоналізація» як своєрідне помилкове «логічне» пояснення власних дій, зумовлених, в основному, неусвідомленими спонуканнями.

Як відомо, автори методики поєднали два поняття («раціоналізація» та «інтелектуалізація»), хоча їх сутнісне значення дещо відрізняється. Дія інтелектуалізації проявляється в заснованому на фактах надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. По суті, людина припиняє переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних настановлень і маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного. На думку Ф. Василюка, відмінність інтелектуалізації від раціоналізації полягає в тому, що вона є своєрідним відходом зі світу імпульсів і афектів у світ слів і абстракцій [34].

Послуговуючись раціоналізацією, людина створює логічні (псевдорозумні), але пристойні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які вона сама не може визнати через загрозу втрати самоповаги.

Чітко зауважується екстра- та імунітивність характерологічних особливостей таких молодих людей, тому вони демонструють постійний потяг до самовиправдання, пошук причин і мотивів своїх не завжди схвальних учинків у зовнішньому середовищі, обставинах життя, звинуваченнях доколишніх людей та інших чинників, іноді навіть «потоїбічного» характеру («чортівня якась», «лихий попутав», «біс його знає»).

Типовими прикладами демонстративного прояву раціоналізації є пояснення студентами з незадовільними успіхами в навчанні власних академічних невдач через апеляцію до абстрактної норми «вчуся так, як усі», або способи самовиправдання через пошук максимально переконливих і правдоподібних доказів зовнішньої зумовленості їхніх переживань і неадекватних вчинків (відсутність мотивації, стипендії, загальна пасивність студентства і викладачів, складні й нестерпні умови академічного побуту (некомфортні гуртожитки, обшарпані й холодні аудиторії, відсутність достатньої кількості українськомовних фахових книжок тощо)).

Нами констатовані випадки застосування модифікації психозахисного механізму «інтелектуального настановлення», суть якого зводиться до зарахування себе студентом у стресовій ситуації в статус безпристрасного спостерігача, який піддає все, що відбувається, суто інтелектуальному аналізу. Таким механізмом блокується емоційне тло конфліктної ситуації, вона стає менш травматичною та болісною. Хоча від класичної раціоналізації інтелектуальне настановлення відрізняється відносною об'єктивністю аналізу, все ж його надто часте застосування призводить лише до пасивного розумування і не сприяє виходу із кризової ситуації.

Слід відзначити констатовану нами важливу деталь – у підлітковому віці механізм «раціоналізації» використовується неістотно (Див. підрозділ 2.2.), або й не застосовується дітьми взагалі. Зауважимо психогенезу механізму «раціоналізації», яка на юнацькому етапі онтогенезу набуває істотної поширеності, тобто вікове дозрівання і соціальне становлення призводять до когнітивізації психозахисту й самоприйняття.

«Реактивне утворення» як захисний механізм трансформації імпульсів і почуттів, які суб'єкт з тих або інших причин розцінює як неприйнятні, притаманний 14 % досліджуваних. Такі студенти демонструють підкреслене прагнення відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки, акуратність, заклопотаність «презентабельним» зовнішнім виглядом. Довкілля вони пропонують ввічливість і люб'язність, а також прагнуть видаватися респектабельними і солідними. Вони інтенсивно проявляють товарищескість і мають нестримне бажання бути прикладом для оточення.

Відносно активно задіюється й механізм «заперечення (відмова)» (12 % досліджуваних), за допомогою якого свідомо непереносимі думки, бажання, факти і вчинки заперечуються шляхом несвідомої відмови від них. По суті, реальне стає ніби неіснуючим, або видозмінюється до невпізнання й трансформується так, що перестає бути вкрай неприємним або болісним у переживаннях і спогадах. Заперечення є близьким до механізму раціоналізації, а сам термін «відмова» не включає свідомі спроби заперечення або свідомий обман.

Отож дванадцятьма відсотками студентів інформація, яка тривожить і може призвести до конфлікту, не сприймається. Мається на увазі конфлікт, що виникає при прояві мотивів, що суперечать основним настановленням людини, або інформація, яка загрожує її самозбереженню, самоповазі чи соціальному престижу. Дослідження свідчать, що заперечення як механізм психологічного захисту реалізується при конфліктах будь-якого роду і характеризується зовні виразним спотворенням сприйняття дійсності [22; 29; 147; 181]. Для нас таке положення є важливим насамперед з причини встановлення закономірності між спотвореним, викривленим сприйняттям дійсності в студентів із цим механізмом психозахисту й можливістю/неспроможністю побудови ними адекватної системи самоприйняття.

Унаслідок аналізу результатів процедури рангування вдалося констатувати, що 8 % студентів стаціонару обирають механізм «регресії». Традиційно «регресія» тлумачиться як уникнення людиною тривоги шляхом повернення до онтогенетично простіших і незріліших форм поведінки і задоволення

потреб. За Р. Плутчиком, особливостями захисної поведінки таких людей є: слабхарактерність, податливість чужому впливу, невміння доводити справу до кінця, легка зміна настрою, плаксивість, в емоційно напруженій ситуації підвищена сонливість і надмірний апетит, маніпулювання дрібними предметами, мимовільні рухи (потирання рук, кручення гудзиків тощо), специфічна «дитяча» міміка і мовлення, схильність до містики і забобонів, загострена ностальгія, непереносимість самотності, потреба в стимуляції, контролі, підбадьорюванні, втішанні, пошук нових вражень, уміння легко встановлювати поверхневі контакти [225]. Можна без особливих сумнівів вести мову про наявність істотних труднощів із самоприйняттям у досліджуваних з такими складними симптомокомплексами.

Досить частим є застосування психозахисного механізму «проекції» як приписування іншим людям власних намірів, імпульсів, ідей, афектів. Так звана класична проекція передбачає, що негативні риси витісняються і самим суб'єктом не усвідомлюються, наприклад, студент, що зловживає пивом категорично заперечує наявність нездоланного адиктивного потягу до цього напою лише в себе і приписує його більшості здорових молодих людей («його п'ють навіть спортсмени й дівчата»). У випадку раціоналістичної проекції студент усвідомлює негативні риси своєї особистості, але приписує їх більшості людей і тим самим утихомирює ймовірні негативні афекти й гармонізує самоприйняття.

Іншим «полюсом» частотності задіяння психозахисних механізмів були:

а) компенсація як заміщення реально існуючої або уявної фізичної чи психічної неповноцінності за допомогою соціально корисної або деструктивної діяльності з метою досягнення соціальної престижності і самоповаги. Типовим прикладом «компенсації», наприклад, є той, коли фізично слабка або боязка людина, нездатна відповісти на загрозу розправи, знаходить задоволення в приниженні кривдника за допомогою витонченого розуму або власної хитрості. Закономірно й те, що люди, для яких компенсація є найбільш характерним типом психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, що шукають ідеали в різних сферах життєдіяльності. Оскільки компенсація базується на прагненні до заміщення невдач в якійсь сфері діяльності завдяки успіху в іншій, то типовими студентськими стратегіями були спортивні й мистецькі здобутки (когнітивніші хлопці й дівчата – самореалізаційний вектор) і «амурні» перемоги (явні чи здебільшого придумані – гедоністичний вектор виправдання);

б) гіперкомпенсація як прагнення до досягнення успіху в тій ділянці, яка досі була найважчою та нездоланною (наприклад, прагнення переконати інших і глибока впевненість у своїй винятковій фахово-інтелектуальній обдарованості, яка недооцінена викладачами).

«Заміщення» як поширена форма психологічного захисту в досліджуваних проявилася неістотно (4 %). Механізм «заміщення» знімає психоемоційну напругу, що виникла під впливом фруструючої ситуації, однак не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. Оскільки в такій ситуації людина може здійснювати несподівані, часом безглузді дії, які знімають внутрішню напругу, то дією якраз цього механізму можна пояснити іноді несподівані студентські витівки й пустощі, що не повинні бути властивими для їхнього віку.

Безперечно, «сублімація» як переведення енергії інстинктивного, сексуального або агресивного імпульсу на соціально корисні й поціновувані цілі (мистецтво, літературу, науку, релігію, винахідництво тощо) обирається студентами ключовим механізмом психозахисту, однак цей механізм не включений у диференційну шкалу (за Р. Плутчиком – сублімація належить до механізму «раціоналізації»), тому його вимірювання у цьому емпірично-процедурному розрізі не відбувалося.

Також випадків психозахисного залучення «символізації» як загального механізму задоволення підсвідомих тенденцій і бажань у символічній формі (у вигляді сновидінь, обмовок, галюцинацій, помилок у письмі тощо) нами зафіксовано відносно мало, тобто символізація, що «перетворює думки в зорові образи» (за З. Фройдом), сучасним студентством використовується здебільшого ситуативно й спонтанно. Однак окреслена проблематика потребує подальших детальніших емпіричних досліджень.

Відстеження вікової динаміки у застосуванні механізмів психозахисту з першого до п'ятого курсу не зафіксувало кардинальних змін. Психозахисні механізми «перетікали» одні в одних, фіксуючи деяку тенденцію до усталення, ускладнення, когнітивізації у зв'язку з віковим і соціальним дозріванням студентів.

Однак у векторі збільшення вікової психогенези ми зауважили певні відмінності (за порівняльним типом «студенти стаціонарної форми навчання – студенти-заочники»). Потрібно відзначити, що в середньому вік студентів заочної форми навчання був на 3-5 років більшим, тобто була реальна нагода порівняти специфіку частотності залучення механізмів психологічного захисту в межах усєї статусно-вікової популяції, причому не лише на етапі ранньої юності, але й на всьому відтинку юнацького онтогенезу (навіть з переходом на умовний етап «власне молодість»).

У студентів заочної форми навчання зауважується помітно інша ситуація з рангуванням частотності застосування ними механізмів психологічного захисту (Див. рис. 2.3.). На першому місці за частотністю і значущістю механізмів психологічного захисту п'ятою частиною всіх досліджуваних обрано «заперечення» (21 %). Порівняно зі студентами стаціонару, в яких цей механізм посів четвертий ранг (12 %), зауважуємо істотне збільшення та надання переваги «запереченню», за допомогою якого якраз і заперечуються певні фруструючі й тривожні обставини. Заперечення – механізм, за допомогою якого заперечуються деякий досвід, що заподіює страждання, певні імпульси або сторони себе. Тобто завдяки «запереченню» будь-яка інформація, що суперечить власним настановленням, не приймається, оскільки

інтенсивно заперечуються всякий досвід, який заподіює страждання, і всякі дискомфортні імпульси чи свої негативні сторони.

Реактивне утворення	4 %
Раціоналізація	6 %
Проекція	7 %
Регресія	13 %
Витіснення	14 %
Компенсація	17 %
Заміщення	18 %
Заперечення	21 %

Рис. 2.3. «Пірамідальна модель» рангування студентами заочної форми навчання механізмів психологічного захисту (за класифікацією Р. Плутчика)

Психозахисним механізмом «заміщення» активно послуговуються 18 % студентів-заочників. Це істотно більше, ніж на стаціонарі (18 % проти 4 %), і засвідчує, що зняття напруги шляхом перенесення агресії з сильнішого або значущого суб'єкта, який є джерелом гніву, на слабший і доступніший об'єкт або на самого себе дуже часто використовується з метою захисту власного психологічного комфорту.

На відміну від студентів денної форми навчання досліджувані значно більше переваги віддали механізму «компенсації» (17 % проти 5 % у стаціонару). «Компенсація» проявляється в спробах досліджуваних знайти відповідну заміну реального або уявного недоліку, дефекту нестерпного почуття якоюсь іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення рис, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої людини. Досить часто це відбувається за потреби уникнути конфлікту з цією особою та застосовується для підвищення почуття самодостатності. Однак запозичені цінності, настановлення або думки приймаються без аналізу і не переструктуровуються, а отже і не стають частиною самої людини, яка використовує цей механізм психологічного захисту.

Механізми «витіснення» і «регресії» проявилися майже однаковою мірою (14 % і 13 %). Однак у порівнянні з результатами студентів стаціонару зауважуємо деякі відмінності: «витіснення» проявляється слабше (на 9 % менше), а «регресія» – сильніше (на 5 % більше).

Психозахисний механізм «проекція» і в студентів стаціонару, і в студентів заочної форми навчання проявився однаково – по 7 %, тобто і в тих, і в інших неусвідомлювані і неприйнятні почуття й думки локалізуються зовні та приписується іншим людям і таким чином стають ніби вторинними.

Спостерігаємо майже трикратне зниження в наданні переваги студентами-заочниками (порівняно із стаціонаром) механізмові «раціоналізація» (6 % проти 17 %). Паралельно з цим значно меншою мірою проявляються й такі особливості захисної поведінки, як старанність, відповідальність, сумлінність, самоконтроль, схильність до аналізу й самоаналізу, ґрунтовність, усвідомленість зобов'язань, дисциплінованість, любов до порядку, передбачливість, індивідуалізм тощо.

Лише 4 % досліджуваних віддали перевагу психозахисному механізмові «реактивне утворення» (студенти стаціонару – 14 %). Запобігання вираженню неприємних чи неприйнятних для себе думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень досліджуваним властиве вкрай мало.

Нижче ми пропонуємо аналіз результатів рангування студентами денної та заочної форми навчання механізмів психологічного захисту (за класифікацією Н. Мак-Вільямс).

Отож результати рангування механізмів психозахисту студентами стаціонару (вся вибірка, відсотки) такі: 1. Примітивна ізоляція – 21 %; 2. Заперечення – 16 %; 3. Примітивна ідеалізація – 12 %; 4.

Соматизація або Конверсія – 11 %; 5. Інтроекція – 9 %; 6. Проектна ідентифікація – 9 %; 7. Проекція – 8 %; 8. Дисоціація – 6 %; 9. Розщеплення Еґо – 4 %; 10. Всемогутній контроль – 4 %. (Див. рис. 2.4.).

Зауважуємо чітко окреслену тенденцію – сучасною студентською молоддю стаціонарної форми навчання віддається перевага використанню найдоступніших психозахисних механізмів за умовним типом «легка інфантильна примітивізація».

Найпершими і найчастіше використовуваними (чотири перші ранги за спаданням значущості) психозахисними механізмами 60 % досліджуваних обирають: примітивну ізоляцію (п'ята частина всіх досліджуваних), заперечення, примітивну ідеалізацію та соматизацію або конверсію.

До речі, в нарративних бесідах студенти масово повідомляли, що типовим супроводом власних кризових ситуацій та психозахисних реакцій на них були психосоматичні й вегетативні розлади та дисфункції.

Всемогутній контроль	4 %								
Розщеплення Еґо	4 %								
Дисоціація		6 %							
Проекція			8 %						
Проектна ідентифікація				9 %					
Інтроекція					9 %				
Соматизація або Конверсія						11 %			
Примітивна ідеалізація							12 %		
Заперечення								16 %	
Примітивна ізоляція									21 %

Рис. 2.4. «Пірамідальна модель» рангування студентами денної форми навчання механізмів психологічного захисту (за класифікацією Н. Мак-Вільямс (первинні захисні механізми))

Застосування механізмів всемогутнього контролю та розщеплення Еґо проявилось на відносно невисокому рівні (по 4 %). Такий відсотковий збіг теж є своєрідним підтвердженням амбівалентності психозахисту (а отже й потенційні розлади із самоприйняттям). Якщо «всемогутній контроль» розуміється як сприйняття себе – причини всього, що відбувається у світі, то «розщеплення Еґо» означає уявлення про когось як про тільки хорошого або тільки поганого, із сприйняттям властивих йому якостей, що не вписуються в таку оцінку, як чогось абсолютно окремого. Хоча ці механізми й перебувають на останніх рангових місцях (9 і 10 ранг), усе ж вони засвідчують про розбалансованість і певну несформованість психозахисної системи особистості, адже однакову відсоткову кількість набрали, по суті, протилежні психозахисні механізми – «розщеплення Еґо» та «всемогутній контроль».

Майже на однаковому рівні застосовуються механізми «інтроєкції» (9 %), «проектної ідентифікації» (9 %) та «проекції» (8 %), що теж насамперед засвідчує певну невизначеність, невпевненість і амбівалентність у типових власних психозахисних тактиках і стратегіях. Тому «інтроєкція» як несвідоме включення у свій внутрішній світ сприйманих ззовні поглядів, мотивів, настановлень інших людей перекликається із «проекцією» – помилковим сприйняттям своїх внутрішніх процесів як таких, що відбуваються ззовні, та паралельна до «проектної ідентифікації», внаслідок якої людина нав'язує комусь роль, засновану на своїй проекції.

Окремо слід відзначити все ж досить істотне надання преференцій механізму «примітивної ідеалізації», що передбачає сприйняття іншої людини як ідеальної та всемогутньої. Причому це спостерігається здебільшого у першокурсників (48 % усіх досліджуваних першого курсу), які вірять у «всесильність» насамперед викладача як носія значного банку інформації, а також роблять спроби його певної ідеалізації. Однак згодом відбувається розсіювання таких настановлень, і з нарративних бесід дізнаємося про існування значущих інших – старшокурсників, впливових друзів батьків або й навіть квазі-особистостей (персонажів кінофільмів, літературних героїв тощо). Майже третина (29 %) всіх досліджуваних, які обрали за ключовий механізм «примітивної ідеалізації», вбачають ідеальним і всемогутнім Бога як персоніфіковану вищу інстанцію, спроможну надати захист.

Результати інтерпретації рангування студентами заочної форми навчання механізмів психологічного захисту (за класифікацією Н. Мак-Вільямс) відображені на рис.2.5. і значною мірою відрізняються від тих, які були в студентів стаціонару.

У студентів-заочників найпопулярнішим механізмом психологічного захисту (майже у кожного п'ятого досліджуваного (19 %)) виступає «заперечення» як повна відмова від усвідомлення неприємної інформації. Студенти стаціонару поставили цей механізм на друге за значущістю місце (16 %). Така сумарно висока преференція цьому психозахисному механізму засвідчує як його найбільшу доступність для використання, так і певну особистісну несформованість досліджуваних з помітними рисами інфантилізму, тобто вони здебільшого діють за принципом «немає неприємної інформації, значить немає і самої проблеми».

Розщеплення Его	4 %
Всемогутній контроль	5 %
Примітивна ізоляція	6 %
Проектна ідентифікація	8 %
Проекція	8 %
Інтроєкція	10 %
Примітивна ідеалізація	11 %
Дисоціація	14 %
Соматизація або Конверсія	16 %
Заперечення	19 %

Рис.2.5. «Пірамідальна модель» рангування студентами заочної форми навчання механізмів психологічного захисту (за класифікацією Н. Мак-Вільямс (первинні захисні механізми))

Безперечно, надто часто загнана у підсвідомість негативна інформація є не найкращим психозахисним варіантом, адже є своєрідною «латентною бомбою» для самоприйняття, яка рано чи пізно може «вибухнути», проявившись у невротичних розчаруваннях та інших депресивних модальностях самоусвідомлення і поведінки.

Іншою неоднозначною тенденцією є умовне друге місце за кількістю досліджуваних, які обрали механізм психозахисту «соматизація або конверсія» (16 %). У студентів стаціонару він перебуває на четвертому місці за значущістю (11 %). Як ми вже зазначали, у бесідах студенти доволі часто

повідомляли, що кризові, конфліктні ситуації призводять до швидкого психоемоційного вигорання та супроводжуються психосоматичними розладами і неадекватними вегетативними реакціями (несподівані почервоніння, збліднення, тремор, спітніння тощо). Така «психофізіологічно-захисна» складова системи особистісного психозахисту звичайно ж істотно впливає на адекватність і успішність самосприймання, самооцінювання та самоприйняття.

У контексті інтерпретації особливостей застосування психозахисного механізму «заперечення» спостерігаємо високу міру залучення і «дисоціації» (14 %). Студенти-заочники поруч із повною відмовою від усвідомлення неприємної інформації («заперечення») віддають активну перевагу застосуванню механізму «дисоціації» з дуже подібними функціональними можливостями – відділення особистістю себе від власних неприємних переживань. Сумарно це складає понад третину (33 %), тобто у студентів заочної форми навчання стає традиційним і поціновуваним застосування найпростіших механізмів психологічного захисту.

Механізм «примітивної ідеалізації» обирається майже однаковою мірою і студентами стаціонару (12 %), і студентами-заочниками (11 %), тобто їм притаманне сприйняття іншої людини як ідеальної та всемогутньої. До речі, майже всі досліджувані, які навчаються заочно (94 %), ідеальною і всемогутньою силою, спроможною вирішити всі проблеми і захистити називають Бога. (У студентів стаціонару таких було лише третина (29 %)). На підставі врахування отриманої інформації з бесід із досліджуваними нами встановлено, що не всі 94 % ідентифікують себе як сумлінні, глибоко віруючі християни, отож така віра у «віртуального бога» є, найімовірніше, лише ознакою імпульсивності характеру (звинувачувати в усьому поганому чи доброму тільки невідомі зовнішні сили, а не власні зусилля, здібності й потенціали). Така «психозахисна імпульсивність» може пролити багато світла на проблеми і специфіку особистісного самоприйняття студентів-заочників.

Про віру і залежність досліджуваних від умовних і абстрактних зовнішніх чинників засвідчує результат рангування механізму «інтроєкції». 10 % студентів-заочників віддали перевагу інтроєктивному несвідомому включенню у власний внутрішній світ сприйманих ззовні поглядів, мотивів, настановлень інших людей.

Механізм «проекції» як помилкове сприйняття своїх внутрішніх процесів як таких, що відбуваються ззовні, і механізм «проектна ідентифікація», завдяки якому людина нав'язує комусь роль, засновану на своїй проекції, були обрані однаковою мірою – по 8 %, що майже аналогічно до результатів вибірки стаціонару («проектна ідентифікація» (9 %), «проекція» (8 %)).

Механізм «примітивна ізоляція» у варіанті захисного фантазування та відходу від реальності в інші психостани заочниками обраний неістотно (6 %), тоді як студенти очної форми навчання віддали йому найбільшу перевагу (21 %). Така відмінність може засвідчувати тенденцію до реальніших, «доросліших» форм психозахисту в загалом доросліших за віком студентів-заочників.

«Всемогутній контроль» крізь призму сприйняття себе як причини всього, що відбувається у світі, та «розщеплення Еґо» відсунуті досліджуваними на останні місця як найменш поціновувані та найрідше використовувані.

З метою отримання якомога ширшої інформації за процедурою рангування студентами стаціонарної та заочної форми навчання механізмів психологічного захисту всі респонденти були згруповані у три блоки, а їхні результати порівнювалися: 1. Психолого-педагогічний (студенти факультету психології та педагогічного інституту); 2. Природничий (студенти біологічного і географічного факультетів); 3. Фізкультурно-оздоровчий (студенти інституту фізичної культури і здоров'я). Істотної відмінної інформації щодо особливостей і результатів рангування нами не виявлено, що однак потребує додаткових глибших і розгалуженіших досліджень. Загалом, є підстави стверджувати, що зафіксовані нами результати рангування механізмів психологічного захисту, можуть бути умовно екстрапольовані на всю досліджувану загальновікову і загальнопопуляційну вибірку, однак знову ж таки потрібні додаткові дослідження на предмет врахування регіональних, крос-культурних, гендерних та інших відмінностей і особливостей.

Висновки до другого розділу

1. Емпіричне дослідження континуальної залежності психологічного захисту і самоприйняття особистості повинно базуватися на науково-методичних принципах проведення психолого-педагогічного експерименту. Експериментальне віднайдення основних індикаторів дозволило системно розглянути сутнісні критерії психологічного захисту і самоприйняття, а емпіричні показники дали змогу перевірити міру їхнього взаємозв'язку, скоординованості та відповідності засадничим теоретичним положенням.

Завдяки проведеному поліфакторному аналізу виокремилося дванадцять факторів, з яких нам вдалося вичленувати п'ять основних факторів, на які припало найбільше семантичне навантаження та в яких зосередилися найістотніші показники психозахисту і самоприйняття досліджуваних. Змістове і функціональне порівняння факторів обох груп досліджуваних (підлітки із загальноосвітньої школи та підлітки зі спеціалізованої школи-інтернату для дітей зі зниженим зором) дало змогу встановити психологічні особливості і найтипівіші та найважливіші параметри й показники їхнього самоприйняття та психологічного захисту.

У першому факторі, що названий «конформно-тривожна регресія» виділилися такі показники: «регресія», «міжособистісна тривожність», «уникнення», «доброчесність – несамостійність – конформність», «авторитарна гіперсоціалізація», «знехтуваність», «занедбаність», «довірливість – слухняність – залежність», «замкнутість» та зі знаком «→» «любов», «опіка», «комунікативність».

До другого фактора, що умовно названий нами «самооцінно-тривожне заміщення», увійшли такі показники: «маленький невдаха», «заміщення», «миролюбство», «самооцінна тривожність», «високий рівень самоповаги», «високий рівень тривожності», «залежність» та зі знаком «→» «акцептація», «низький рівень тривожності», «глобальне самоствалення».

Третій фактор, що названий «амбівалентно-нонконформне заперечення», увійшли такі показники: «впевненість – самовпевненість – самозакоханість», «скептицизм – упертість – негативізм», «заперечення» та зі знаком «→» «самозвинувачення», «поступливість – боязкість – пасивна покірність». Показниками четвертого фактору («песимістично-агресивна проєкція») були: «низький рівень самоповаги», «агресія», «проєкція», «комунікативність», «лідерство – владність – деспотизм», та зі знаком «→» «прийняття боротьби».

До п'ятого фактора за умовною назвою «інтегрально-самоакцептивне витіснення» увійшли «загальна самоакцептація», «прийняття зовнішності», «витіснення», «інтегральний образ Я» та зі знаком «→» «низький рівень самоповаги», «самоінтерес».

На надто тривалу й обесивну дію психологічного захисту вказують неадекватна самооцінка, розбалансоване, хаотичне й дифузне самоприйняття, високий або дуже низький рівні тривожності, численність сильних страхів, висока конфліктність, амбівалентне ставлення до близьких та інші деструктивні показники.

2. Результати порівняльного аналізу з метою виявлення типологічних збігів-розбіжностей між психологічним захистом і самоприйняттям пересічних підлітків та підлітків з особливими потребами засвідчили специфіку психозахисної активності та дозволили визначити особливості самоприйняття дітей одного віку, частина з яких, на жаль, переживає різноманітні обмеження через певний вид неповносправності (обмеження зору, слабозорість). Водночас унаслідок інтерпретації результатів порівняльного аналізу виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та неповносправними підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату можна стверджувати, що досліджувані обох груп мають істотні проблеми й ускладнення із самоприйняттям і демонструють досить інтенсивний психозахист.

3. З метою якомога ціліснішого вивчення феномену психозахисту особистості у структурі її самоприйняття нами було здійснено теоретичний аналіз проблеми та проведено серію емпіричних досліджень, спрямованих на встановлення сутнісного і функціонального взаємозв'язку між травмогенним досвідом дитинства в досліджуваних і механізмами їхнього психозахисту в дорослому віці.

Було емпірично встановлено наявність взаємозв'язку між пережитими в дитинстві психотравмами й особливостями застосування психологічного захисту вже в дорослому віці, зокрема у процесі самоприйняття. Констатовано, що отримані в дитинстві різноманітні деприваційні деструктивно-агресивні та психоемоційні травми істотно впливають на процес формування самосвідомості особистості. Вони різною мірою супроводжують онтогенез і проявляються у надмірно частому застосуванні вже дорослою людиною психозахисних механізмів порівняно з умовною нормою, а також ускладнено позначаються на становленні її успішного самоприйняття.

На підставі якісної інтерпретації результатів емпіричного дослідження нами диференційовано таку узагальнену почерговість залучення психологічного захисту: 1) для досліджуваних, що пережили в дитинстві травмогенні ставлення знехтуваності, відкидання, занедбаності, традиційно притаманніше використовувати регресію, витіснення, заперечення, сублімацію; 2) для досліджуваних, що пережили в дитинстві агресивне ставлення і приниження батьків, характерним є використання регресії, конформізму, витіснення, заміщення, анулювання; 3) для досліджуваних, які мають дитячий досвід порушеної довіри/зради і несправедливості, типовими є сублімація, компенсація, фантазія, заміщення, заперечення, ізоляція.

4. Для відстеження динаміки розвитку усталеної певною мірою на етапі підлітковості системи

механізмів психологічного захисту в процесі особистісного самоприйняття було здійснено емпіричне вивчення цього феномена, зокрема завдяки дослідженню особливостей рангової структури механізмів психозахисту в сучасних студентів.

Результати рангування студентами механізмів психологічного захисту (за класифікацією Р. Плутчика) такі: 1) студенти денної форми навчання: 1.Витіснення – 33 %; 2.Раціоналізація – 17 %; 3. Реактивне утворення – 14 %; 4.Заперечення – 12%; 5. Регресія – 8 %; 6. Проекція – 7 %; 7. Компенсація – 5%; 8.Заміщення – 4 %; 2) студенти заочної форми навчання: 1.Заперечення – 21 %; 2.Заміщення – 18 %; 3. Компенсація – 17 %; 4.Витіснення – 14 %; 5. Регресія – 13%; 6. Проекція – 7 %; 7. Раціоналізація – 6 %; 8. Реактивне утворення – 4 %.

Результати рангування студентами механізмів психологічного захисту (за класифікацією Н. Мак-Вільямс (первинні захисні механізми)) такі: 1)студенти денної форми навчання: 1. Примітивна ізоляція – 21 %; 2.Заперечення – 16 %; 3.Примітивна ідеалізація – 12 %; 4. Соматизація або Конверсія – 11 %; 5. Інтроєкція – 9 %; 6. Проектна ідентифікація – 9 %; 7.Проекція – 8 %; 8. Дисоціація – 6 %; 9. Розщеплення Его – 4 %; 10.Всемогутній контроль – 4 %; 2) студенти заочної форми навчання: 1.Заперечення – 19 %; 2. Соматизація або Конверсія – 16 %; 3. Дисоціація – 14 %; 4. Примітивна ідеалізація – 11 %; 5. Інтроєкція – 10 %; 6. Проекція – 8%; 7. Проектна ідентифікація – 8 %; 8. Примітивна ізоляція – 6 %; 9.Всемогутній контроль – 4 %; 10. Розщеплення Его – 4 %.

Відстеження вікової динаміки у застосуванні механізмів психозахисту з першого до п'ятого курсу не зафіксувало кардинальних змін. Психозахисні механізми «перетікали» одні в одних, фіксуючи деяку тенденцію до усталення, ускладнення, когнітивізації у зв'язку з віковим і соціальним дозріванням студентів. Однак у векторі збільшення вікової психогенези (студенти-заочники були на 3-5 років страшими від студентів стаціонарної форми навчання) у студентів, які здобувають вищу освіту заочно, зауважується помітно інша ситуація з рангуванням частотності застосування ними механізмів психологічного захисту. Загалом, вікове дозрівання і соціальне становлення призводять до когнітивізації особистісного психозахисту й самоприйняття.

Основні результати другого розділу висвітлені в таких публікаціях:

1. Гошовська О. Актуальні проблеми психозахисту особистості: емпіричні аспекти / О. Гошовська // Сучасні проблеми практичної психології у Волинському регіоні. Матеріали УІ науково-практичного семінару 20 жовтня 2011 року м. Луцьк. – Луцьк, 2011. – С.46-48.
2. Гошовська О. Психозахист особистості у контексті розладів самоприйняття: теоретико-емпіричний аналіз / О. Гошовська // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. – Том X. – Психологія навчання . Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 19. – С. 90-98.
3. Гошовська О. Рангова структура механізмів психозахисту в сучасних студентів / О. Гошовська // Психологічні проблеми сучасності: збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Т.1., Львів, 29-31 березня 2012 року. – Львів, 2012. – С.44-45.
4. Гошовська О. Емпіричне вивчення психологічних особливостей взаємозалежності самоприйняття і психозахисту особистості / О. Гошовська // Матеріали науково-практичної конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (10-12 жовтня 2012 року, м. Запоріжжя). – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – С.16-18.
5. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їхнього застосування: теоретико-емпіричний ракурс / О. Гошовська // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Т.ХІУ, част.6. – К., 2012. – С. 112-119.
7. Гошовська О. Вплив психологічних травм дитинства на особливості застосування психозахисту дорослими у процесі самоприйняття: емпіричні аспекти / О.Гошовська // Психологічні перспективи. – 2013. – Вип. 21. – С.18-27.
8. Емпіричне вивчення психологічних особливостей взаємозалежності психозахисту і самоприйняття підлітків: результати факторного аналізу /О.Гошовська // Zbiór raportów naukowych «Aktualne problemy w współczesnej nauce. (28.06.2013-30.06.2013)». – Warszawa: Wydawca: Sp. z o.o. «Diamond training tour», 2013. – S.10-15.

РОЗДІЛ 3. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЗАХИСНОГО САМОПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Генетично-психологічна модель психозахисного самоприйняття особистості

У сучасній психологічній науці виокремлюється тенденція вирішення проблеми психологічної захищеності особистості, яка базується на вивченні розвитку продуктивних станів психіки, пов'язаних з активізацією самосвідомості, творчістю як осягненням когнітивно-евристичних інсайтів, генезисним саморухом та самоздійсненням, пошуком сенсу життя (втраченого, ненабутого, нового), моральними шуканнями тощо (Ж. Вірна, Я. Гошовський, М. Левітов, С. Максименко, А. Маслоу, Р. Павелків, Т. Титаренко, В. Франкл та ін.).

Крізь призму еволюційного підходу, враховуючи філогенетичні найдавніші способи захисту, починаючи від тваринного світу до людини, включеної в розгалужену систему соціальних відносин, можна виділити п'ять основних форм захисту: 1) втеча та її різні послаблені варіанти – відступ, ухилення, затримки; 2) маскування (як аналог завмирання у тварин і часто у людини, особливо при фізичній небезпеці), тобто прагнення стати непомітним для супротивника; 3) відхід в укриття, використання природних і створення штучних перешкод і перепон для супротивника у вигляді стін, ровів тощо, а як полегшена модифікація – використання переносних перешкод: щитів, кольчуг, зброї тощо; 4) напад як активна форма захисту (знищення, вигнання, «кращий спосіб захисту – напад»); 5) управління поведінкою дійсного або потенційного супротивника, зокрема, його намірами (погрози, підлецування, застосування хитрощів, обманних маневрів та інших прийомів) [113; 114; 143 та ін.].

Р. Грачов вважає, що при накладенні на інформаційно-психологічну взаємодію початкові базові захисні настановлення у випадку міжособистісної взаємодії можна трансформувати в такі форми захисту людини з відповідною зміною їх змісту: відхід, вигнання (витіснення), блокування (перешкода, відмежування), управління (маніпулювання), затаювання (завмирання, маскування), ігнорування [57].

Водночас потенційною загрозою для розвитку людини можуть бути і внутрішні чинники – психічні стани, викликані екзистенційними конфліктами, втратою засадничих духовних цінностей і пріоритетів, неправильне трактування реалій дійсності, звуження горизонтів свідомості людини та її адекватне сприйняття світу і самосприйняття, небажання або нездатність побачити в собі глибинне джерело власних проблем та багато інших дискомфортних для повносправного і повноцінного розвитку детермінант. Через відсутність високої психологічної культури в сучасному українському суспільстві, його досить флюктуативний і аморфний моральний стан, значну ідеологічно-духовну пустоту і певний етноментальний та націотворчий песимізм неминучим наслідком постає руйнування або розмивання звичних світоглядних основ самовизначення, самоусвідомлення та самоприйняття. Очевидна антропсихологічна криза, яка проявляється не лише в особистісному бутті людини, але і в громадському житті, спонукає до застосування глобальних і перманентних психозахисних ресурсів і механізмів, основною метою яких є виживання в умовах розбалансованого мікро- та макродіалогу з довкіллям (С. Максименко, В. Слободчиков та ін.).

Важливими складовими системи психологічного захисту людини та прийняття нею самої себе виступають світоглядні настановлення, духовно-моральні цінності, конкретні риси вдачі, особистісна специфіка поведінки, психічні механізми і стани, а також специфічні прийоми і способи, що забезпечують збереження цілісності і стабільності її психіки.

Ієрархійно організовані види психологічного захисту – це архетипні захисти, підсвідомі захисні механізми, механізми оволодіння й компенсації та духовно-моральний захист, який, до речі, є вищим рівнем у психозахисній системі людини, оскільки спроможний здійснювати перетворювальний вплив на механізми рівнів, які пролягають нижче, бо чим вище рівень захисту, тим продуктивнішим він виявляється.

Упродовж вікової психогенези зауважується різний кількісний та якісний рівень розвитку як самоприйняття, так і психозахисних механізмів [143].

Наукове осмислення психозахисного самоприйняття особистості відіграє важливу роль у контекстуальному розумінні феномену безпеки людини як біосоціальної істоти, а отже й забезпечення її гармонійної та повномірної життєдіяльності. Проблеми самосвідомості, зокрема самостійності, саморегуляції, самоконтролю, самоорганізації, самоствердження особистості у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці розроблені досить повно, однак у ракурсі кореляції з психозахистом дослідження майже відсутні. Недостаня вивченість окресленої проблематики якраз і зумовила вектор нашого наукового пошуку та необхідність побудови авторської дослідницької моделі.

Виходячи з методологічних засад культурно-історичної психології (Л. Божович, Л. Виготський, П. Гальперін, В. Давидов, Д. Ельконін, Г. Костюк, О. Леонтьєв, С. Максименко, П. Чамата та ін.), зокрема генетичної психології за (С. Максименком) ми розробили генетично-психологічну концептуальну модель психозахисного самоприйняття.

В основу моделі покладено ключові методологічні положення вітчизняної генетичної психології, згідно з якими рушійними силами розвитку, джерелом саморуху особистості є внутрішні суперечності, що виникають в її житті, діяльності, взаєминах з довкіллям;

суперечності між новими потребами, прагненнями дитини і рівнем розвитку її можливостей; між поставленими перед нею вимогами і ступенем опанування необхідними для їх розв'язаннями уміннями та навичками, між новими завданнями і сформованими раніше звичками, способами мислення і поведінки, між зростаючими внутрішніми можливостями дитини, що випереджають її спосіб життя, і об'єктивним становищем у сім'ї та групі (М. Алексеєва, Г. Костюк, С. Максименко, В. Москаленко, П. Чамата та ін.) [4; 95; 113; 114].

С. Максименко відзначає, що „...атрибутами розвитку особистості слід вважати, по-перше, відсутність жорсткої віднесеності до якогось заздалегідь визначеного масштабу, критерію, зразка, еталону; по-друге, спадковість, тобто зумовленість попередніми стадіями розвитку; по-третє, цілісність, коли система розвивається в цілому, випереджаючи розвиток окремих частин і, по-четверте, універсальність розвитку людських потенцій, які є самоцінними” [113, 95].

За базовий ми взяли один з найважливіших принципів експериментально-генетичного методу, розробленого С. Максименком, принцип аналізу за одиницями (вичленування вихідного суперечного відношення, що породжує клас явищ як ціле). Головне завдання принципу полягає у виділенні цілісних рис і моментів кожного психологічного явища, які зберігають сутність цілого.

Дотримуючись такого постулату, ми вважаємо, що перша умовна одиниця «психологічний захист» як несвідома і/або свідомі поведінка людини, спрямована на збереження своєї цілісності, вступаючи у суперечливі відношення з внутрішніми і зовнішніми чинниками, активно потребує на рівні об'єктивних і суб'єктивних інтенцій тісної змістово-функціональної кореляційної взаємозалежності з іншою одиницею – «самоприйняття» як системою дій людини, спрямованих на прийняття і збереження власної самості.

Внаслідок виділення і синтезу цілісних параметрів, характеристик, властивостей кожного з обох названих психологічних явищ («психологічний захист» – «самоприйняття») виникають усі підстави стверджувати про існування в людини психозахисного самоприйняття. Психологічний захист «вмонтовується» у структуру самоприйняття, стаючи одним із найважливіших засобів його творення і функціонування. Відповідним чином процес самоприйняття людини супроводжується застосуванням механізмів психологічного захисту. Отож «загальне ціле» – самосвідомість людини (звичайно, з урахуванням таких компонентів як Я-концепція, образ Я, самооцінка та ін.) вибудовується і завдяки єдності двох одиниць – «психологічного захисту» та «самоприйняття», які впродовж психогенези особистості на різних відтинках життєвого шляху взаємодіють, набуваючи з етапу підлітковості усталеного і стабільного симбіотичного утворення і статусу – «психозахисне самоприйняття». (Див. рис. 3.1.).

Рис. 3.1. Схема психозахисного самоприйняття особистості (за генетично-психологічним принципом аналізу за одиницями)

Успішне психозахисне самоприйняття передбачає спрямування всіх інтенцій (намагань, прагнень, спрямованості свідомості, волі, почуттів) людини на підвищення реалістичності своїх уявлень про себе, щирості перед самою собою, визначення власних статусно-рольових позицій у системі мікро- і макровзаємин. Розбалансоване і несформоване психозахисне самоприйняття не дозволяє людині розпізнати в собі риси і якості, що роблять її податливою до чужого зовнішнього впливу, тому прирікають на полізалежність, конформність, маніпульованість.

Однак перехід до вироблення конструктів успішного й позитивного самоприйняття створює умови для подолання різних негативів і недосконалостей та здійснення конструктивних змін у собі. Фактично йдеться про потужну рефлексію, яка остерігає особистість від надмірної схильності до лестощів, конформної поведінки в групі, хибних самооцінок, базованих на упереджених оцінках інших людей тощо.

Ми розглядаємо психозахисне самоприйняття як активність особистості, що спрямована на усвідомлення об'єкта власного Я та прийняття його на рівні збереження екзистенційної суб'єктності.

Водночас психозахисне самоприйняття є емоційно-ціннісним ставленням до себе. Воно сформоване на підставі результатів самосприймання та є самопізнанням і самовизнанням як особливими процесами людської психіки, що мають пізнавальну, емоційну та вольову форми прояву і спрямовані на забезпечення особистісно-комфортного і впевненого ставлення до викликів і проблем життя.

За розробленою нами моделлю психозахисне самоприйняття має системний характер

і певні блоки та форми. Так, до пізнавальної форми належать самовідчуття, самоспостереження, уявлення про себе, самоаналіз, самокритика та ін.; до емоційної форми включаємо самопочуття, самолюбство, гордість, скромність, почуття власної гідності, відповідальності та ін.; до вольової форми зараховуємо самоконтроль, самовладання, стриманість, самодисциплінованість та ін. Конвергентна єдність показників усіх трьох форм забезпечує формування повноцінного та різнобічного самоприйняття особистості, а також знижує частотність застосування психозахисних стратегій і тактик.

До характеристик психозахисного самоприйняття ми віднесли: 1) *структурні* – психозахисні самоствавлення, аутосимпатія, очікування позитивного ставлення від інших, самоінтерес, самовпевненість, самоповага, самокерування, самозвинувачення, саморозуміння; 2) *змістові* – модальність; адекватність психозахисного самоприйняття, міра вираженості (повнота) складових елементів; наявність/відсутність суперечливих самохарактеристик. 3) *динамічні* – міра стабільності та лабільності психозахисного самоприйняття, тобто, здатність особистості корегувати його у відповідності до змін, що можуть бути детерміновані як зовнішніми впливами, так і специфікою психогенези.

Архітектоніка психозахисного самоприйняття особистості розглядається нами як синтез основних її *потенціалів*: гностичного, аксіологічного, креативного, естетичного, комунікативного та ін. У структурному плані феномен психозахисного самоприйняття можна подати як єдність когнітивного, емоційного й регулятивного *компонентів*.

Когнітивний – прийняття будь-яких своїх рис з одночасним уявленням про них з погляду того, якими вони повинні бути. Емоційний – сума осмислених і емоційно схвалених оцінок і самооцінок. Регулятивний – поведінкові акти бажання діяти в потрібному напрямку, саморегулятивність. Однак за умови домінування й надто активного застосування особистістю стратегій і тактик психологічного захисту між когнітивним, емоційним і поведінково-регулятивним компонентами часто виникають розлади і дисфункції. Здебільшого превалюють психоемоційні реакції-дії, що є найтиповішими індикаторами психозахисного самосприймання і прийняття (або заперечення) власної самості.

Виходячи з позицій генетичної психології, самоприйняття слід трактувати як складний і багаторівневий процес, що індивідуалізований у часі життєвого шляху людини і може бути описаний у вигляді такого умовного *процесуального ланцюга*: самопізнання – самосприймання – самоспостереження – самоаналіз – самоосмислення – самоприйняття [113].

Генезу психозахисного самосприймання доцільно розглядати як перманентний шлях від парціальних елементарних самовідчуттів до самоуявлення, розуміння себе і, насамкінець, до глобального самоприйняття, яке базується як на усвідомленому захисті власної зовнішності, характеру, соціальної поведінки, так і всієї системи вироблених особистістю інструментальних і термінальних цінностей. По суті, *психозахисне самоприйняття є постійним процесом захисту і збереження власної аксіологічної системи вартостей і пріоритетів, засвоївши яку хоча б у найзагальніших рисах і положеннях, людина намагається її втримати, вдосконалити, збагатити, оскільки такі цінності є для неї суб'єктивно найважливішими життєвими здобутками й орієнтирами*.

Психозахисне самоприйняття і самоакцептивна атрибуція існують в одному ланцюгу «зовнішність-характер-соціальна поведінка», адже майже завжди особистість у процесі прийняття чи відстоювання власних елементів психоструктури або результатів діяльності у мікро- і макросоціумі потребує застосування механізмів психозахисту. Безперечно, базовою домінантою є зовнішність особистості (з урахуванням всіх індивідуальних і соціальних складових), на захист (підтримку) якої спрямована чи не вся її активність. Зазвичай окреслена тенденція має істотно чіткіші прояви за статевим диференціалом, зокрема з явною перевагою психозахисного самоприйняття у представниць фемінінної частини людства.

Основні структурно-функціональні сфери самоприйняття особистості, яка застосовує психологічний захист зводяться, на наш погляд, до таких: інтелектуально-когнітивна (Я – розумна, мудра тощо), фізично-гігієнічна (Я – красива, здорова, охайна), сенсорно-

перцептивна (Я – бажана, потрібна, рецептована), морально-духовна (Я – високодуховна, віруюча, чесна), регулятивно-вольова (Я – самодостатня, саморегульована, рішуча), соціально-комунікативна (Я – цікава, комунікабельна, статусна), національно-громадянська (Я – свідомо й горда своєю національною та громадянською ідентичністю) та ін.

Якщо у процесі самопізнання задіяна переважно когнітивна сфера особистості, а в процесі самоствавлення – емоційна, то в самоприйнятті ці та інші сфери тісно переплетені, утворюючи тісний симбіоз забезпечення функціонування її самості.

Нами зауважено *чітку залежність самоприйняття особистості, ідентифікації, творення образу самої себе, орієнтації в статевих, гендерних, соціальних ролях і статусах, формуванні картини світу від напряму та рівня розвитку атрибутивної системи й задіяння певних механізмів психологічного захисту.*

Психозахисне самоприйняття може досягатись особистістю за допомогою: 1. Інтенсифікації зусиль для досягнення бажаної мети. Здебільшого таке посилення і напруження зусиль часто призводить до подолання перешкод або вирішення конфлікту, пов'язаного з невпевненістю, фрагментарністю й дифузністю рецепції власного Я; 2. Заміна засобів досягнення мети через отримання нового погляду на ситуацію, перегляд своїх попередніх дій, знаходження нового шляху до мети, тобто забезпечення стабільного функціонування позитивного й успішно захищеного набутого образу Я; 3. Заміна мети завдяки розширенню поля пошуку і виявлення альтернативної мети, що задовільняє потребу або бажання, тобто відмова від певних «застарілих» конструктів самоприйняття та рецепція власних позитивів за допомогою інших особистісно-психологічних ресурсів; 4. Переоцінка ситуації за допомогою об'єднання ізольованих і суперечливих елементів ситуації, звершення вибору, що забезпечує цілісність і певну остаточність позитивного самоприйняття.

Психозахисне самоприйняття слід розглядати як дуже важливу функцію особистості, яка в свою чергу є складною структурно-функціональною системою, в якій можна виділити такі взаємопов'язані компоненти: *світоглядні*, які включають переконання і погляди людини; *розумові*, куди входять сумнів, недовіра, скепсис; *емоційні*, які містять антипатію, боязкість, страх тощо; *вольові* – принциповість, негативізм тощо. Вміле застосування особистісно-центрованих складових зумовлює успішність Я-концепції, підвищує її цілісність, гармонійність і захищеність.

Важливим завданням є розкриття генези психозахисного самоприйняття, зокрема істотного значення набувають експектації (атрибутивні проєкції), що відображають очікування людиною певних оцінок і ставлень з боку інших людей та у залученні внаслідок цього різних форм і механізмів психозахисту.

Від рівня розвитку особистісної рефлексії залежить детермінація виникнення потреби самоосмислення, самосприймання, саморозуміння та самоприйняття і, безперечно, залучення певних психозахисних механізмів.

Генезисна спорідненість самосвідомості (вужче – самоприйняття) і психозахисту особистості проявляється у такому логічно-понятійному подієвому ланцюгу: пізнання себе, уявлення про себе, ставлення до себе, ототожнювальне відокремлення дитини на найранших етапах онтогенезу від зовнішнього світу, первинна ідентифікація, істотні ознаки виділення себе та усвідомлення власної інакшості, нетиповості, оригінальності й неповторності, а отже й негативізм, упертість, норovitість, примхливість, знецінювання дорослих, протест-бунт, нонконформізм та інші реакції, які у своїй суті мають насамперед автономізацію, сепарування і загалом психозахисне призначення.

Через досить примітивне відчуття власного тіла і його рецепцію у формі фізичного образу Я, активну взаємодію з референтним доквіллям, насамперед у ланці «дитина–батьки», сприймання зовнішніх оцінок і власних самооцінок та суми емоційної реакції батьків і друзів на свою поведінку, дитина досягає бажання набути самостійності, незалежності, самості, яке наштовхується на необхідність інтерналізації стандартів, норм, правил, понять моралі суспільства. Тому розширення почуття меж і обов'язків власного Я, формування й усталення адекватної самооцінки, цілісного образу Я та повномірної Я-

концепції вступають у континуальну залежність із системою психологічного захисту, адже екзистенційно тривога внаслідок самотійного розвитку породжує не лише самоствердження і самоповагу, але й численні дезорганізуючі емоційні переживання, невпевненість, депресивність, фрустрацію, що мимоволі спонукають до неусвідомленого використання психозахисту, насамперед у формі заперечення, придушення, витіснення, проєкції, заміщення, раціоналізації тощо.

Соціальна активність і поведінка людини в певній ситуації, коло і специфіка її спілкування, тактики і стратегії досягнення життєвих цілей, успішність сімейного життя і професійної діяльності, загальна спроможність і вміння гармонізувати свій внутрішньопсихічний світ і пристосуватися до правил і викликів зовнішнього світу, здатність привласнити його здобутки та самореалізуватися залежать не тільки від особливостей відображення дійсності та ставлень до неї, але й визначальною мірою від уявлень людини про саму себе, від позитивної та успішної самооцінки.

Самоприйняття як система уявлень про себе на рівні прийняття власної самоті або хаотичне, фрагментарне й неадекватне неприйняття та самозаперечення репрезентуються на рівні сформованої/несформованої Я-концепції, яка включає не тільки образ своєї зовнішності, фізичних, розумових, моральних особливостей та здібностей (пізнавальний компонент), а й ставлення до себе в цілому чи до окремих сторін своєї особистості (емоційний компонент). Це ставлення проявляється у системі самооцінок (адекватна, завищена, занижена) і детермінує особливості поведінки (поведінковий аспект) [172; 174].

Згідно з положеннями генетичної психології [113; 114] для подолання нужди й успішного генезису існування та самоздійснення (за С. Максименком), а також збереження внутрішньої гармонії та рівноваги особистість, розвиваючись, повинна відділяти негативне від позитивного, а після того ще й секціювати на дрібніші відсіки ту інформацію, яку вона не хоче, але повинна сприйняти й засвоїти. *Ефективне секціювання випереджує ймовірність розповсюдження навіть часткової локальної невдачі у самоприйнятті на все життя.* Тому, наприклад, завдяки такому способу причина «некрасивого, відразливого, невродливого, потворного» обличчя підлітка може полягати лише в несуттєвих ознаках дії комплексу «гідкого каченяти», які навіть за незначної аутосугестії можна нейтралізувати. Завдяки секціюванню кардинально покращується процес самоприйняття, однак слід застерегтися від надмірності, що може призвести до дріб'язковості, самокопірвання, а отже й надто активного застосування психологічного захисту.

Істотні перепони для розвитку самоприйняття викликаються загальновідомим неврозом очікування, що так часто властивий людині в сучасному нестабільному і трансформаційному світі. Правда, треба відзначити, що йдеться не про власне негативний образ Я, а про психічну напругу людини, яка боїться негативних оцінок. Унаслідок цього підвищується фон загальної тривожності (самооцінної, міжособистісної, шкільної, патологічної та ін.), й активізуються не лише такі фундаментальні емоції, як горе, гнів, сором, провина, але й виникають перепади в спілкуванні та самоприйнятті.

Самоприйняття – це певною мірою набуття особистісного сенсу, який, згідно з визначенням О. Леонтєва, є індивідуалізованим віддзеркаленням дійсності через ставлення людини до тих об'єктів, задля яких розгортається її діяльність, усвідомлювані як значення «для-меня» засвоєваних суб'єктом безособових знань про світ. Особистісний сенс утворюється мотивами, спонукаючими до діяльності; від особистісного сенсу залежать смислові настановлення, які визначають і регулюють відносини та діяльність людини. Особистісні сенси разом з мотивами (та їх ієрархіями), є центральним психологічним утворенням людини. Особистісний сенс як цілісне утворення погано піддається змінам і для суб'єкта легше замінити один сенс іншим, ніж змінити його зміст [102].

Якщо в життєвій ситуації, що склалася, особистісний сенс повинен, але не може реалізуватися, то виникає дисбаланс внутрішніх психічних складових, який призводить до порушення цілісності особистості та її актуальної діяльності. Для усунення дисбалансу потрібна зміна особистісного сенсу (що неможливо), його заміна іншим, більш

відповідним певній ситуації, особистісним сенсом (його може не бути) або захист уже існуючого. Отож *якраз особистісний сенс як основне психічне утворення потребує задіяння психологічного захисту для збереження цілісності функціонування різних психічних структур людини, яка приймає або заперечує себе*. Самоприйняття, базоване на різних формах самоусвідомлення, доцільно розглядати не лише як процес багатовимірного ототожнення із самим собою, але і як значно складніший процес, який дозволяє досягнути сенсу власного існування, сконструювати оцінно-ціннісний внутрішній світ, тобто ту смислову сферу, яка і призводить до цілісності та внутрішньої узгодженості й захищеності особистості.

Психозахист починає діяти при появі в структурі особистісно-смислових утворень значущого негативного (для даної структури) явища, яке називають психотравмуючим чинником. Іноді психозахист може виступати загрозою значущості особистісного сенсу та негативно впливати на Я-концепцію людини (наприклад, під час різкого зниження в неї самооцінки), що несе загрозу сенсам, пов'язаним із самостваленням та самоприйняттям. Цілком можливими наслідками можуть бути стани депресії, тривоги, фрустрації тощо.

Психозахисне самоприйняття покликане нейтралізувати різного роду «психічні травми». Його несформованість або розлади спричиняють високу психічну напруженість і відповідні їй сильні вегетативні зміни, внаслідок чого дестабілізується внутрішній динамічний гомеостаз психічних структур, а отже й дезорганізується вся діяльність суб'єкта. Психозахист у такій ситуації дозволяє без вирішення посталої суперечності понизити рівень значущості психотравмуючого чинника, тим самим позбавивши індивіда від внутрішньої психічної напруженості, інших супутніх негативних змін і забезпечити позитивне самоприйняття.

Отже найвагомішою корекційно-розвивальною і психотерапевтичною ознакою позитивного психозахисного самоприйняття є подолання амбівалентності, тривожності й невпевненості в собі, власної неповноцінності, захисту ціннісної свідомості, підтримки стабільної самооцінки.

3.2. Розвивальна програма формування оптимального психозахисту в процесі позитивного особистісного самоприйняття

На підставі теоретико-емпіричних результатів дослідження нами була розроблена *розвивальна програма формування оптимального психозахисту в процесі позитивного особистісного самоприйняття*, яка базувалася на генетично-психологічних підходах [113; 114].

Програма включала цикл тренінгових заходів, елементи індивідуальної роботи, діагностичний блок, сконструйовані відповідно до ієрархічного становлення інструментально-експресивного, смислового і екзистенційного рівнів психозахисного самоприйняття особистості. Також програма включала психолого-педагогічні умови, що моделюють систему групових тренінгових вправ у вільний час від класних занять у школі, й індивідуальні консультації для підлітків з експериментальної групи.

Звичайно, вирішення поставлених завдань припускало розробку і впровадження теоретичного блоку розвивальної програми, націленого на підвищення обізнаності підлітків у сфері самосвідомості і психологічного захисту особистості. Відбувалося інтенсивне ознайомлення та зорієнтування досліджуваних у типових процесах вироблення адекватної самооцінки, творення багатогранного й конгруентного образу Я, цілісної та гармонійної Я-концепції, доцільного й успішного застосування арсеналу психозахисних механізмів.

Запропонований *інтенсивний спецкурс «Оптимістична генеза усвідомленого самоприйняття і потенціалів психологічного захисту»* був розрахований на 21 годину та відбувався у формі лекційно-практичних занять.

Метою спецкурсу було ознайомлення підлітків з теоретичними і практичними підходами до визначення феноменів самоприйняття і психологічного захисту, а також їхнє переростання у психозахисне самоприйняття, основною метою якого є адекватне й позитивне прийняття особистістю себе як успішної та захищеної людини.

Процесуально все це відбувалося як спільна побудова психологом і підлітками програми оптимальних стратегій і тактик, спрямованих на визначення власних життєвих цілей та усвідомлення ролі і значення механізмів психологічного захисту, сприяючих або перешкоджаючих успішному прийняттю себе, самоствердженню та самореалізації.

Важлива роль відводилася виробленню в підлітків здатностей до самопрогнозування та подальшої реалізації запланованих подій власного життя, до методів самодопомоги і самопідтримки. У процесі досягнення підлітками успішного психозахисного самоприйняття потрібні вміння усвідомлювати власні дії, спокійно і дистанційовано шукати варіанти виходу із кризової чи загрозливої ситуації. Ефективний психозахист потребує усвідомленості дій, спокійного й розсудливого оцінювання ситуації та навіть певної психологічної холодності і відчуженості. Такі базові моноемоції (гнів, обурення, страх, радість, злість, здивування тощо) повинні бути підготовлені до когнітивно контрольованого застосування ще до того, як будуть зроблені конкретні дії з психозахисту. Звичайно, якщо емоції через спонтанність їхнього прояву та з урахуванням вікової специфіки підлітковості важко стримувати, то потрібно навчити дітей їх трансформувати, наприклад, перевівши злість у сарказм, а радість – в іронію.

Успішному психозахисту посприяє короткочасне дистанціювання себе від усіх проблем завдяки задіянню «ефекту гелікоптера» – піднятися над кризовою чи проблемною ситуацією, відмежуватися від неї, щоб реальніше й неупередженіше її побачити. Підлітків потрібно навчити виробляти в собі вміння критично оцінювати чужі ідеї, заклики та їхню поведінку щодо них.

В основу досягнення власне розвивально-формульованого ефекту програми було покладено спеціально розроблений *соціально-психологічний тренінг* (про найтипівіші тренінгові прийоми див. Додаток Б), спрямований на оптимізацію адекватності психозахисного самоприйняття підлітків. Комунікативно-функціональна сутність соціально-психологічного тренінгу будувалася на врахуванні таких *принципів*: «тут і тепер» – розмова про те, що відбувається в групі в кожен конкретний момент; виключення загальних, абстрактних міркувань; «персоніфікація висловлювань» – відмова від знеособлених суджень типу «як правило, ми думаємо», «деякі тут вважають» та ін., заміна їх адресними: «я вважаю», «я думаю»; акцентування мови почуттів – уникання оцінкових суджень, їх заміна описом власних емоційних станів (не «ти мене образив», а «я почуваюся ображеним, коли ти...»); активність – включеність в інтенсивну міжособистісну взаємодію кожного з членів групи, дослідницька позиція учасників; довірливе спілкування – відвертість, відкрите вираження емоцій і почуттів; конфіденційність – рекомендація не виносити зміст спілкування, яке розвивається в процесі тренінгу, за межі групи [208; 209; 210].

Структура тренінгу: тренінг складався з таких основних фаз: 1) вступ; 2) ціннісні погляди й настановлення сторін; 3) висвітлення власних побажань і очікувань усіх учасників; 4) вирішення проблеми (збір і розвиток шляхів вирішення); 5) перехід до практичних дій; 6) підведення підсумків.

Основні етапи тренінгу: 1) аналіз ситуації та взаємин; 2) визначення проблеми; 3) розігрів як зняття ймовірних бар'єрів; 4) зняття реальних перешкод; 5) пошук шляхів і способів прийняття рішення; 6) ухвала рішення; 7) укладення угоди; 8) прояснення та інтерпретація ситуації, підведення підсумків.

Комплектування груп – учасниками Т-групи біли діти підліткового віку. *Чисельність групи* – за кількісними параметрами найоптимальнішими були групи з 10–12 осіб. *Віковий і статевий склад* – гетерогенні Т-групи комплектувалися з дітей підліткового віку ($\pm 1-1,5$ року). *Режим роботи групи* – організаційно тренінгові заняття перебігали в «пом'якшеному» режимі, тобто під час роботи групи ніхто з учасників не мав права її покинути, однак неістотні запізнення чи некатегоричні відмови виконувати певні завдання жорстко не оцінювалися. *Групова динаміка* враховувала такі елементи: мета групи, норми групи, структура групи і проблема лідерства, згуртованість групи, фази розвитку групи. *Загальна тривалість* соціально-психологічного тренінгу – 125 годин.

Ключові завдання соціально-психологічного тренінгу зводилися до: вироблення

адекватного позитивного самоствалення і самоприйняття; розвитку рефлексії як основної умови регуляції самоприйняття підлітків; підвищення рівня адекватного психозахисного самоприйняття; подолання сумнівів і невпевненості у можливості власного особистісного зростання й саморозвитку; зниження рівня особистісної (самооцінної, міжособистісної, шкільної, соціальної та ін.) тривожності; вироблення конструктивних стратегій, тактик і технік психоемоційної стійкості; кількісного і якісного розширення репертуару форм самовираження особистості на підставі набуття впевненого психозахисного самоприйняття; розвитку спроможності до саморегуляції психоемоційної стійкості й опірності (захисності) завдяки усвідомленню власних емоційних станів.

Реалізація програми була спрямована на вирішення цілої низки завдань, згрупованих відповідно до перелічених рівнів (*інструментально-експресивного, смислового і екзистенційного*).

Перша група включала психолого-педагогічні завдання, вирішення яких сприяє розвитку інструментальних умінь підлітків: розвинути у підлітків адекватне розуміння себе і скоректувати самоствалення; розвинути соціальні комунікативно-перцептивні навички, виховати стильові характеристики просоціально-самоактуалізаційної поведінки; навчити підлітків використовувати адекватні механізми психозахисту, копінг-стратегії, що сприяють нейтралізації травмогенних чинників.

До *другої групи* входили завдання, пов'язані з удосконаленням і переструктуруванням смислової сфери підлітків: культивування у підлітків позитивних і оптимістичних сенсожиттєвих орієнтирів і вартостей, що включають насамперед такий понятійно-функціональний ланцюг: задоволеність життям, самореалізація в різних векторах життєдіяльності (комунікація, спорт, мистецтво тощо), ціннісне ставлення до власного психофізичного здоров'я; надання психолого-педагогічної допомоги в осмисленні особистістю глибинної суті своїх проблем, а також вироблення вмінь і навичок їхнього психозахисного секціювання (подрібнення); сформувані у підлітків механізми когнітивно-аналітичного оцінювання психотравмуючих ситуацій, а не лише емоційно-реагуючих технік і практик.

Третя група включала серію психолого-педагогічних завдань, вирішення яких (з урахуванням завдань двох попередніх рівнів) сприяло переходу підлітків на екзистенційний рівень усвідомлення необхідності особистісної саморегуляції в процесі застосування механізмів психозахисту упродовж самоприйняття: виховати у підлітків усвідомлення наявності в собі особистісного потенціалу, що може протистояти формуванню механізмів амбівалентності, невпевненості, тривожності, надмірного пристосування чи нонконформізму тощо; виховання у підлітків прагнень знаходити такі основні вектори власного життя і діяльності, в яких він зможе якомога повніше реалізувати себе і загартувати в собі уміння справлятися з труднощами як на емоційному, так і на когнітивному рівнях, а отже й забезпечення тим самим розвитку в них просоціально налаштованих тактик і стратегій позитивного й захищеного самоприйняття.

Забезпечення процесу оптимального розвитку позитивного психозахисного самоприйняття включало самостереження і саморегуляцію та відбувалося за допомогою культивування таких традиційних методів: самопізнання, самооцінка, самопорівняння, самозобов'язання, самопереконання, самонавіювання, самовправління, самопримус, самонаказ, самозвіт, самоконтроль, самозаохочення, самопокарання, тобто всіх тих, які зорієнтовані на досягнення людиною уявлень про власну самість.

Самопізнання як вивчення психічних властивостей, процесів і станів своєї особистості, зокрема її спрямованості (мета, мотиви, інтереси, ідеали, переконання), характеру, темпераменту, здібностей, пізнавальних процесів (відчуття, сприймання, увага, пам'ять, уява, мислення), вольових та емоційних процесів, а також психофізіологічного стану організму і особистісних рис. Самопізнання особистості є своєрідним стартом, тоді як її позитивне самоприйняття є свого роду фінішем.

Самооцінка, передбачаючи наявність ідеальної моделі особистості і порівняння себе з цією моделлю, визначається світоглядом, ідеалами, рівнем інтелектуального розвитку людини. Якраз від рівня її адекватності і міри сформованості значним чином залежить

процес і результат позитивного особистісного самоприйняття.

Самопорівняння як різновид самооцінки, що полягає в порівнянні себе з іншими людьми з метою перейняти в них усе корисне, потрібне, краще, і все те, чого не вистачає, є плідним інструментальним прийомом забезпечення психозахисного самоприйняття.

Самозобов'язання як внутрішні вимоги особистості до себе і власної поведінки виникає як наслідок невідповідності між ідеалом, ідеальною нормою і своєю конкретною поведінковою активністю. Завдяки самозобов'язанням вибудовується спонукально-мотиваційна канва забезпечення позитивного самоприйняття.

Самопереконавання як роздуми й зіставлення різних мотивів, дискусія з самим собою потребує різнобічного обліку всіх обставин і не припускає впливу негативних почуттів: гніву, самолюбства, образи, заздрості тощо. По суті, самопереконавання є певним осередком стабільності і запорукою успішності психозахисного самоприйняття.

Самонавіювання як психічний вплив людини на саму себе за допомогою слів передбачає навіювання певних образів, уявлень, думок, бажань, відчуттів тощо. Успіх автосугестії досягається за умови, що особистість спроможна сконцентрувати власну свідомість на предметі навіювання, а значить і посприяти успішному самоприйняттю.

Самовправляння як формування стійких звичок і навичок поведінки досягається шляхом виконання регулярних вправ, завдяки яким можна виробити позитивні і подолати негативні звички.

Самопримус як вольове уміння, що спрямоване на подолання труднощів і перешкод застосовується людиною в ситуації небажання або відмови від позитивного прийняття себе на різних змістово-функціональних рівнях власної життєдіяльності.

Самонаказ як вплив на власний емоційний стан завдяки внутрішньому або зовнішньому мовленню (промовлянню), тобто за його допомогою відбувається оптимізація реалізування програми самовиховання в ускладнених умовах. Самонаказ допомагає виробити відповідні настановлення, наприклад, на усунення небажаних або шкідливих звичок.

Самозвіт як звіт людини перед собою про процес і результати власної діяльності і вчинків тісно пов'язаний із самоаналізом. Самозвіт може бути поточним і підсумковим і проявляється у формі усного мовлення, спеціальних щоденників, диктофонних записів тощо. Самозвіти оптимізують процес самоприйняття.

Самоконтроль є визначенням відхилень у процесі позитивного самоприйняття від поставлених завдань з подальшою корекцією програми або поведінки особистості. Завдяки йому відбувається успішне забезпечення підпорядкування різних видів діяльності мотивові самовдосконалення, а отже й позитивної самоакцептації.

Самозаохочення і самопокарання як психоемоційне підкріплення здійснених вчинків відбувається через усвідомлення своїх успіхів (самозаохочення) або через усвідомлення і переживання своєї провини, незадоволення собою (самопокарання). Якщо самозаохочення викликає позитивні емоції, що закріплюють успіхи людини, досягнуті в процесі психозахисного самоприйняття, то самопокарання викликає негативні емоції, які спонукають її до намагань не повторити негативні й невдалі дії.

Включення у розвивальну програму такого розлогого тезаурусу методів передбачало їхнє інтенсивне засвоєння та використання досліджуваними.

У розробленій нами розвивальній програмі до конкретних психолого-педагогічних умов підвищення рівня оптимального психозахисного самоприйняття належать: 1.

Актуалізація усвідомлення значущості прийняття себе як тілесно-духовного індивіда, яка сприяє фізичному і психологічному здоров'ю особистості; 2. Регуляція адекватності, доречності й частотності використання особистістю системи механізмів психологічного захисту; 3. Стимуляція прагнення до розумового, морального та духовного зростання, яке впливає на розвиток духовності особистості та забезпечує її цілісне й позитивне самоприйняття; 4. Поглиблення самоусвідомлення підлітків як запорука розвитку розгалуженої системи знань про себе; 5. Активізація самопідтримки, яка сприяє посиленню автономності досліджуваних у процесі набуття цілісного психозахисного самоприйняття; 6. Підсилення оптимістичного ставлення до власного теперішнього й

майбутнього, через активізацію осмислення власної часової перспективи та прийняття себе як захищеної та самодостатньої біосоціальної особи/особистості; 7. Підвищення психоемоційної стійкості, яка сприяє підвищенню особистісної опірності до впливу фрустраторів (суб'єктів і цінностей) у різних сферах; 8. Посилення інтеграції негативних і позитивних емоцій у ставленнях до себе та інших людей з домінуванням позитивного переживання успішності власної самоефективності й екзистенції тощо.

Завдяки теоретико-емпіричному аналізу та якісній інтерпретації кількісних показників нами загалом було констатовано, що мінливі й нестабільні тенденції розвитку сучасного вітчизняного соціуму, характеризуючись підвищенням тривожної, фрустраційної та агресивно насиченої інформації, різкою зміною традиційних стереотипів життєдіяльності в економічній та соціально-ідеологічній сферах, інтенсивно знижують психологічну стійкість дітей до деструктивних впливів. У програмі ми робили наголос на тому, щоб вибудувати розвивально-тренінгові впливи з урахуванням того, що в підлітків існує цілий комплекс психологічних проблем: 1) *загальних* – зумовлених приналежністю до великої соціально-вікової популяції, що підпорядковується загальнопсихологічним закономірностям підліткової психогенези (перехідний характер, пубертатно-гормональні зміни, кризовість, проблемність спілкування, долання опозиції «батьки–діти» тощо); 2) *приватних* – пов'язаних з процесами самоусвідомлення й пошуками шляхів і способів набуття ідентичності, розбалансованістю і неадекватністю самооцінки й образу Я, перцептивно-інтимного самозанурення у внутрішній світ, самоакцептацією тощо. Такий проблемогенний спектр якраз і актуалізував необхідність конструювання спеціальної системи психологічної підтримки підлітків, яка б сприяла активізації їхніх самозахисних зусиль, реалізації внутрішнього потенціалу та адекватному психозахисту.

Результати апробації розробленої нами розвивальної програми формування оптимального психозахисту у процесі позитивного особистісного самоприйняття дали підстави стверджувати, що *вона підвищує резистентність підлітка щодо деструктивних чинників та надмірного застосування різномодального психозахисту.*

Сутнісно-функціональні аспекти програми зводяться до таких основних положень: врахування індивідуально-психологічних особливостей підлітків; створення ситуацій успіху; культивування позитивного самоприйняття; формування навичок регуляції психоемоційних переживань; усвідомлення власного особистісного потенціалу; формування критичного ставлення до деструктивних способів поведінки й неадекватного, недоречного та надто інтенсивного застосування механізмів психологічного захисту; розвиток механізмів адекватного когнітивного оцінювання проблем та побудова оптимістичних життєвих сценаріїв тощо. До того ж отримані нами емпіричним шляхом на етапі констатувального експерименту результати засвідчують тісну залежність неадекватного самоприйняття і надмірного застосування психозахисту, а також істотне зниження негативних емоційних переживань, зміну тактик і стратегій поведінки підлітків з власними психоемоційними переживаннями та їхнього конструктивного підходу до оцінки значущих життєвих подій внаслідок задіяння фахового розвивального і психокорекційного впливу.

3.3. Організація, перебіг та результати формуального експерименту

Проведення формуального експерименту відбувалося триетапно: *підготовчий етап* включав підбір експериментальної та контрольної груп досліджуваних, а також їхнє попереднє тестування з метою діагностики типових і специфічних особливостей їхнього психозахисного самоприйняття; *основний етап* відбувався як реалізація розвивальної програми, зокрема безпосереднє проведення тренінгу з досліджуваними, які входили до експериментальної групи; на *завершальному етапі* відбувалося повторне тестування, аналітичне вивчення й інтерпретація результатів експериментально-формуального впливу.

Загальна вибірка формуального експерименту була градуйована за порівняльним принципом «повносправність-неповносправність», тобто за загальної кількості (n=60; експериментальна група – 30 осіб; контрольна група – 30 осіб) нами було здійснено таку

детальнішу диференціацію: *перша група* – підлітки із загальноосвітньої школи (n=30; ЕГ – 15 осіб; КГ – 15 осіб) і *друга група* – підлітки зі спеціалізованої школи-інтернату для дітей зі зниженим зором (n=30; ЕГ – 15 осіб; КГ – 15 осіб).

З експериментальними групами за спеціально розробленою програмою відбувалося проведення процедур формувального експерименту. Після завершення тренінгових занять усім підліткам з експериментальної та контрольної груп були запропоновані методики укладеного нами психодіагностичного пакету (Див. 2.1).

Основну увагу і своєрідний інтерпретаційний наголос нами було зроблено на якісне тлумачення результатів трьох методик «Індекс життєвого стилю (Life Style Index)» (Р. Плутчик), «Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту» (В. Бойко), «Тест самоакцептації підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексєєва, О. Насонова). Якраз показники цих трьох методик вичерпували основне змістово-дослідницьке навантаження ключових понять нашого дослідження «психозахист» і «самоприйняття».

Також окремий акцент було зроблено на відстеження та інтерпретацію показників тривожності (за методиками «Діагностика особистісної тривожності» (А. Прихожан), «Методика діагностики особистісної тривожності» (Ч.Спілбергер, Ю. Ханін)) як типового стану, що супроводжує психозахисне самоприйняття особистості на підлітковому етапі онтогенезу, особливо ж неповносправних дітей.

Завдяки отриманню значної кількості емпіричних показників *якісна інтерпретація та порівняльний аналіз відбувалися на рівні експериментальних груп (ЕГ) за критеріями: 1) до і після корекційного впливу; 2) порівняння за типом закладу – підлітки із загальноосвітньої школи та підлітки зі спеціалізованої школи-інтернату для дітей зі зниженим зором.*

Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи до і після проведення корекційної роботи (за методикою «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик)) відображені в табл.3.1.

На підставі порівняльного аналізу результатів зауважуємо прояв на статистично значущому рівні після проведення розвивально-корекційної тренінгової програми таких механізмів: «витіснення», «компенсація», «проекція». Якраз вони обираються підлітками з масової школи домінуючими механізмами власного психологічного захисту.

Таблиця 3.1.

Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи до і після проведення корекційної роботи (за методикою «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик))

Механізми психологічного захисту	Середнє арифметичне		t-критерій Ст'юдента	α
	до корекції	після корекції		
Витіснення	5,7	11,2	5,45	0,001
Компенсація	5,9	9,6	3,19	0,01
Проекція	4,1	7,4	3,32	0,01

У підлітків зі спеціалізованої школи-інтернату (див. табл.3.2.) проявилось п'ять психозахисних механізмів, яким віддано преференції в застосуванні упродовж процесу самоприйняття: «витіснення», «компенсація», «проекція», «регресія» та «заперечення». Порівняно з однолітками із загальноосвітньої школи слабозорим дітям характерне збільшення кількості застосовуваних механізмів психологічного захисту, до того ж відзначаємо тенденцію до регресивних та заперечувальних технік і тактик оборони власного Я (прояв механізмів «регресія» та «заперечення»).

Таблиця 3.2.

Результати виконання експериментальних завдань підлітками із спеціалізованої школи-інтернату для дітей зі зниженим зором до і після проведення корекційної роботи (за методикою «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик))

Механізми психологічного захисту	Середнє арифметичне		t-критерій Ст'юдента	α
	до корекції	після корекції		
Витіснення	4,9	7,7	4,61	0,001
Компенсація	5,4	8,7	3,05	0,01
Проекція	5,7	9,6	3,88	0,01
Регресія	7,3	10,9	3,41	0,01
Заперечення	6,4	8,8	2,57	0,05

Рис. 3.2. Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи до проведення корекційної роботи (за «Методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту» (В. Бойко)).

Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату за «Методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту» (В. Бойко).

Порівняння результатів, отриманих до проведення корекційної роботи та після неї (див. рис. 3.2. та рис. 3.3.), дає підстави констатувати, що у підлітків з масової школи показники «миролюбність» та «уникнення» проявилися приблизно на однаковому рівні (26 % та 29 %), тоді як «агресія» заявлена майже в половині досліджуваних (45 %). Такий високий рівень агресії засвідчує про складнощі підліткової психогенези та є підставою для очікування істотних дисфункцій у формування тактик і стратегій немиролюбного психозахисту, а також розладів у самоприйнятті.

Рис. 3.3. Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи після проведення корекційної роботи (за «Методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту» (В. Бойко)).

Після проведення корекційної роботи ми зауважили позитивні зміни, зокрема істотне зниження показника «агресія» (на 16 %), збільшення на 9 % миролюбних дітей та на 7 % тих, які прагнуть уникнення. Отож слід очікувати, що їхній психозахист перебігатиме не за агресивними моделями прояву, а в миролюбно-примирливих чи неагресивно-уникаючих формах. Звичайно, прийняття підлітком себе не як постійно злого, незадоволеного, налаштованого на вербальну чи інструментальну агресію, а як компанійського й миролюбивого, привнесе спокій та помітну гармонію в його поведінку та самосвідомість.

Аналітичне порівняння стану справ у дітей зі спеціалізованої школи інтернату (див. рис. 3.4.) дозволив визначити значно нижчий рівень агресивності, ніж в однолітків з масової школи (27 % проти 45 %), дещо вищу миролюбність (на 5 %) та суттєво чіткіше і більше прагнення до уникнення (42 % проти 29 %). Важливу роль, вочевидь, відіграє насамперед фактор слабозорості, тому діти стараються здебільшого уникати всього і всіх, не наражаючись тим самим на зайву небезпеку й агресію. Отож вони прагнуть до уникнення, а третина з них демонструє миролюбство (31 %).

Рис. 3.4. Результати виконання експериментальних завдань підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату до проведення корекційної роботи (за «Методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту» (В. Бойко)).

Ситуація після проведення розвивально-корекційної тренінгової роботи помітно змінилася (Див. рис. 3.5.). Прояв показника «агресія» істотно зменшився (з 27 % до корекції на 14 % після корекції), на 9 % підвищився прояв показника «миролюбність», лише на 4 % зросла тенденція до уникнення.

Рис. 3.5. Результати виконання експериментальних завдань підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату після проведення корекційної роботи (за «Методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту» (В. Бойко)).

Загалом, спостерігаємо позитивні тенденції серед стратегій психологічного захисту досліджуваних, які, на нашу думку, зумовлені успішним задіянням корекційно-розвивальної програми з формування оптимального психозахисту в процесі позитивного особистісного самоприйняття.

Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату за «Тестом самоакцептації підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексєєва, О.Насонова).

За результатами проведення тренінгу нам вдалося встановити низку особливостей самоакцептації підлітків. До проведення формувальних впливів (див. рис. 3.6.) за шкалою «прийняття своєї зовнішності», що вимірює ступінь задоволеності власним зовнішнім виглядом, індивідуальність у зовнішності, у досліджуваних зі спеціалізованої школи-інтернату спостерігався понад двократно нижчий показник, ніж в однолітків з масової школи (37 % проти 16 %); за шкалою «прийняття характеру», що вимірює здатність і спроможність керувати собою, власними почуттями, поведінкою, тобто загальну задоволеність собою як особистістю неповносправні підлітки демонстрували на 11 % вищі показники (41 % проти 30 %); за шкалою «ставлення до виконання справ», що вимірює ступінь задоволеності своєю діяльністю, відповідальність, упевненість у своїх силах, відсутність тривожності щодо справ досліджувані з обох навчальних закладів проявляли майже однакові показники (спеціалізована школа-інтернат – 13 %, загальноосвітня школа – 14 %); за шкалою «поведінка», що вимірює здатність критично оцінювати свою соціальну поведінку, впевненість у її правильності, проявилися такі результати: досліджувані зі зниженим зором – 30 %, діти з масової школи – 19 %. Загалом, можна стверджувати, що неповносправним дітям притаманні вищі параметри за показниками характеру і поведінки, та нижчі щодо сприймання (а отже й прийняття) власної зовнішності. По суті, їхнє самоприйняття базується на демонстрації просоціально-функціональних інтенцій та на недостатній упевненості в особистісній принадливості через свою зовнішність.

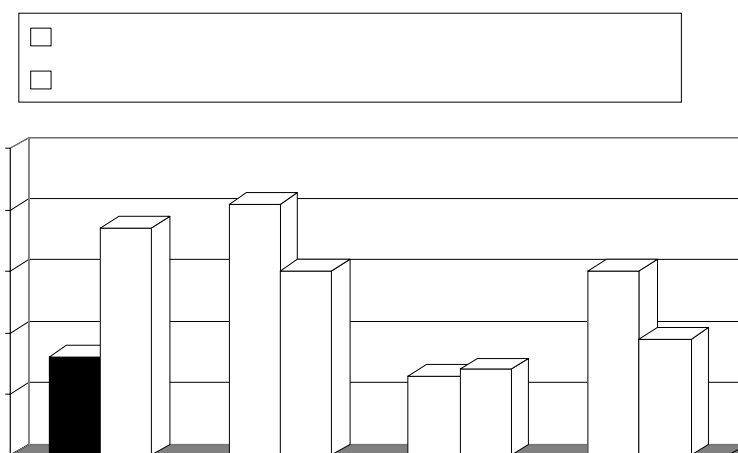


Рис. 3.6. Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату до проведення корекційної роботи (за «Тестом самоакцептації підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексєєва, О.Насонова)).

Після тренінгу (див. рис. 3.7.) підлітки із загальноосвітньої школи не продемонстрували якихось істотних змін (нами зафіксовані відсоткові спади-підйоми лише у межах від 1 % до 3 %).

Досліджувані з вадами зору істотно підвищили показник «прийняття своєї зовнішності» (було 16 % стало 33 %) та збільшили на 5 % акцептацію себе крізь призму позитивів власного характеру, однак це відбулося з відсотковими втратами у сфері ставлення до виконання справ (зниження на 6%) та суттєвих змін у рецепції власної поведінки (менше на 13 %). Такий аналіз показників дозволяє стверджувати, що в неповносправних підлітків процес загальної самоакцептації та набуття інтегрального образу Я відбувається складніше, хаотичніше і з демонстрацією перепадів у поведінці та функціональному вирішенні справ. Однак чітко зауважена тенденція до набагато повномірнішого засвоєння ними уявлень у ракурсі прийняття власної зовнішності, тому, очевидно, буде істотно знижена й активність слабозорих дітей в інтенсивному застосуванні механізмів психологічного захисту.

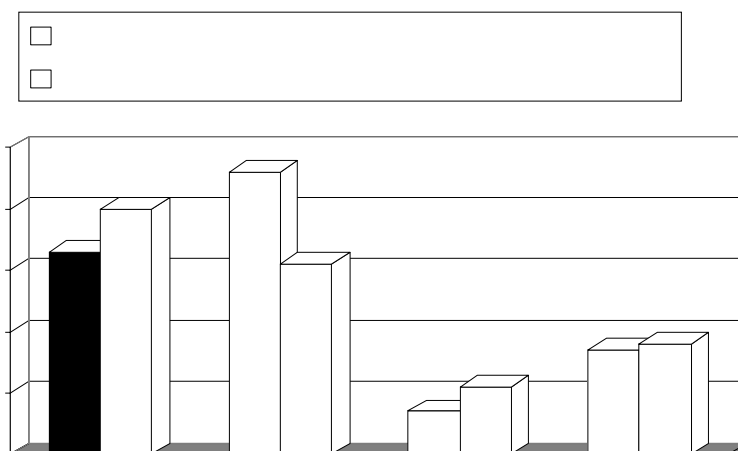


Рис. 3.7. Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату після проведення корекційної роботи (за «Тестом самоакцептації підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексеева, О.Насонова)).

За шкалами, що вимірюють характер та інтенсивність батьківського ставлення до дітей, теж вдалося констатувати певні тенденції та закономірності.

Нижче ми подаємо результати досліджуваних, які вони продемонстрували до і після розвивально-корекційного впливу, за шкалами: «акцептації» – визначає міру випадковості, любові; «уникнення» – визначає міру знехтуваності, занедбаності; «емоційної концентрації» – вимірює рівень опіки, надмірної вимогливості.

Результати досліджуваних із загальноосвітньої школи до і після проведення корекційної роботи відображен на рис. 3.8. та рис. 3.9.

У підлітків після задіяння розвивальної психолого-педагогічної програми покращилася акцептація (було 41 %, стало 53 %), зменшилася тенденція до уникнення (на 10 %) та на 2 % знизилася відчуття емоційної концентрації як опіки й надмірної вимогливості з боку батьків. Загалом, можна стверджувати, що їхнє самоприйняття посилилось, а опірність зовнішнім впливам та інтенсивне застосування психозахисту внаслідок цього дещо знизилася.

Рис. 3.8. Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи до проведення корекційної роботи (за «Тестом самоакцептації підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексеева, О.Насонова)).

Рис. 3.9. Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи після проведення корекційної роботи (за «Тестом самооценки підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексєєва, О.Насонова)).

У досліджуваних підлітків зі спеціалізованої школи-інтернату до і після проведення корекційної роботи теж відбулися істотні зміни і позитивні тенденції (див. рис. 3.10. та рис. 3.11.). Після тренінгу прояв показника «акцептація» дуже помітно зріс (було 12 %, стало 45 %), на 10 % знизилось уникнення та на рівно на половину (було 46 % стало 23 %) знизилось відчуття емоційної концентрації як переживання надмірної опіки й вимогливості з боку адміністрації. Така тенденція засвідчує про позитивні зміщення як у загальному самоприйнятті, так і в меншій щільності застосування психозахисту неповносправними слабозорими дітьми.

Рис. 3.10. Результати виконання експериментальних завдань підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату до проведення корекційної роботи (за «Тестом самооценки підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексєєва, О.Насонова)).

Рис. 3.11. Результати виконання експериментальних завдань підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату після проведення корекційної роботи (за «Тестом самооценки підлітків і сприймання батьківських установок стосовно них» (М. Алексєєва, О.Насонова)).

Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату (за «Методикою діагностики особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна)).

Здійснений нами аналіз виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату до проведення корекційної роботи дозволи встановити загальне високе тло базальної тривоги й ситуативного неспокою досліджуваних. Високий рівень тривожності був притаманний 44 % підлітків з масової школи та 57 % досліджуваним з інтернатного закладу. (Див. рис 3.12 .).

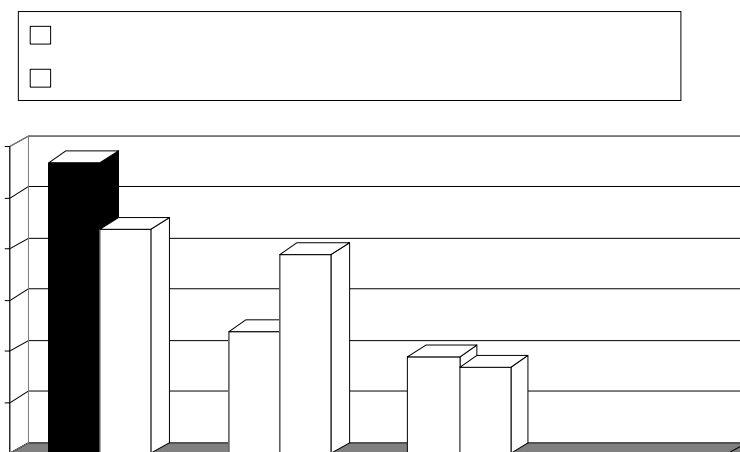


Рис. 3.12. Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату до проведення корекційної роботи (за «Методикою діагностики особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна)).

По суті, зауважуємо потужну концентрацію невпевненості, страху, нейротизму в представників підліткової популяції, яка проявляється чи не на всіх рівнях життєдіяльності: від рецепції власної зовнішності (дія пубертатно детермінованих підліткових комплексів) до спілкування з широким соціальним довкіллям (хаотичність статусно-рольових пріоритетів, бар'єрність і недиференційованість комунікації тощо). Звичайно, в такому тривожному психоемоційному поведінковому ричищі цілком імовірно, а, враховуючи підвищену сензитивність підлітків, і закономірним, є надто часте апелювання ними до інтенсивного психологічного захисту та послуговування зовнішньо засвоєними оцінками для

самооцінки і прийняття власного фізичного, інтелектуального та іншого образу Я.

Середній рівень тривожності був властивий 39 % досліджуваним із загальноосвітньої школи й 24 % дітей зі спеціалізованої школи-інтернату. Низьким рівнем тривожності володіли 17 % звичайних підлітків і 19 % неповносправних дітей. Безперечно, впадає у вічі те, що лише четверта частина підлітків з розладами зору демонструє опірність тривозі на середньому рівні, а також те, що в підлітків з обох типів шкіл низький рівень тривожності проявився вкрай неістотно (лише 17 % і 19 %). Завдяки процедурі дебрифінгу вдалося встановити, що саме тестування і зустріч з психологом жодним чином не підвищували тривожність, а, навпаки, спрацьовували на позитивне налаштування підлітків на психодіагностичну роботу.

Після проведення тренінгових занять вдалося встановити дещо інші результати щодо тривожності досліджуваних. (Див. рис.3.13.).

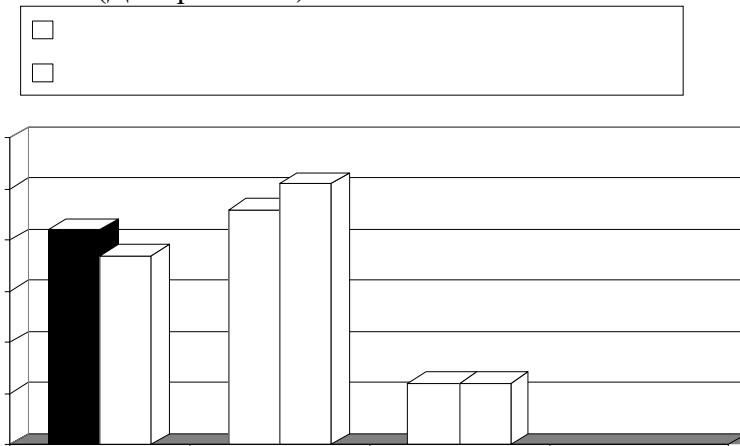


Рис. 3.13. Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату після проведення корекційної роботи (за «Методикою діагностики особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна))

Діти як із масової школи, так зі спецшколи-інтернату проявили спільну тенденцію – перехід на середній рівень тривожності. У перших відбулося зниження на 7 % високого рівня тривожності та на 5 % – з низьким рівнем тривожності, відповідно зросла кількість дітей із середнім рівнем прояву тривожності (було 39 %, а стало 51 %). Серед слабозорих досліджуваних на 15 % зменшився високий рівень тривожності та на 7 % низький, однак на середньому рівні тривожність проявилася у 46 % (по суті, відбулося майже двократне збільшення таких дітей: було 24 %, а стало 46 %).

Аналіз результатів засвідчує зміни і флуктуації з тривожністю дітей після розвивально-корекційних занять. Однак потрібно констатувати, що загальний фон тривожності вибірки загалом нікуди не зникає, а відбувається певне «покращення», тобто зменшується кількість дітей з високим рівнем тривожності, а збільшується кількість із середнім рівнем тривожності. Слід зауважити, що відбулася певний відтік і дітей з категорії «низький рівень тривожності». Вони теж частково перейшли на середній рівень прояву тривожності: у масовій школі на 7 %, а в спеціалізованій школі-інтернаті на 5% поменшало дітей з низькою тривожністю. Причину потрібно відшукувати як у швидкій мінливості підліткової психіки, так і в загальному «тривожному супроводі» цього перехідного, кризового, зламового періоду онтогенезу особистості.

Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату (за «Шкалою тривожності» (А. Прихожан)).

На підставі порівняльного аналізу результатів виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи (за «Шкалою тривожності» (А. Прихожан)) до і після проведення корекційної роботи вдалося встановити загалом успішний вплив задіяних нами розвивально-тренінгових засобів на формування в них оптимальних стилів психозахисту у процесі позитивного особистісного самоприйняття. Загальні результати презентовані на рис. 3.14. та рис. 3.15.

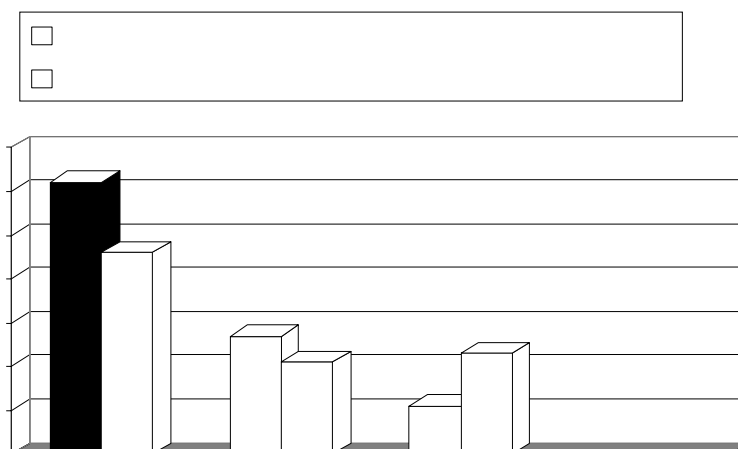


Рис. 3.14. Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату до проведення корекційної роботи (за «Шкалою тривожності» (А. Прихожан))

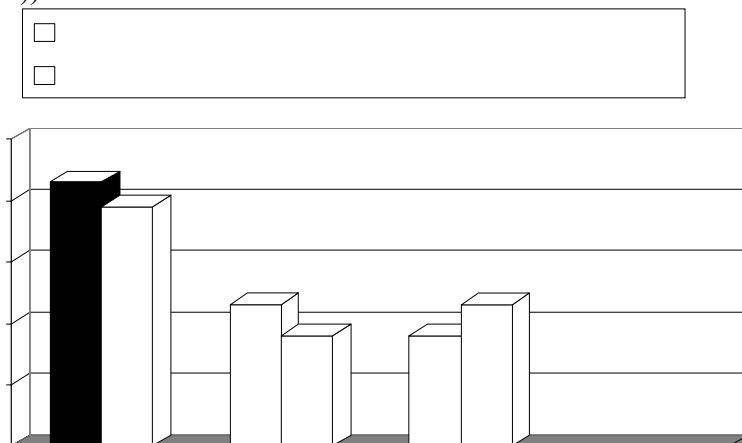


Рис. 3.15. Результати виконання експериментальних завдань підлітками із загальноосвітньої школи та підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату після проведення корекційної роботи (за «Шкалою тривожності» (А. Прихожан))

Самооцінна тривожність у досліджуваних підлітків знизилася на 7 % (див. рис.3.16.), що засвідчує певне зняття тривоги, невротичності й невпевненості у дітей підліткового віку через нестабільність самоусвідомлення, насамперед акцептацію власної зовнішності.

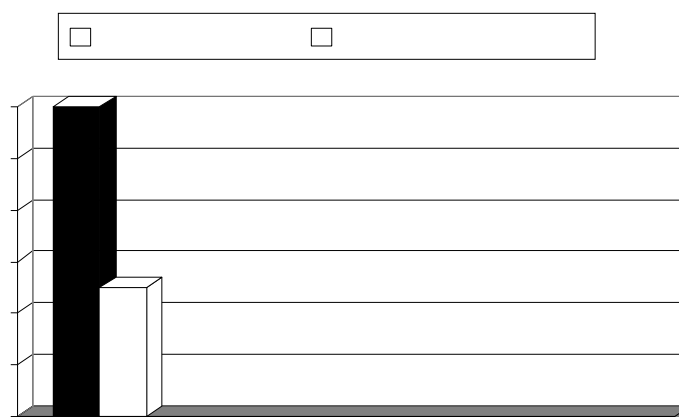


Рис. 3.16. Самооцінна тривожність підлітків із загальноосвітньої школи до і після проведення корекційної роботи

Зниження самооцінної тривожності фіксує позитивну тенденцію підлітків до впевненішого й адекватнішого оцінювання себе в нових, набутих завдяки тренінгу, статусах і ролях. Самоприйняття стає успішнішим і повномірнішим, а кількість (інтенсивність) задіяння механізмів психологічного захисту зменшується. Діти стають упевненішими як на рівні самооцінки, так і в міжособистісних взаєминах (зниження показника «міжособистісна тривожність» на 4 %). (Рис. 3.17.). Навіть таке зниження тривожності в системі ускладненого (різновекторні підліткові комунікативно-перцептивні й інтерактивні розлади, бар'єри і конфлікти) функціонування провідного виду діяльності – спілкування, є певним успіхом у налагодженні гармонізованіших форм сприймання підлітками себе та інших людей. «Потепління» міжособистісного спілкування разом зі зменшенням переживань з приводу самооцінювання виступають запорукою зниження щільності й частотності психозахисного поля досліджуваних, тобто свідчать про їхню спроможність до якіснішого й повномірнішого самоприйняття та доречнішого, вираженішого й адекватнішого залучення тезаурусу психозахисних механізмів.

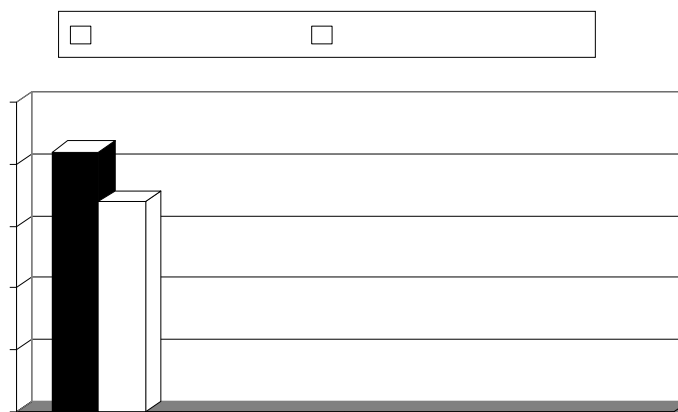


Рис. 3.17. Міжособистісна тривожність підлітків із загальноосвітньої школи до і після проведення корекційної роботи

Ознакою стабілізації можна вважати незмінність шкільної тривожності, яка і до, і після тренінгу залишилася притаманною майже чвертині досліджуваних (по 23 %). (Рис. 3.18.).

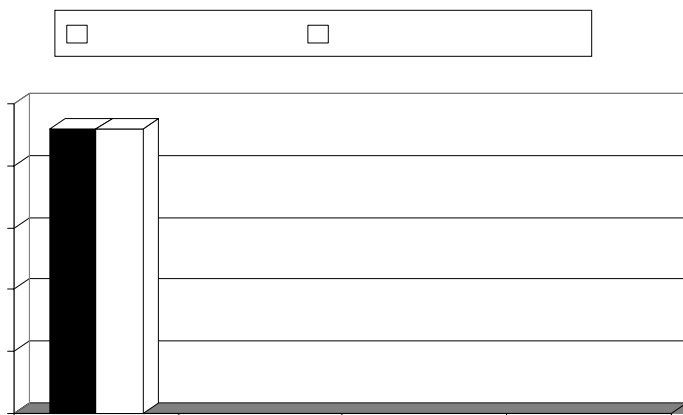


Рис. 3.18. Шкільна тривожність підлітків із загальноосвітньої школи до і після проведення корекційної роботи

Це підтверджує і перебивається з усталеними теоретико-психологічними положеннями про те, що на фоні підвищеного рівня особистісної тривожності на підлітковому етапі онтогенезу перевага все ж таки належить тривожності з приводу самоусвідомлення і спілкування, а не через навчання [4; 7; 20; 47; 53; 129]. Соціальна ситуація розвитку, проблеми пубертату, набуття ідентичності, статусно-рольових орієнтирів і переваг, усвідомлення різномодальних аспектів образу Я, формування стабільної Я-концепції мають істотніше значення для підлітків, ніж навчально-виховні проблеми у школі та сам процес засвоєння шкільних знань і дисциплін [20; 59].

Деяко інша ситуація спостерігається з досліджуваними, які виховуються у спеціалізованій школі-інтернаті. Результати порівняльного аналізу виконання експериментальних завдань (за «Шкалою тривожності» (А. Прихожан)) підлітками зі спеціалізованої школи-інтернату до і після проведення корекційної роботи (див. рис. 3.19.; 3.20.; 3.21.) дали підстави стверджувати про виокремлення такої основної тенденції – у підлітків зі зниженим зором унаслідок розвивально-тренінгових впливів відбулося істотне зменшення самооцінної тривожності (з 62 % до 43 %), однак відбулося своєрідне «перетікання» тривожного тла у сферу навчальної діяльності (збільшення на 7 % показника «шкільна тривожність»).

Така ситуація, найімовірніше, може бути пояснена тим, що у неповносправних дітей значно вища інтенсивність застосування психологічного захисту, порівняно зі звичайними однолітками, тому в ситуації засвоєння розвивальних впливів, спрямованих насамперед на підвищення самоусвідомлення, самооцінки й самоприйняття, вони не змогли остаточно позбутися тривожності. Відбулося її своєрідне витіснення і переведення у сферу переживань та неспокою через свої справжні чи уявлені проблеми у школі, зокрема через власну шкільну успішність. Таке підвищення рівня шкільної тривожності може бути витлумачено як спроба досліджуваних зробити наголос на оптимізацію когнітивніших компонентів самоприйняття і психозахисту, тобто, набувши більшої впевненості у плані самооцінки та самоствердження у міжособистісних взаєминах, підлітки стривожилися з приводу свого «академічного» образу Я. Прагнення його вдосконалити, щоб видаватися «кращим, як інші учні», якраз і зумовило спалах шкільного неспокою, тому й зауважуємо певну мотивацію до подолання пасивності у шкільних справах.

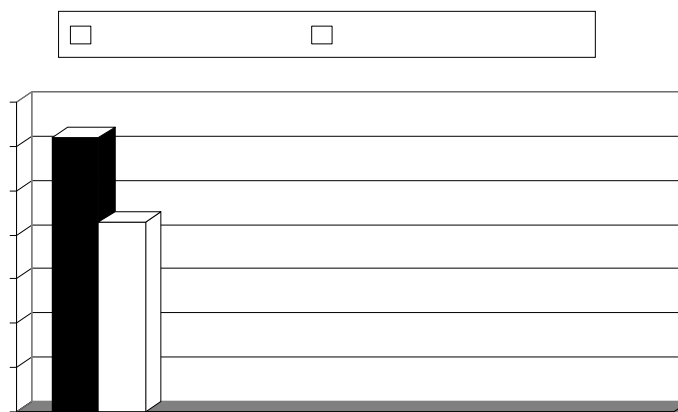


Рис. 3.19. Самооцінна тривожність підлітків зі спеціалізованої школи-інтернату до і після проведення корекційної роботи

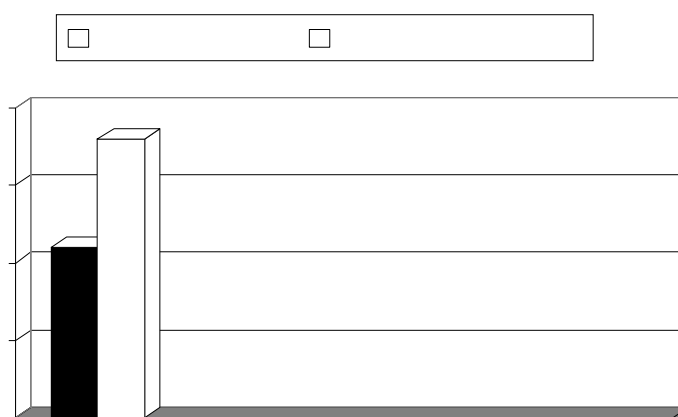


Рис. 3.20. Шкільна тривожність підлітків зі спеціалізованої школи-інтернату до і після проведення корекційної роботи

Міжособистісна тривожність підлітків зі спеціалізованої школи-інтернату після проведення корекційної роботи знизилася на 4 %, що засвідчує певний успіх тренінгових занять, оскільки в підлітків зі зниженим зором якраз дуже складно налагодити інтерактивне спілкування через пасивність, замкнутість та постійні спроби самовідособлення від участі у Т-групі.

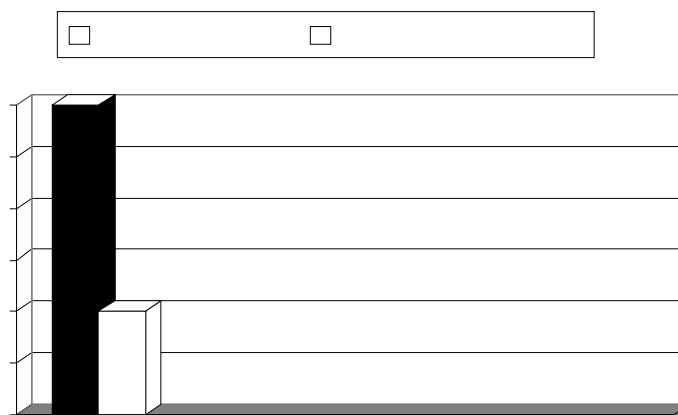


Рис. 3.21. Міжособистісна тривожність підлітків зі спеціалізованої школи-інтернату до і після проведення корекційної роботи

З урахуванням значного успіху в нейтралізації самооцінної тривожності (на 19 %) навіть відносно незначний відсотковий поступ до зниження тривоги у міжособистісних взаєминах є певною запорукою успішності тренінгових впливів і засвідчує деяке підвищення позитивності самоприйняття та зниження інтенсивності психологічного захисту (показник тривожності трактувався нами як найтипівіший індикатор готовності особистості до застосування психозахисту).

Загалом, потрібно відзначити, що все ж таки майже половина неповносправних дітей (43 %) переживає самооцінну тривожність, а отже й має проблеми із психозахисним самоприйняттям. Навіть після помітного відсоткового зниження кількості дітей експериментальної групи, які тривожаться через власну самооцінку (зменшення на 19 %), все ж слід констатувати, що вирішення проблеми слабозорості як дисфункції зорових аналізаторів людини та наслідку сенсорної (візуальної) депривації лежить насамперед у медико-психологічній площині, тобто лише «класичних» тренінгових підходів і прийомів недостатньо для того, що нейтралізувати рівень самооцінної та інших видів тривожності, а отже й несприятливого (іноді навіть негативного) психозахисного самоприйняття. Лише комплексний рекреаційний медико-психологічний підхід до неповносправних дітей, створення розвивального середовища і кваліфікованого супроводу спроможні забезпечити гармонізацію та оптимістичність їхнього становлення.

Аналіз результатів дослідження особливостей психозахисного самоприйняття учасників експериментальної та контрольної груп до і після формувальної дії засвідчив, що експериментальна робота, в основу якої покладена програма розвитку позитивного психозахисного самоприйняття особистості, призвела до гармонізації змісту самоусвідомлення, самосприймання та самоприйняття на свідомому і несвідомому рівнях.

Завдяки формувальному впливу в досліджуваних відмічено збільшення рівня самоповаги, самоствердження, аутосимпатії, саморозуміння, очікуваного позитивного ставлення від інших, самоприйняття і зниження самокартання та самозвинувачення. Зокрема, спостерігається збільшення рівня самоприйняття власної особистості на несвідомому рівні. Помітні зміни в самоприйнятті на свідомому і несвідомому рівнях свідчать про зміну характеру психозахисного самоставлення і самоприйняття з конфліктного на позитивне. Змістове наповнення образу Я та психозахисного самоприйняття після експериментальної роботи є переважно позитивним і внутрішньо узгодженим.

Водночас встановлено, що в досліджуваних з конфліктним характером самоприйняття спостерігається нереалістичний рівень домагань, неадекватна самооцінка, внутрішньо суперечливий і дифузний образ Я, виражена напруженість психозахисту в порівнянні з досліджуваними, які мають позитивний характер самоприйняття.

Звичайно, що існує динаміка психологічного захисту, коли на різних відрізках дозрівання проявляються конкретизовані переважаючі захисні механізми, а також змінюються і певні зовнішні агенти, чинники й обставини, здатні спровокувати його вищий рівень та по-різному вплинути на особистісне самоприйняття.

Отримані нами результати перекликаються з тими положеннями, які є в науково-психологічних джерелах [113; 143; 179], зокрема про те, що в онтогенезі існують періоди, під час яких на перший план за мірою своєї дії на психічну напругу і дисбаланс особистості висувуються не тільки зовнішні, але і внутрішні агенти. Типовим прикладом такого періоду, коли вплив якраз внутрішньопсихологічного стану особливо гостро порушує психічну рівновагу, є підлітковий вік, зокрема етап кардинальних соматичних, гормональних, фізичних та інших конституційно-морфологічних змін. Оскільки підліткам властиві помежова нестійкість настрою, коливання й різкі перепади самооцінки, ранимість і неадекватність реакцій у відповідь на зовнішній тиск (нонконформізм або вдавана конформність), проблеми у сприйманні власної зовнішності (так звані підліткові комплекси), переживання статусно-рольових неадекватностей та ціла низка інших дисфункцій, то існує серйозний виклик їх адаптаційним та інтеграційним можливостям (вік «нормальної патології»). Внаслідок цього підлітки вельми тривалий час знаходяться у своєрідному стані «пубертатного стресу» й активно залучають різноманітні механізми психологічного захисту, що є одним із способів справлятися з травмогенним зовнішніми і внутрішніми розладами й відновлюючи постійно порушену (втрачену або ненабуту) ідентичність і особистісну рівновагу.

Підлітки, що активно вдаються до механізмів психологічного захисту в проблемних і стресових ситуаціях, сприймають світ як джерело небезпек, у них невисока самооцінка, а світогляд забарвлений тривожністю й песимізмом. Підлітки, які віддають перевагу в подібних ситуаціях конструктивно перетворювальним стратегіям, виявляються дітьми з оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і сильно вираженою мотивацією досягнення.

Накопичення емпіричних даних завдяки формувальному експериментові та їхня якісна інтерпретація підтвердили неоднозначність ролі психозахисту. Зокрема, якщо спочатку захист проявляється на рівні форм спілкування і видів конфліктів з середовищем, що зумовлені рівнем розвитку особистості підлітка, то він призначений для автоматичного пристосування до середовища завдяки самопротекції. Однак згодом, завдяки задіянню розвивальної психолого-педагогічної програми, відбувається ширша взаємодія дітей з активним і неупередженим соціальним довкіллям (насамперед учасниками Т-групи) механізмів психозахисту тільки за типом автоматизмів буває явно недостатньо, тому якщо він не ускладнюється і не коригується, то за певних умов може призвести навіть до дезадаптації.

Кожному видові психологічного захисту відповідає певний психологічний портрет особистості|особистості|, що відрізняється специфічними характеристиками, отож якраз за поєднанням специфічних особистісних характеристик можна вести мову про перевагу|преференцію| того або іншого способу психологічного захисту, а також стверджувати про існування різноякісного психозахисного самоприйняття.

Висновки до третього розділу

1. Серед методологічних основ вивчення особистісної психогенези, зокрема в контексті генетично-психологічних підходів (Л. Божович, Л.Виготський, Ж.Вірна, В. Давидов, Г. Костюк, С. Максименко, Р. Павелків, П. Чамата та ін.), помітний науковий наголос на проблему поступально-розвивального трактування самоприйняття та механізмів психологічного захисту особистості.

Розвиток самосвідомості особистості як єдність психофізіологічних і біосоціальних чинників, що зумовлює функціонування всіх сфер особистісної самості, зокрема самооцінки, образу Я, Я-концепції, самоакцептації, обов'язково потребує врахування феномену психозахисту.

Самоприйняття людини розглядається нами як складноструктурована динамічна емоційно-оцінна підсистема самосвідомості, а характер психозахисного самоприйняття розуміється як співвідношення змісту афективного компонента самоприйняття на свідомому і несвідомому рівнях.

У річці розробленої нами генетично-психологічної концептуальної моделі психозахисного самоприйняття особистості основна змістова і функціональна семантика ключового поняття «психозахисне самоприйняття» трактується як двоєдиний процес. Психозахист імплементується у структуру самоприйняття, стаючи одним із найважливіших засобів його творення і функціонування, і, навпаки, процес самоприйняття людини супроводжується застосуванням механізмів психологічного захисту.

Психозахисне самоприйняття ми трактуємо як активність особистості, що спрямована на усвідомлення об'єкта власного Я та прийняття його на рівні збереження екзистенційної суб'єктності.

2. Сутнісні параметри психозахисного самоприйняття полягають у забезпеченні високої самоповаги, саморозуміння та самозвинувачення людини на свідомому рівні, а також проявляються в низьких показниках прийняття власної особистості на несвідомому рівні та призводять до переважання конфліктного характеру ставлення до себе й утвердження власної самості.

Якщо перебіг самоприйняття особистості відбувається в режимі амбівалентості і кризовості, то вона може інтенсивніше й неадекватніше застосовувати різні механізми психологічного захисту.

Позитивне самоприйняття розглядається як умова забезпечення психологічного здоров'я, як один з основних стимулів самореалізації особистості, як чинник її успішності в усіх сферах діяльності, як здатність до побудови стратегії власного життя.

Дисгармонійний розвиток самоприйняття (особливо на вразливому і сензитивному етапі його становлення – в підлітковому віці) призводить до різних негативних особистісних змін, позначається на характері спілкування, взаємодії з іншими людьми, стає нездоланим бар'єром між потенційними можливостями людини та їх реалізацією. Кризовий, конфліктний, амбівалентний характер психозахисного самоприйняття особистості пов'язаний із суперечливим та фрагментарним образом Я, розбалансованою та несформованою Я-концепцією, нереалістичним рівнем домагань, неадекватною самооцінкою та напруженими й хаотичними психологічними захистами з імпульсивним задіянням ситуативного набору (або кількох усталених, «напрацьованих») механізмів психозахисту.

Надмірно високому розвитку психозахисного самоприйняття сприяє низька самоповага індивіда, що спричиняє схильність до самообману, страх правди, неадекватність поведінки тощо. Самоповага визначає характер взаємин з іншими, наприклад, чим більше людина не поважає себе, тим більше вона не цінує й побоюється інших, прагне самоствердитися, принижуючи своїх партнерів. Низька самоповага вимагає більших витрат енергії на психологічний захист та адекватне й позитивне самоприйняття. У таких людей часто формується психологія самодлубання і самокартання, постійний психологічний дискомфорт, комплекси, а упродовж самоакцептації зауважується сором'язливість, страх помилок, сильний самоконтроль, відсутність спонтанності, ригідність мислення і поведінки тощо.

3. Розроблена нами розвивальна програма формування оптимального психозахисту в процесі позитивного особистісного самоприйняття базувалася на генетично-психологічних підходах і включала інтенсивний спецкурс «Оптимістична генеза усвідомленого самоприйняття і потенціалів психологічного захисту» та соціально-психологічний тренінг. Результати апробації розвивальної програми формування оптимального психозахисту у процесі позитивного особистісного самоприйняття дали підстави стверджувати, що вона підвищує резистентність підлітка щодо деструктивних чинників та надмірного застосування різномодального психозахисту.

4. Після проведення розвивально-корекційної тренінгової програми нами встановлено, що підлітками із загальноосвітньої школи домінуючими механізмами власного психологічного захисту обираються: «витіснення», «компенсація», «проекція», а досліджуваними – вихованцями спеціалізованої школи-інтернату для дітей зі зниженим зором: «витіснення», «компенсація», «проекція», «регресія» та «заперечення». Порівняно з однолітками із загальноосвітньої школи слабозорим дітям характерне збільшення кількості застосовуваних механізмів психологічного захисту, до того ж відзначаємо тенденцію до регресивних та заперечувальних технік і тактик оборони власного Я (прояв механізмів «регресія» та «заперечення»).

Загалом, після проведення розвивально-корекційної тренінгової роботи на підставі якісної інтерпретації отриманих показників вдалося встановити, що ситуація помітно змінилася. Спостерігаються

позитивні тенденції, зокрема кожному видові психозахисту відповідає певний психологічний портрет особистості|особистості], що відрізняється специфічними характеристиками, які сумарно відображають різноякісне психозахисне самоприйняття. Змістове наповнення образу Я та психозахисного самоприйняття після розвивально-формуальної роботи є переважно позитивним і внутрішньо узгодженим.

Основні результати третього розділу висвітлені в таких публікаціях:

1. Гошовська О. Структурно-функціональні особливості психозахисту в процесі самоприйняття підлітків / О. Гошовська // Психологічні перспективи. – 2011. – Вип. 17. – С.57-65.
2. Гошовська О. Психозахисна і розвивальна специфіка рольової гри як засобу оптимізації навчального процесу підлітків на уроках іноземної мови // Науковий вісник Чернівецького національного університету, 2011. – Випуск 572. Педагогіка та психологія. – С.37-45.
3. Гошовська О. Розвиток оптимальних стратегій психозахисту особистості у процесі самоприйняття: основні блоки концептуальної моделі // Актуальні проблеми сучасної психології: Збірник наукових статей; [гол. ред Ж.П. Вірна]. – Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2012. – С. 35-42.
4. Гошовська О. Специфіка тренінгової роботи з оптимізації психозахисного самоприйняття підлітків: корекційно-розвивальні аспекти / О. Гошовська // Актуальні проблеми та особливості діяльності психолога в закладах освіти : матеріали II Всеукраїнського науково-практичного семінару, Умань, 28 березня 2013 року / [ред.кол.: Якимчук Б.А. (гол. ред.) та інші]. – Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві». – 2013. – С.135-138.
5. Гошовська О. Розвивальна програма формування оптимальних стилів психозахисту в процесі позитивного особистісного самоприйняття / О. Гошовська // Матеріали УІІ Міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів „Молода наука Волині: Пріоритети та перспективи досліджень” (14-15 травня 2013 року) : у 2 т., Т. 2. – Луцьк: Східноєвропейський. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – С.67-68.

ВИСНОВКИ

Узагальнення отриманих у роботі теоретико-емпіричних результатів дало підстави зробити такі висновки:

1. Сучасне інформаційне суспільство висуває підвищені вимоги до стресостійкості людини, адже розбалансованість і нестабільність в соціальній, економічній і політичній сферах, збільшення агресивно насиченої інформації, зміна звичних ментальних стереотипів поведінки істотно знижують психологічну стійкість особистості до деструктивних впливів, породжують загострену необхідність у психозахисній поведінці та впливають на її самосвідомість, зокрема позитивне самоприйняття.

Психологічний захист людини має розгалужену структурно-функціональну організацію. Термін «психологічний захист» найширше тлумачиться і використовується для позначення будь-якої поведінки, яка позбавляє психологічного дискомфорту, від якого можуть сформуватися такі риси особистості, як негативізм, з'явитися «хибні» діяльності, змінитися система міжособистісних відносин. У вузькому сенсі термін використовується для позначення специфічної зміни функціональної семантики, змістового і діяльнісного пластів свідомості як результату задіяння низки захисних механізмів.

Механізми психозахисту спроможні захистити свідомість людини від руйнівної дії негативних переживань і забезпечити суб'єктивне відчуття життєвого комфорту. Екзистенційна тривога, песимізм, депресія, фрустрація та інші амортизаційні стани й чинники посилюють конфліктогенність і підвищену нервово-психічну напруженість особистості, тому психологічний захист виконує вкрай важливу стабілізаційну функцію, основним призначенням якої є забезпечення базальної людської потреби в безпеці. Психологічний захист відіграє важливу|поважну| роль у процесі формування й удосконалення самої особистості|особистості| та її різноманітних потреб. У більшості сучасних наукових концепцій психологічному захисту відводиться функція подолання|здолання| відчуття|почуття| невпевненості в собі, власної неповноцінності, захисту ціннісної свідомості і підтримки стабільної самооцінки.

Психозахисні механізми своєрідним чином оберігають усвідомлення особистістю різного роду негативних емоційних переживань, сприяють збереженню психологічного гомеостазу, стабільності, вирішенню внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів та перебігають на несвідомому, підсвідомому та усвідомленому рівнях.

Самоприйняття включає емоційно-оцінний, когнітивний та поведінковий компоненти Я-концепції, що виражаються в позитивному ставленні людини до самої собі, в прийнятті себе й у визнанні власної індивідуальної та соціальної цінності, яка формується в онтогенезі особистості на основі взаємовпливу різних чинників, забезпечує гармонію її внутрішнього світу й ефективну інтеграцію на рівні мікро- і макродовкілля. Весь синтез зовнішніх і внутрішніх, соціальних і психологічних детермінант, супроводжуючи процес формування самоприйняття прямо, або опосередковано породжує численні перепади і бар'єри для повноцінного функціонування особистості в соціумі та стимулює її до застосування психологічного захисту. Самоприйняття передбачає тісну взаємодію саморозуміння й самоакцептації, неконгруентне становлення яких призводить до розладнаного прийняття власної самості та до застосування надмірної кількості психозахисних тактик і стратегій.

2. Емпіричне вивчення континуальної залежності психозахисту і самоприйняття особистості дало змогу встановити психологічні особливості і найтипівіші та найважливіші параметри й показники цих феноменів. Аналіз змістового наповнення, упорядкування психометричних критеріїв виділених п'ятьох основних факторів (перший фактор «конформно-тривожна регресія», другий фактор «самооцінно-тривожне заміщення», третій фактор «амбівалентно-нонконформне заперечення», четвертий фактор «песимістично-агресивна проекція», п'ятий фактор «інтегрально-самоакцептивне витіснення») дозволили повномірно констатувати особливості психозахисту і самоприйняття неповносправних підлітків та їх однолітків без вад і розладів здоров'я. На надто тривалу й obsesivnu дію психологічного захисту вказують неадекватна самооцінка, розбалансоване, хаотичне й дифузне самоприйняття, високий або дуженизький рівні тривожності, численність сильних страхів, висока конфліктність, амбівалентне ставлення до близьких та інші деструктивні показники. Загалом, підлітки із загальноосвітньої школи та неповносправні підлітки зі спеціалізованої школи-інтернату мають істотні проблеми й ускладнення із самоприйняттям і демонструють досить інтенсивний психозахист.

3 метою якомога ціліснішого вивчення феномену психозахисту особистості у структурі її самоприйняття нами було здійснено теоретичний аналіз проблеми та проведено серію емпіричних досліджень, спрямованих на встановлення сутнісного і функціонального взаємозв'язку між травмогенним досвідом дитинства в досліджуваних і механізмами їхнього психозахисту в дорослому віці.

Констатовано, що отримані в дитинстві різноманітні деприваційні деструктивно-агресивні та психоемоційні травми істотно впливають на процес формування самосвідомості особистості. Вони різною мірою супроводжують онтогенез і проявляються у надмірно частому застосуванні вже дорослою людиною психозахисних механізмів порівняно з умовною нормою, а також ускладнено позначаються на становленні її успішного самоприйняття.

Для відстеження динаміки розвитку системи механізмів психологічного захисту в процесі особистісного самоприйняття було здійснено дослідження особливостей рангової структурації механізмів психозахисту в сучасних студентів. Відстеження вікової динаміки у застосуванні механізмів психозахисту з першого до п'ятого курсу не зафіксувало кардинальних змін. Психозахисні механізми «перетікали» одні в одних, фіксуючи деяку тенденцію до усталення та ускладнення. Однак у векторі збільшення вікової психогенези (студенти-заочники були на 3-5 років старшими від студентів стаціонарної форми навчання) у студентів, які здобувають вищу освіту заочно, зауважується помітно інша ситуація з рангуванням частотності застосування ними механізмів психологічного захисту. Загалом,

вікове дозрівання і соціальне становлення призводять до когнітивізації особистісного психозахисту й самоприйняття.

3. У річищі розробленої нами генетично-психологічної концептуальної моделі психозахисного самоприйняття особистості основна змістова і функціональна семантика ключового поняття «психозахисне самоприйняття» трактується як двоєдиний процес. Психозахист імплементується у структуру самоприйняття, стаючи одним із найважливіших засобів його творення і функціонування, і, навпаки, процес самоприйняття людини супроводжується застосуванням механізмів психологічного захисту. Сутнісні параметри психозахисного самоприйняття полягають у забезпеченні високої самоповаги, саморозуміння та самозвинувачення людини на свідомому рівні, а також проявляються в низьких показниках прийняття власної особистості на несвідомому рівні та призводять до переважання конфліктного характеру ставлення до себе й утвердження власної самості. Якщо перебіг самоприйняття особистості відбувається в режимі амбівалентості і кризовості, то вона може інтенсивніше й неадекватніше застосовувати різні механізми психологічного захисту.

4. Результати апробації розробленої нами розвивальної програми формування оптимального психозахисту в процесі позитивного особистісного самоприйняття дали підстави стверджувати, що вона підвищує резистентність підлітка щодо деструктивних чинників та надмірного застосування різномодального психозахисту.

Після проведення розвивально-корекційної тренінгової програми нами встановлено, що підлітками із загальноосвітньої школи домінуючими механізмами власного психологічного захисту обираються: «витіснення», «компенсація», «проекція», а досліджуваними – вихованцями спеціалізованої школи-інтернату для дітей зі зниженим зором: «витіснення», «компенсація», «проекція», «регресія» та «заперечення». Порівняно з однолітками із загальноосвітньої школи слабозорим дітям характерне збільшення кількості застосовуваних механізмів психологічного захисту, до того ж відзначаємо тенденцію до регресивних та заперечувальних технік і тактик оборони власного Я (прояв механізмів «регресія» та «заперечення»).

Загалом, після проведення розвивально-корекційної тренінгової роботи на підставі якісної інтерпретації отриманих показників вдалося встановити, що ситуація помітно змінилася. Спостерігаються позитивні тенденції, зокрема кожному виді психозахисту відповідає певний психологічний портрет особистості|особистості|, що відрізняється специфічними характеристиками, які сумарно відображають різноякісне психозахисне самоприйняття. Змістове наповнення образу Я та психозахисного самоприйняття після розвивально-формуальної роботи є переважно позитивним і внутрішньо узгодженим.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в проведенні розгалужених багатовекторних крос-культурних досліджень з метою виявлення вікової та статево-гендерної специфіки і динаміки психологічного захисту особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. / В. А. Абабков, М. Пере. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Акимова М. К. Стили защитно-совладающего поведения у зависимых и не зависимых от психоактивных веществ у подростков / М. К. Акимова, С. Ю. Семенов // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 54–63.
3. Александрова Ю.В. Динамика самоотношения и отношения к Другому у взрослого человека (25-35 лет) : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 „Общая психология, психология личности, история психологии” / Ю.В. Александрова. – М., 1999. – 24 с.
4. Алексеєва М.І. Внутрішньосімейна взаємодія та самоакцептація підлітків / М.І. Алексеєва, О.Б. Насонова // Психологія: Науково-метод. зб. К.: Освіта. – Вип.40. – 1993. – С.63-73.
5. Ангелов Г.В. Соціалізація та ідентифікація особистості / [Ангелов Г. В., Калачник В. І., Старовойтова І. І., Терзієв В. Г. [ра заг. ред. акад. В.М. Чугуєнка]]. – К., Ізмаїл: СМІЛ, 1999. – 240 с.
6. Андреев В. В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (психологические науки)” / В. В. Андреев. – Санкт-Петербург, 2006. – 24 с.
7. Андреева Е.Н. Противоречия в самоотношении и проблемные переживания в подростковом возрасте : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.13 / Елена Николаевна Андреева. – СПб., 2003. – 162 с.
8. Анохин П. К. Общие принципы формирования защитных приспособлений организма / П. К. Анохин // Вестник Академии медицинских наук СССР. – 1962. – № 4. – С. 16–26.
9. Антоненко І.Ю. Особливості механізмів психологічного захисту особистості в системі педагогічної взаємодії : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / І. Ю. Антоненко. – Харків, 2010. – 24 с.
10. Ануфриюк К. Ю. Защитно-совладающее поведение и его роль в социально-психологической адаптации подростков / К. Ю. Ануфриюк // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2008. – № 4. – С. 147–153.
11. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, №1. – С. 3–18.
12. Арестова О.Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов / О. Н. Арестова, Н. В. Калинина // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2000. – №1. – С. 20–29.
13. Баррон Ф. Личность как функция проектирования человеком самого себя / Ф. Баррон // Вопросы психологии. – 1990. – № 2. – С.153-159.
14. Бассин Ф.В. О «силе Я» и «психологической защите» / Ф. В. Бассин // Вопросы философии. – 1969. – № 2. – С. 118–125.
15. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин, М. К. Бурлакова, В. Н. Волков // Психологический журнал. – 1988. – Т.9, №3. – С. 78–86.
16. Батраченко І.Г. Основи психологічної теорії антиципації: моногр. / І.Г.Батраченко. – Д.: Вид-во ДНУ, 2012. – 252 с.
17. Батраченко І. Методологічні засади генетико-психологічного дослідження антиципації / І. Батраченко, Т. Мозгова // Психологічні перспективи. Спецвипуск, 2012. – С. 85-92.
18. Белов В. Г. Психологическая защита и ее роль в процессе формирования адаптационной системы человека / В. Г. Белов // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2009. – Т. 11, № 1. – С. 7–12.
19. Белов В. Г. Психологическая защита и ее роль в процессе формирования адаптационной системы человека / В. Г. Белов, Г. М. Бирюкова, В. В. Федоренко // Гуманизация образования. – 2009. – № 3. – С. 66-71.
20. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание ; [пер. с англ.] / Р. Бернс [общ. ред. В. Я. Пилиповского]. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
21. Блум У. Психологическая защита / У. Блум – М. : ООО „Фирма „Изд-во АСТ”, 2000. – 176 с.
22. Богомоллов А. М. Структурно-динамические свойства системы психологической защиты в детей подросткового возраста : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.13 „Психология развития, акмеология”/ А. М. Богомоллов. – Кемерово, 2005. – 19 с.
23. Богомоллов А. М. Связь интенсивности психологической защиты с процессом самореализации в период активного формирования личности / А. М. Богомоллов, А. Г. Портнова // Мир психологии. – 2005. – № 1. – С. 248–253.
24. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 200 с.
25. Боков С. Н. Школьная успеваемость и психологическая защита: результаты экспериментального

изучения проблемы / С. Н. Боков [под ред. В. В. Козлова] // Социальная психология XXI века: сборник статей Международного конгресса. – Ярославль, 2002. – С. 31–34.

26. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения / В. Ю. Большаков. – СПб, 1994. – 316 с.
27. Большой психологический словарь / Сост. Мещеряков Б., Зинченко В. – М.: Прайм - ЕВРОЗНАК: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 666 с.
28. Борзунова А. К. Соотношение психологической защиты и социально-психологического климата группы / А. К. Борзунова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2008. – № 4. – С. 174–179.
29. Борзунова А. К. Соотношение психологической защиты у студентов и психологического климата в учебной группе на разных этапах обучения : дис. кандидата психологических наук : 19.00.07 / Борзунова Анна Камальевна. – Санкт-Петербург, 2009. – 216 с.
30. Брянцева Е.В. Изучение психологических защит, ценностных ориентаций у юношей выпускных классов с разным личным адаптационным потенциалом / Е.В. Брянцева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 58. – С. 345-348; № 60. – С. 346-349.
31. Бубнова В. В. Роль психологических защит в возникновении психофизиологического неблагополучия в психотерапевтической практике / В. В. Бубнова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2009. – № 1. – С. 16-21.
32. Буякас Т. М. Проблема и психотехника самоопределения личности / Т. М. Буякас // Вопросы психологии. – 2002. – № 2. – С. 28–39.
33. Вагин И. О. Уроки психологической защиты / И. О. Вагин. – СПб. : Питер, 2001. – 158 с.
34. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
35. Ветюгов В. В. Психологические защиты у девочек-подростков, злоупотребляющих психоактивными веществами : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. мед. наук : спец. 19.00.04 „Медицинская психология” / В. В. Ветюгов. – М., 2008. – 23 с.
36. Выготский Л.С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – т. 1. – 488 с.
37. Выставкина Т. А. Структура целостной индивидуальности и психологические защиты в динамике самоактуализации будущего психолога : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 „Общая психология, психология личности, история психологии” / Т. А. Выставкина. – М., 2011. – 20 с.
38. Вышинская Е. Г. Взаимосвязь адаптации и механизмов психологической защиты личности / Е. Г. Вышинская // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е. Педагогические науки. – 2007. – № 11. – С. 39-42.
39. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : монографія / Ж. П. Вірна. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. – 320 с.
40. Власова О. Г. Психологическая защита как средство личностного развития студентов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогическая и возрастная психология” / О. Г. Власова. – Ставрополь, 1998. – 22 с.
41. Волобаев В. М. К вопросу о функциональном диагнозе синдрома эмоционального выгорания / В. М. Волобаев // Психотерапия. – 2008. – № 11. – С. 25-29.
42. Волон В. Т. Образовательно-коррекционная среда и психоэмоциональные блоки при обучении в экстремальных условиях / В. Т. Волон, В. В. Волон, Н. Ю. Волова // Образование и наука. – 2007. – №1. – С. 80-86.
43. Воробьев В. М. Адаптивные психические процессы и патологические защиты психики / В. М. Воробьев, Н. Л. Коновалова // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 1996. – № 4. – С. 88–94.
44. Габдреева Г. Ш. Психологическая защита личности в хронических стрессовых ситуациях / Г. Ш. Габдреева // Ученые записки Казанского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – Т. 149. – № 1. – С. 84-94.
45. Гавриленко М. А. Захисні механізми в особистісній структурі лікарів-психіатрів та їх психотерапевтична корекція : дис. кандидата мед. наук : 14.01.16 / Гавриленко Марина Анатоліївна. – Х., 2006. – 24 с.
46. Головина С. Г. Взаимосвязь когнитивного развития и механизмов психологической защиты у младших школьников / С. Г. Головина // Психология обучения. – 2007. – № 1. – С. 30-37
47. Головина С. Г. Роль психологической защиты в социально-психологических процессах в детском возрасте / С. Г. Головина // Журнал прикладной психологии. – 2003. – № 6. – С. 44–48.
48. Гошовська О. Вплив психологічних травм дитинства на особливості застосування психозахисту дорослими у процесі самоприйняття: емпіричні аспекти / О. Гошовська // Психологічні перспективи. – 2013. – Вип. 21. – С.18-27.

49. Гошовська О. Особливості самоприйняття і психозахисту дітей у процесі соціалізації / О. Гошовська // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Т.ХІІІ, част.1. – К., 2011. С.92-99.
50. Гошовська О. Психозахисна і розвивальна специфіка рольової гри як засобу оптимізації навчального процесу підлітків на уроках іноземної мови / О. Гошовська // Науковий вісник Чернівецького національного університету, 2011. – Випуск 572. Педагогіка та психологія. – С.37-45.
51. Гошовська О. Психозахист особистості у контексті розладів самоприйняття: теоретико-емпіричний аналіз / О. Гошовська // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. – Том Х. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 19. – С. 90-98.
52. Гошовська О. Структурно-функціональні особливості психозахисту в процесі самоприйняття підлітків / Я. Гошовська // Психологічні перспективи. – 2011. – Вип. 17. – С.57-65.
53. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : [монографія] / Ярослав Гошовський. – Дрогобич : Коло, 2008. – 480 с.
54. Гошкова Б. Х. Особенности психологической защиты студентов-психологов / Б. Х. Гошкова // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2007. – № 1. – С. 184-188.
55. Грановская Р. М. Актуальность исследования психологической защиты / Р. М. Грановская // Вестник Балтийской академии. – 1998. – Вып. 18. – С. 47–51.
56. Грановская Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб. : Знание, 1999. – 352 с.
57. Грачев Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты / Г. В. Грачев. – М. : Изд-во РАГС, 1998. – 125 с.
58. Гречаный С.В. Сравнительная характеристика механизмов психологической защиты у подростков при различных наркологических заболеваниях / С.В. Гречаный // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2008. – № 11. – С. 16-20.
59. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції / О.Є. Гуменюк. – Тернопіль : Економічна думка, 2004. – 310 с.
60. Гурьева В. А. Психогенные расстройства у детей и подростков / В. А. Гурьева. – М. : КРОН-ПРЕСС, 1996. – 208 с.
61. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М. : ИНТОР, 1996. – 541 с.
62. Демина Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. – Барнаул : Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
63. Дмитриева Н. В. Зависть и связанные с ней виды психологических защит / Н. В. Дмитриева // Философия образования. – 2009. – № 2 (27). – С. 234-242.
64. Добротворский И. Л. Меняемся, подстраиваемся, прорываемся / И. Л. Добротворский // Женское здоровье. – 2009. – № 3. – С. 98-99
65. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е. Л. Доценко. – М. : ЧеРо, Издательство МГУ, 1997. – 344 с.
66. Исаева Е. Р. Защитно-совладающий стиль личности: анализ взаимоотношений копинга и психологической защиты / Е. Р. Исаева // Российский научный журнал. – 2009. – № 10. – С. 40–46.
67. Исаева Е. Р. Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (копинга) на примере российской популяции / Е. Р. Исаева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – Вып. 6 (84). – С. 86-90.
68. Журбин В. И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В. И. Журбин // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 24–29.
69. Зазарова Ю. Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия / Ю. Б. Зазарова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1991. – № 3. – С. 11–17.
70. Зайцева С.Д. Особенности механизмов психологической защиты у глухих подростков обучающихся в учреждениях начального профессионального образования / С.Д. Зайцева, К.И. Засядько // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2009. – № 10. – С. 89-94
71. Зыкова Н. А. Защитные механизмы личности в юношеском возрасте / Н. А. Зыкова, Н. А. Гавриленко // Психология обучения. – 2009. – № 2. – С. 48–55.
72. Змановская Е.В. Девиантология: (психология отклоняющего поведения) / Е.В. Змановская. – М. : Академия, 2004. – 288 с.
73. Кадиева Р. И. «Защитные механизмы» в диалоге наций и культур / Р. И. Кадиева // Актуальные проблемы современной науки. – 2006. – № 4. – С. 94-102.
74. Кайгородов Б.В. Самопонимание и его место в структуре самосознания / Б.В. Кайгородов // Психологический журнал. – 1997. – №1. – С. 129-132.
75. Калинина Н. В. Психологическая защита как компонент индивидуального жизненного стиля : автореф. дис. на соискание науч. степени кандидата психол. наук : спец. 19.00.01 „Общая психология, психология личности, история психологии” / Н. В. Калинина. – М., 2010. – 32 с.
76. Калинина Н. В. Целостный подход к пониманию индивидуального защитного стиля / Н. В. Калинина

- // Психологические исследования. – 2010. – № 1. – С. 3.
77. Калитеевская Е.Р. Пути становления самодетерминации в подростковом возрасте / Е.Р. Калитеевская, Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – 49-54.
78. Каменская В. Г. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта : учебное пособие [для студ. пед. и психол. специальностей] / В. Г. Каменская. – СПб. : Детство-пресс, 1999. – 144 с.
79. Каминер Е. А. Проявления механизмов психологической защиты в системе психической устойчивости курсантов-девушек : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 „Общая психология, психология личности, история психологии” / Е. А. Каминер. – М., 2001. – 24 с.
80. Карпенко Є. В. Епістемологічні джерела дослідження механізмів психологічного захисту / Є. В. Карпенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: 36 наукових праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – № 36 (60). – С. 128 – 133.
81. Карпенко Є. В. Трансформація захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості : автореф. дис ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Є. В. Карпенко. – К., 2012. – 20 с.
82. Карпов А. Б. Механизмы психологической защиты и стратегии преодоления в переходный период от подросткового к юношескому возрасту: дис. кандидата психол. наук : 19.00.07 / Карпов Алексей Борисович. – М., 2006. – 228 с.
83. Киршбаум Э. Психологическая защита / Э. Киршбаум, А. Еремеева. – М. : Смысл, 2000. – 181 с.
84. Киселева Е. П. Самопринятие и стремление к самосовершенствованию субъектов образовательного процесса вуза как фактор направленности учебной мотивации студентов : дис. кандидата психол. наук : 19.00.07 / Киселева Екатерина Павловна. – Киров, 2008. – 190 с.
85. Ключников С. Личная территория. Психологическая защита от агрессии и манипулирования / С. Ключников. – М. : Беловодье, 2006. – 384 с.
86. Ковалева Е. Б. Способы психологической защиты детей старшего дошкольного возраста с повышенной тревожностью и их коррекция : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогическая и возрастная психология” / Е. Б. Ковалева – Иркутск, 1998. – 20 с.
87. Кольшко А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие / А.М.Кольшко – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
88. Колосова Т. А. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты у подростков с умственной отсталостью : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.10 „Коррекционная психология” / Т. А. Колосова. – СПб., 2007. – 24 с.
89. Колосова Т. А. Особенности копинг-поведения и механизмов психологической защиты умственно отсталых подростков / Т. А. Колосова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2007. – Т. 10, № 31. – С. 189–194.
90. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
91. Кон И.С. Категория «Я» в психологии / И.С. Кон // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2. – № 3. – С.25-37.
92. Корытова Г. С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07 / Корытова Галина Степановна. – Иркутск, 2007. – 533 с.
93. Корнеева Т. В. Особенности формирования механизмов психологической защиты у детей дошкольного возраста / Т. В. Корнеева // Ребенок в детском саду. – 2006. – № 3. – С. 19-23.
94. Королева А. П. Психологические защиты у младших школьников с различным социометрическим статусом : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 „Общая психология, психология личности, история психологии”; 19.00.13 „Психология развития, акмеология” / А. П. Королева. – М., 2007. – 24 с.
95. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк. – К. : Рад. школа, 1989. – 608 с.
96. Крыгина С. Н. Особенности психологической защиты подростков, воспитывающихся в условиях детского дома, в ситуации общения со сверстниками из семей : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогическая и возрастная психология” / С. Н. Крыгина. – М., 1993. – 17 с.
97. Королева А. П. Психологическая защита у младших школьников с различным социометрическим статусом: дайджест / А. П. Королева // Психология обучения. – 2006. – № 4. – С. 32-34.
98. Кронова И. М. Практикум психологической защиты (Айкидо) от стресса и дистресса / И. М. Кронова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2007. – № 2. – С. 17–31.
99. Кружкова О. В. Эффективность функционирования структуры психологических защит личности педагога / О. В. Кружкова, О. Н. Шахматова // Образование и наука. – 2006. – № 2. – С. 86–95.
100. Курочкина М. Что такое психологическая защита? / М. Курочкина // Вопросы социального

- обеспечения. – 2008. – № 6. – С. 25.
101. Лапкина Е. В. Защитная система личности в разные периоды взрослости : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 „Общая психология, психология личности, история психологии” / Е. В. Лапкина. – Ярославль, 2012. – 24 с.
 102. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения. В двух томах. Т. I / Под редакцией В. В. Давыдова, В. П. Зинченко, А. А. Леонтьева, А. В. Петровского / А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983. – 392 с.
 103. Лэнг Р. Д. Расколотое «Я» / Р.Д. Лэнг. – СПб.: Белый Кролик, 1995. – 352 с.
 104. Липов В. Н. Феномен психологической защиты: теория и перспективы исследования / В. Н. Липов // Психология в вузе. – 2005. – № 4. – С. 68–71.
 105. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції / Н.Ф. Литовченко. – Ніжин : НДПУ, 2002. – 72 с.
 106. Лукьянова Е. Л. Этнические проявления психологической защиты (на примере изучения русских и китайских выпускников вузов) : дис..... кандидата психол. наук : 19.00.01 / Лукьянова Елена Леонидовна. – Хабаровск, 2006. – 225 с.
 107. Лукьянов В.В. Синдром эмоционального «выгорания» и механизмы психологической защиты у психиатров-наркологов / В.В. Лукьянов // Наркология. – 2007. – № 10. – С. 51-55.
 108. Луппо С. Стратегії подолання психічної травми / С. Луппо // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7). – С.25-35.
 109. Ляпина Е.С. Механизмы психологической защиты умственно отсталых подростков с различными типами акцентуаций характера / Е. С. Ляпина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 54. – С. 387-393.
 110. Ляпина Е. С. Психологическая защита у акцентуированных подростков с умственной отсталостью : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.10 „Коррекционная психология” / Е. С. Ляпина – СПб., 2008. – 24 с.
 111. Мадиевский С. А. То, чему никто не хотел верить. Этого не может быть - психологический барьер или психологическая защита? / С. А. Мадиевский // Мир психологии. – 2007. – № 3. – С. 250-255.
 112. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – М. : Класс, 1998. – 480 с.
 113. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К. : Издательство ООО “КММ”, 2006. – 240 с.
 114. Максименко С.Д. Основи генетичної психології / С.Д. Максименко. – К. : НПЦ Перспектива, 1998. – 220 с.
 115. Малейчук Г.И. Специфика границ Я на разных уровнях организации личности / Г.И. Малейчук // Психология в вузе. – 2006. – № 4. – С. 23-31.
 116. Марченко Т. А. Социально-психологические особенности восприятия и информации и информационно-психологической защиты населения, проживающего на территориях с ядерными объектами / Т. А. Марченко, В. Э. Прох, Т. Б. Мельницкая // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2009. – № 2. – С. 73-77.
 117. Медведев В. С. Науковий аналіз зарубіжних джерел щодо феномена психологічного захисту / В. С. Медведев, О. М. Шевченко // Стратегічна панорама. □ 2010. □ № 1. □ С. 22□29.
 118. Меньшикова Л. В. «Я»-концепция и защитные механизмы психики: учебное пособие / Л. В. Меньшикова. □ Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2000. □ 30 с.
 119. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. / К.Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.
 120. Митрофанова-Керсанова Л. А. Особливості психологічного захисту в системі взаємин батьків і дітей із затримкою психічного розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.08 „Спеціальна психологія” / Л. А. Митрофанова-Керсанова – Одеса, 2011. – 20 с.
 121. Михайлов А. Н. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях / А. Н. Михайлов, В. С. Ротенберг // Вопросы психологии. – 1990. – № 5. – С. 106–111.
 122. Михайлов Л. Психологическая безопасность: средства защиты личности / Л. Михайлов, О. Шатровой, Т. Маликова // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2005. – № 10. – С. 25-31.
 123. Мони́на Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б Мони́на, Н.В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.
 124. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997.- Т.18, №5. – С. 20–30.
 125. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
 126. Никольская Н. М. Психологическая защита у детей / Н. М. Никольская, Н. М. Грановская. – СПб. :

- Речь, 2001. – 504 с.
127. Никольская И. М. Семья – среда, определяющая развитие защиты / И. М. Никольская, Р. М. Грановская // Практическая психология и логопедия. – 2008. – № 3. – С. 43–50.
 128. Носов С. С. Взаимосвязь психологических защит и полоролевой идентификации : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 „Общая психология, психология личности, история психологии” / С. С. Носов. – М., 2011. – 19 с.
 129. Охотникова Н.А. Особенности защитных механизмов у детей с проблемами социальной адаптации : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.13 „Психология развития, акмеология” / Н.А. Охотникова. – СПб., 2007. – 24 с.
 130. Павлов И. Как мы защищаемся от своих детей / И. Павлов // Домашний Очаг. – 2008. – № 9. – С.138-139.
 131. Пакулина С. А. Рефлексия адаптивно-защитного комплекса зрелой личности как средство трансформации мотивации / С. А. Пакулина // Психология обучения. – 2009. – № 6. – С. 42–48.
 132. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантилеев. – М. : МГУ, 1991. – 109 с.
 133. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики / С.Р. Пантилеев, В.В. Столин. – М.: Фолио, 1989. – С. 166-172.
 134. Парфенова З. А. Психологическая защита: учеб. пособие / З. А. Парфенова. – Новосибирск : СибАГС, 2000. – 236 с.
 135. Пезешкиан Н. Роль идентичности и культуры в современном мире с точки зрения позитивной психотерапии / Носрат Пезешкиан // Научно-практический журнал Позитум Украина. – 2008. – № 2. – С. 4-14.
 136. Петрова Н. Н. Механизмы психологической защиты у больных соматизированной депрессией / Н. Н. Петрова, Н. А. Васильева, Е. Б. Клубова // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 1996. – № 2. – С. 181–183.
 137. Плутчик Р., Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index) / Г. Келлерман, Х. Р. Конт / Адаптация Л.Р.Гребенникова (Руководство по использованию). – М., 1996. – 18 с.
 138. Полякова О. Б. Дегерсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита педагогов и психологов / О. Б. Полякова // Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 28–35.
 139. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях / [А.Л. Михайлов и др.]. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
 140. Психологическая защита: направления и методы / [В. П. Соломин и др.]. – М. : Речь, 2008. – 231 с.
 141. Психология мотивации и эмоций [Текст] : учебное пособие для студентов / Ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. - М. : ЧеРо, 2002, 2005. – 752 с.
 142. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
 143. Психология человека от рождения до смерти / Под. ред. А. А. Реан. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
 144. Психотерапевтическая энциклопедия. / Под ред. Б. Д. Карвасарского. 3-е изд., перераб.и доп. – СПб. : Питер-Юг, 2006. – 944 с.
 145. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. [Учебное пособие] / Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 672 с.
 146. Рыбалко Е. Ф. Роль психологической защиты в самореализации личности в период ранней юности / Е. Ф. Рыбалко, Т. В. Тулупьева // Психологические проблемы самореализации личности: [под ред. Л. А. Головей, Л. А. Коростылевой]. – СПб. : СПбГУ, 1999. – Вып. 3. – С.193–203.
 147. Рысева А. А. Особенности и развитие самоотношения интеллектуально одаренных подростков : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Рысева Анастасия Анатольевна. – Иркутск, 2008. – 252 с.
 148. Родионова Д. Е. Исследование факторной структуры защитно-коупингового поведения в связи с социально-психологическими особенностями личности / Д. Е. Родионова // Современные гуманитарные исследования. – 2008. – № 2. – С. 251-257.
 149. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников – Мытищи : Издательство „Талант”, 1996. – 144 с.
 150. Рубинштейн С. Я. Психология умственно отсталого школьника : учеб. пособие [для студентов пед. ин-тов по спец. № 2111 «Дефектология»] / С. Я. Рубинштейн. – [3-е изд., перераб. и доп.] – М. : Просвещение, 1986. – 192 с.
 151. Рубченко А. К. Самоотношение и отношение юношей и девушек к родителям при семейной депривации : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.03 „Психология развития, акмеология” / А. К. Рубченко. – М., 2007. – 24 с.

152. Руськина Е. Н. Формирование у подростков навыков защиты от манипулятивных воздействий / Е. Н. Руськина // Интеграция образования. – 2008. – № 2. – С. 55-60.
153. Савенко Ю. С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / Ю. С. Савенко. – Самара : Бахрах-М., 2003. – С. 622–639.
154. Сарджвеладзе Н. И. Самоотношение личности / Н. И. Сарджвеладзе // Психология самосознания : хрестоматия по социал. психологии личности / сост. Д.Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «БАХРАХ-М», 2007. – С. 174-194.
155. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизмы ее сохранения / В.Ф. Сафин // Вопросы психологии. – 1975. – №3. – С. 62-73.
156. Секач М. Ф., Каминер Е. А. Социально-психологическая адаптация и психологическая защита при обучении курсантов вуза / М. Ф. Секач, Е. А. Каминер // Прикладная психология и психоанализ. – 2000. – №3. – С. 34–42.
157. Семенака С. И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия / С. И. Семенака. – М. : АРКТИ, 2004. – 72 с.
158. Семенов С. Ю. Адаптация подростков с химической зависимостью посредством механизмов психологической защиты / С. Ю. Семенов // Психология и школа. – 2007. – № 3. – С. 77-84.
159. Семенов С. Ю. Сравнительный анализ стилей защитно-совладающего поведения у лиц с аддиктивным и неаддиктивным поведением : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / С. Ю. Семенов. – М., 2008. – 24 с.
160. Семенова Т. И. Взаимосвязь интеллекта и механизмов психологической защиты : дис..... кандидата психол. наук : 19.00.01 / Семенова Татьяна Игоревна. – М., 2004. – 188 с.
161. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте : автореф. дис... д-ра мед. наук : спец. 19.00.04 „Медицинская психология” / Н. А. Сирота – Бишкек, 1994. – 28 с.
162. Сирота Н. А., Ялтонский В. И. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. И. Ялтонский // Обзор психиатрии и медицинской психологии. – 1994. – № 1. – С. 63–74.
163. Скиба Н. В. Психологическая защита как средство личностного развития подростков : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогическая психология” / Н. В. Скиба. – Курск, 2006. – 24 с.
164. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
165. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.
166. Соколова Е. Т. Феномен психологической защиты / Е. Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 66–79.
167. Соловьёва А. В. Закономерности проявления психологической защиты в период полового созревания : диссертация ... кандидата психол. наук : 19.00.01 / Соловьёва Анна Владимировна. – М., 2009. – 186 с.
168. Сочивко Д. В. Расколотый мир: опыт анализа психодинамики личности человека в экстремальных условиях жизнедеятельности / Д. В. Сочивко. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 304 с.
169. Станкин М. Надежные механизмы психологической защиты / М. Станкин // Служба кадров и персонал. – 2008. – № 2. – С. 75-79.
170. Степанова Л. А. Внутренние и внешние ограничители развития аутопсихологической компетентности / Л. А. Степанова // Мир психологии. – 2008. – № 3. – С. 97-104.
171. Стойков И.Д. Анализ защитных проявлений личности : диссертация ... кандидата психол. наук : 19.00.01 / Стойков Иван Дмитриевич. – М., 1986. – 160 с.
172. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М. : МГУ, 1983. – 286 с.
173. Столин В.В. Психодиагностика самосознания / А.А. Бодалев, В.В. Столин // Общая психодиагностика. – СПб. : Речь, 2000. – С. 346-405.
174. Столин В.В. Состояния самосознания личности / В.В. Столин // Самосознание и защитные механизмы личности / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара : Изд. Дом "БАХРАХ-М", 2003. – С. 66–83.
175. Стоянова И. Я. Психологические образования в системе психологической защиты у пациентов с психосоматическими нарушениями / И. Я. Стоянова // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 28. – С. 59-63.
176. Стоянова И. Я. Психологические образования как адаптивно-защитная система в аспекте психического здоровья / И. Я. Стоянова, В. Я. Семке, Н. А. Бохан // Психическое здоровье. – 2008. – № 12. – С. 11-17.
177. Субботина Л. Ю. Деформация психологической защиты у патологически зависимой личности / Л. Ю.

- . Субботина // Экология личности. – 2006. – № 10. – С. 25-28.
178. Субботина Л. Ю. Социальный компонент в структуре психологической защиты / Л. Ю. Субботина // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2007. – № 1. – С. 37-41.
179. Субботина Л. Ю. Психология защитного поведения [Текст] : моногр. / Л. Ю. Субботина. – Ярославль : ЯрГУ, 2006. – 220 с.
180. Субботина Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности : автореф. дис. на соискание науч. степени доктора психол. наук : спец. 19.00.03 „Психология труда, инженерная психология, эргономика по психологическим наукам” – Ярославль, 2006. – 48 с.
181. Тарт Г. Механизмы защиты // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / Г. Тарт. – Самара : Бахрах-М., 2000. – С.482–509.
182. Телегин Я.Ю. Защитные механизмы личности и их связь с патологическими типами характеров. [Электронный ресурс] / Я.Ю. Телегин.http://www.psychanalyse.ru/literatura/defence_14.html – Режим доступа: <http://www.psychanalyse.ru/literatura/defence.html>
183. Тулупьева Т. В. Психологическая защита и особенности личности в период ранней юности/ Т. В. Тулупьева. – СПб : Изд-во СПбГУ, 2000. – 91 с.
184. Тулупьева Т. В. Психологическая защита и особенности личности в юношеском возрасте : дис. кандидата психол. наук : 19.00.01 / Тулупьева Татьяна Валентиновна . – СПб., 2001. – 173 с.
185. Усталов В. А. Индивидуально-стилевые проявления психологической защиты у учащихся профессионального лицея / В. А. Усталов // Образование и наука. – 2006. – № 5. – С. 108-116.
186. Усталов В. А. Стиль психологической защиты в структуре интегральной индивидуальности : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01 / Усталов Вениамин Анатольевич. – Пермь, 2006. – 189 с.
187. Челышев П. В. Духовность личности как фактор преодоления деструктивной психологической защиты / П. В. Челышев // Вестник Российского философского общества. – 2008. – № 2 (46). – С.183-184.
188. Чиркова Ю. В. Психологические особенности защитного поведения у младших школьников с ЗПР : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.10 „Коррекционная психология” / Ю. В. Чиркова. – СПб., 2003. – 24 с.
189. Чистяков Д. В. Проблемы организации системы защиты личности (социальной организации) от информационно-психологического воздействия оппонентов / Д.В. Чистяков // Право и образование. – 2007. – № 1. – С. 199-214.
190. Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.11 / Чумакова Елена Викторовна. – СПб., 1998. – 184 с.
191. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / Анна Фрейд ; [пер. с англ.]. – М. : Педагогика, 1993. – 144 с.
192. Фрейд А. Эго и механизмы защиты / Анна Фрейд ; [пер. с англ. М. Гинзбурга]. – М. : Эксмо, 2003. – 256 с.
193. Фрейд З. Психология бессознательного / Зигмунд Фрейд. – [2-е изд.] – СПб. : Питер, 2003. – 400 с.
194. Франкл, В. Человек в поисках смысла[Текст] / В. Франкл.–М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
195. Фромм Э. Защитные механизмы // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / Эрих Фромм. – Самара : Бахрах-М., 2003. – С. 537–565.
196. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Эрих Фромм. – М. : Республика, 1994. – 447 с.
197. Харламьева Т. В. Информационно-психологическая безопасность личности и общества / Т. В. Харламьева. – Челябинск, 2008. – 24 с.
198. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию / Карен Хорни ; [под ред. М. М. Решетникова]. – СПб., 2000 – 185 с.
199. Чегина И.С. Взаимосвязь Образа Я и психологических защит детей старшего дошкольного возраста в системе отношений «мать – ребенок»: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец.19.00.07 „Педагогическая

- психология” / И.С. Чегина. – Самара, 2010. – 23 с.
200. Чельшев П. В. Духовность личности как фактор преодоления деструктивной психологической защиты / П. В. Чельшев // Вестник Российского философского общества. – 2008. – № 2 (46). – С. 183–184.
201. Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.11 / Чумакова Елена Викторовна – СПб., 1998. – 184 с.
202. Шавровська Н. В. Особливості пізнання психологічних захистів суб'єкта засобами психоаналізу малюнків : дис.... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Шавровська Наталія Володимирівна. – Черкаси, 2007. – 233 с.
203. Шидакова Ф. М. Проблема формирования адекватной психологической защиты у студентов-психологов / Ф. М. Шидакова, Ж. А. Акбашева // Педагогическое образование и наука. – 2007. – № 5. – С. 61–63.
204. Штроо В. А. Защитные механизмы: от личности к группе / В. А. Штроо // Вопросы психологии. – 1998. – № 4. – С. 54–61.
205. Штроо В. А. Группа как субъект психологической защиты / В. А. Штроо // Ежегодник Рос. психол. об-ва: Психология сегодня. – 1996. – Т. 2, Вып. 2. – С. 14–15.
206. Юркова М. В. Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе ее социализации : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01, 19.00.05 / Юркова Марина Валериевна. – Ярославль, 2000. – 163 с.
207. Яницкий М. С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики / М. С. Яницкий. – Кемерово: Изд-во КГУ, 1999. – 84 с.
208. Яценко Т.С. Основы глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика / Т.С. Яценко: [Навч. посіб.]. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.
209. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : [навчальний посібник] / Т. С. Яценко. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.
210. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання / Т.С. Яценко: [Навч. посіб.]. – К.: Вища шк., 2004. – 679 с.
211. Barron F. The shaping of personality / Barron F. – N. Y. : Harper and Row, 1979. – 245 p.
212. Blum H. P. Defense and resistance: historical perspectives and current concepts / Blum H. P. . – New York : International Universities Press, 1985. – 341 p.
213. Bouchard G. Defense mechanisms and coping strategies in conjugal relationships: An integration / Bouchard G., Theriault V. // International journal of psychology. – 2003. – V. 38., № 2. – P. 79–90.
214. Bowins B. Psychological Defense Mechanisms: A New Perspective / Bowins B. // The American journal of psychoanalysis. – 2004. – Vol. 64., № 1 – P. 1–26.
215. Brewin C. R. Psychological defence mechanisms. The example of repression / Brewin C. R. , Andrews B. // The Psychologist. – 2000. – Vol. 13, № 12. – P. 74–81.
216. Cramer P. The development of defense mechanisms: theory, research, and assessment / Cramer P. – New York : Springer-Verlag, 1991. – 25 p.
217. Gavrilovic J. Actual symptomatology, defense mechanisms and childhood traumatic experience in war traumatized patients [Електронний ресурс] / Gavrilovic J., Lecic-Tosevski D., Jovic V. – Режим доступу : [http:// www.bannet.org/7-23 art/htm](http://www.bannet.org/7-23 art/htm)
218. Henriksson T. Psychological defense styles in late adolescence and young adulthood: a follow-up study / Henriksson T., Poikolainen A., Aalto-Setala K., Lonqvist T. // Journal of the American academy of child and adolescent psychiatry. – 1997. – August 01. – P. 18–23.
219. Kofta M. Some interrelation between consciousness, behavior integration and defense mechanisms // The Unconscious: nature, functions, methods of study. / Kofta M. –Tbilisi: Metsniereba, 1975. – V. 3. – P. 402–413.
220. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / Lazarus R. S. // Me-Graw Hill – № 4. – 1996. – 29 p.
221. Lazarus R. S. Transactional theory and research on emotions and coping / Lazarus R. S., Folkman S. // European journal of personality. – 1987. – № 1. – P. 141–169.

222. Leigh H. A general systems taxonomy for psychological defense mechanisms / Leigh H., Reiser M. F. // *Journal of psychosomatic research*. – 1982. – № 26(1). – P. 77–81.
223. McLeish J., The psychology of the learning group / McLeish J., Matheson W., Park J. L. McLeish J., Matheson W., Park J. – Hutchinson Univ. Library, 1975. – 235 p.
224. Perls F. S. Das Ich, der Hunger und die Aggression. Die Anfänge der Gestalttherapie / Perls F. S. – Stuttgart : Klett-Cotta, 1978. – 77 p.
225. Plutchik R. Emotions and psychotherapy: A psychoevolutionary perspective. In R. Plutchik, H. Emotion: Theory, research and experience / R. Plutchik, H. Kellerman (Eds.). – Academic Press, 1990. – Vol. 5 – P. 3–41.
226. Rotenberg V. S. Characteristics of psychological defense mechanisms in healthy testes and in patients with somatic disorders / Rotenberg V. S., Michailov A. N. // *Homeostasis*. – 1993. – № 34. – P. 54–58.
227. Sandstrom M. J. Defense mechanisms and psychological adjustment in childhood / Sandstrom M. J., Cramer P. // *Journal of nervous and mental disease*. – 2003. – № 191 (8). – P. 487–495.
228. Tuulio-Henriksson A. Psychological defense styles in late adolescence and young adulthood: a follow-up study / Tuulio-Henriksson A., Poikolainen K., Aalto-Setälä T., Lonnqvist J. // *Journal of American academy of child and adolescent psychiatry*. – 1997. – № 36 (8). – P. 148–153.
229. Vaillant G. E. Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers / Vaillant G. E. – Washington, D.C. : American Psychiatric Press, 1992. – 217 p.
230. Vaillant G. E. Empirical studies of ego mechanisms of defense / Vaillant G. E. – Washington, D.C. : American Psychiatric Press, 1986. – 305 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест-опитувальник механізмів психологічного захисту (за Р. Плутчиком)

Перед Вами твердження, що стосуються стану Вашого здоров'я і Вашого характеру. Читайте кожне твердження і вирішуйте, правильно воно щодо Вас або ні. Якщо Ви вирішили, що твердження правильне, поставте в бланку праворуч від номера відповідного твердження знак "+". Якщо ж твердження щодо Вас неправильне, поставте знак "-". Тут немає правильних і неправильних відповідей, тому не витрачайте багато часу на розмірковування. Найприродніше те рішення, яке першим спадає на думку. При сумнівах пам'ятайте, що всяке твердження, яке Ви не можете розцінити щодо себе як правильне, слід вважати неправильним.

1. Я людина, з якою легко порозумітися.
2. Коли я чогось хочу, в мене не вистачає терпіння почекати.
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди вважають мене стриманою, розсудливою людиною.
5. Мені осоружні непристойні кінофільми.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Люди, які всюди розпоряджаються, дуже мене дратують.
8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
9. Мене дуже дратує, коли люди прагнуть виділитися.
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
11. У мене не дуже хороша пам'ять на обличчя.
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
13. Я завжди уважно вислуховую всі погляди в суперечці.
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююся.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.
16. Багато що в мені захоплює людей.
17. Вирушаючи в поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді без усякої причини на мене нападає впертість.
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
20. Мені траплялося думати про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти.
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недобррозичливих людей.
24. Якщо хтось говорить, що я не зможу щось зробити, то я навмисно хочу зробити це, щоб довести його неправоту.
25. Я відчуваю проблеми, згадуючи імена людей.
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я поведжуся дивно, безглуздо або смішно.
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким прикрасам.
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
32. Порнографія огидна.
33. Іноді, будучи засмученим, я їм більше звичайного.
34. У мене немає ворогів.
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
37. У своїх фантазіях я здійснюю великі справи.
38. Більшість людей дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.
39. Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.
40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.

41. Я переконаний, що, якщо буду необережним, люди скористаються цим.
42. Я не скоро помічаю погане в людях.
43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не занадто чіпає мене.
44. Коли є підстави розсердитися, я віддаю перевагу ґрунтовному обдумуванню.
45. Я відчуваю нагальну потребу в компліментах.
46. Сексуальна нестриманість огидна.
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
48. Я помічав за собою, що ображаюся і хмурню, коли що-небудь не по-моєму.
49. Коли я бачу скривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки і допомоги людей.
51. Більшість з навколишніх вважають мене дуже цікавою людиною.
52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.
53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
54. Я схильний часто суперечити людям.
55. Майже в усіх сім'ях подружжя одне одному зраджують.
56. Мабуть, я занадто відсторонено дивлюся на речі.
57. У розмовах з представниками протилежної статі я прагну уникати лоскитливих тем.
58. Коли у мене щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
60. Коли хтось штовхає мене, я переживаю сильне обурення.
61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди прагнуть бути в центрі уваги.
64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.
65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги і задоволення.
66. Мене не занадто дратує дитячий плач.
67. Мені траплялося так розсердитися, що я готовий був перебити усе вщент.
68. Я завжди оптимістичний.
69. Я почуваю себе незатишно, коли на мене не звертають уваги.
70. Якби пристрасті не розігрувалися на екрані, я завжди усвідомлюю те, що це тільки на екрані.
71. Я часто переживаю почуття ревнощів.
72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
73. Неприємне те, що людям, як правило, не можна довіряти.
74. Мені дуже важливо справляти хороше враження.
75. Я ніколи не бував панічно переляканий.
76. Я не пропущу випадку подивитися хороший трилер або бойовик.
77. Я думаю, що ситуація у світі краще, ніж вважають більшість людей.
78. Навіть невелике розчарування може привести мене в смуток.
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
81. Я завжди готуюся до невдач, щоб не бути захопленим зненацька.
82. Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму умінню жити.
83. Мені траплялося із зла так сильно ударити або штовхнути по чому-небудь, що я ненавмисно заподіював собі біль.
84. Я знаю, що позаочі дехто відкликається про мене погано.
85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
86. Коли я засмучений, я іноді поводжуся по-дитячому.
87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, чим про свої почуття.
88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються прикрощі, я відразу починаю сильно сумувати по будинку.
89. Коли я чую про жорстокості, це не занадто глибоко зачіпає мене.

90. Я легко переношу критику і зауваження.
 91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї сім'ї.
 92. Я знаю, що є люди, налагоджені проти мене.
 93. Я не можу переживати свої невдачі один.
 94. На щастя, у мене менше проблем, ніж має більшість людей.
 95. Якщо щось хвилює мене, я іноді випробовую втому і бажання виспатися.
 96. Огидно те, що майже всі люди, які добилися успіху, досягли його за допомогою брехні.
 97. Нерідко я маю бажання відчути у своїх руках пістолет або автомат.

Обробка результатів тесту. Вісім егозахисних механізмів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з кількості позитивних відповідей на визначені, вказані нижче твердження, розділені на кількість тверджень у кожній шкалі. Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за формулою $p/N \times 100\%$, де p – кількість позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N – кількість усіх тверджень, що відносяться до цієї шкали. Тоді загальна напруженість усіх захистів підраховується за формулою $p/97 \times 100\%$, де p – сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

№	Назва шкал	Номери тверджень	n
A	Заперечення	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	12
B	Пригнічення	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89	12
C	Регресія	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	14
D	Компенсація	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	10
E	Проекція	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	13
F	Заміщення	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	13
G	Інтелектуалізація	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	12
H	Реактивне утворення	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,	10

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні

(за В.В. Бойком)

Методика дозволяє визначити домінуючу стратегію психологічного захисту в спілкуванні (миролюбство, уникнення чи агресію).

Інструкція для учасників опитування: Відповідаючи на запитання, виберіть відповідь, яка найбільше Вам підходить:

Текст опитувальника:

1. Знаючи себе, Ви можете сказати:

- а) я скоріше людина миролюбна, покладиста;
- б) я людина гнучка, здатна оминати загострені ситуації, уникати конфліктів;
- в) я скоріше людина, що йде прямо навпростець, безкомпромісна, категорична.

2. Коли Ви подумки з'ясовуєте стосунки з тим, хто Вас образив, то найчастіше:

- а) шукаєте спосіб примирення;
- б) обмірковуєте спосіб не мати з ним справ;
- а) міркуєте про те, як його покарати чи «поставити на місце».

3. У спірній ситуації, коли партнер абсолютно не намагається або не хоче вас зрозуміти,

Ви скоріше за все:

а) будете спокійно домагатись того, щоб він Вас зрозумів;

б) будете намагатися завершити спілкування з ним;

а) будете роздратовуватися, ображатися чи сердитися.

4. Якщо, захищаючи свої інтереси, Ви відчули, що можете посваритися з хорошою людиною, то:

а) підете па значні поступки, компроміси;

б) відступите від своїх домагань;

в) будете відстоювати свої інтереси.

5. В ситуації, де Вас намагаються образити чи принизити, Ви скоріше за все:

а) будете намагатися набратися терпіння і довести справу до кінця;

б) дипломатичним шляхом уникнете від контактів;

в) дасте гідну відсіч.

6. У взаємодії з владним і водночас несправедливим керівником Ви:

а) зможете співпрацювати заради справи;

б) будете намагатися якнайменше контактувати з ним;

в) будете чинити опір його стилю, активно захищаючи свої інтереси.

7. Якщо вирішення питання залежить тільки від Вас, але партнер зачепив вашу самолюбність, то Ви:

а) підете йому назустріч;

б) уникнете конкретного рішення;

в) вирішите питання не на користь партнера.

8. Якщо хтось із друзів час від часу дозволить собі образливі випадки на вашу адресу, Ви :

а) не станете надавати цьому особливого значення;

б) будете намагатися обмежити або припинити контакти;

в) кожного разу дасте гідну відсіч.

9. Якщо у партнера є претензії до Вас і він при цьому роздратований, то Ви:

а) спочатку заспокоїте його, а потім зреагуєте на претензії;

б) уникнете з'ясування стосунків з партнером у такому стані;

в) поставите його на місце чи будете переривати його репліки.

10. Якщо хтось із колег почне розповідати про всілякі негарні чутки-плітки, що кажуть про Вас інші, Ви:

а) тактовно вислухаєте його до кінця;

б) залишите поза увагою;

в) обірвете розповідь на півслові.

11. Якщо партнер виявляє занадто активну настійність і хоче отримати зиск за Ваш рахунок, то Ви:

а) підете на поступку заради миру;

б) ухилитесь від остаточного рішення, розраховуючи на те, що партнер заспокоїться і тоді Ви повернетесь до питання;

в) однозначно дасте зрозуміти партнерові, що він не отримає зиску за ваш рахунок.

12. Коли Ви маєте справу з партнером, який діє за принципом «зірвати якнайбільше», Ви:

а) терпляче домагаєтесь своїх цілей;

б) надаєте перевагу обмеженню взаємодії з ним;

в) рішуче ставите такого партнера на місце.

13. Маючи справу з нахабною особистістю, Ви:

а) відшукуєте до неї підходи за допомогою терпіння і дипломатії;

б) зводите взаємодію до мінімуму;

в) дієте аналогічними методами.

14. Коли той, що сперечається, ставиться до Вас вороже, Ви зазвичай:

а) спокійно і терпляче долаєте його настрій;

б) уникаєте спілкування;

в) зупиняєте його чи відповідаєте тим же.

15. Коли Вам ставлять неприємні, з «подвійним дном» запитання, то найчастіше Ви:

а) спокійно відповідаєте на них;

б) уникаєте прямих відповідей;

в) «заводиться», втрачаєте самовладання.

16. Коли виникають гострі суперечності між Вами і партнером, то це найчастіше:

- а) спонукає Вас шукати вихід зі становища, знаходити компроміс, йти на поступки;
- б) спонукає згладжувати протиріччя, не зважаючи на відмінності в позиціях;
- в) активізує бажання довести свою правоту.

17. Якщо партнер виграє у суперечці, Вам звичніше:

- а) привітати його з перемогою;
- б) зробити вигляд, що нічого особливого не відбувається;
- в) «воювати до останнього патрона».

18. У випадках, коли взаємини з партнером набувають конфліктного характеру, Ви взяли собі за правило:

- а) «мир будь-якою ціною» – визнати свою поразку, вибачитись, піти назустріч побажанням партнера;
- б) «пас убік» – обмежити контакти, відійти від спору;
- в) «розставити крапки над «і» – з'ясувати всі суперечності, неодмінно знайти вихід із ситуації.

19. Коли конфлікт стосується Ваших інтересів, то Вам найчастіше вдається його виграти:

- а) через дипломатію та тямущість;
- б) через витримку та терпіння;
- в) завдяки темпераменту та емоціям.

20. Якщо хтось із колег спеціально зачепить Вашу самолюбство, Ви:

- а) дотепно і коректно зробите йому зауваження;
- б) не станете загострювати ситуацію, зробите вигляд, що нічого не трапилось;
- в) дасте гідну відсіч.

21. Коли близькі критикують Вас, то Ви:

- а) сприймаєте їх зауваження з вдячністю;
- б) намагаєтесь не зважати на критику;
- в) роздратовуєтесь, чините опір чи сердитесь.

22. Якщо хтось з рідних та близьких каже Вам неправду, то Ви зазвичай:

- а) спокійно і тактовно домагаєтесь істини;

- б) робите вигляд, що не помічаєте брехні, обминаєте неприємний момент справи;
- в) рішуче виводите брехуна на «чисту воду».

23. Коли Ви роздратовані та нервуєте, то найчастіше:

- а) шукаєте співчуття, розуміння;
- б) усамітнюєтесь, щоб не виявляти свого стану на партнерах;
- в) на комусь відіграєтесь, шукаєте «грушу для биття».

24. Коли хтось із колег, менш гідний і здібний за Вас, отримує заохочення керівництва, Ви:

- а) радієте за колегу;
- б) не надаєте факту певного значення;
- в) засмучуєтесь, роздратовуєтесь чи сердитесь.

Обробка та інтерпретація результатів:

Для визначення притаманної Вам стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами треба полічити суму відповідей кожного типу:

«а» – миролюбство, «б» – уникнення, «в» – агресія. Чим більше представлено відповідей того чи іншого типу, тим чіткіше виражена відповідна стратегія; якщо їх кількість приблизно однакова, то в контакті з партнерами Ви активно вживаєте різні захисти своєї суб'єктивної реальності.

Який же зміст і принцип дії кожної стратегії?

Миролюбство – психологічна, стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер.

Інтелект пригнічує чи нейтралізує енергію емоцій в тих випадках, коли виникає загроза для «Я» особистості. Миролюбство – це партнерство та співробітництво, вміння йти на компроміси, поступатися та бути піддатливим, готовність жертвувати декотрими своїми інтересами задля головного – збереження гідності. У деяких випадках це означає пристосування, прагнення поступатися настійності партнера, не загострювати стосунків і не вступати в конфлікти, щоб не випробовувати своє «Я». Однак одного інтелекту буває недостатньо, аби миролюбство стало домінуючою стратегією захисту. Важливо ще мати відповідний характер – м'який, врівноважений, комунікабельний. Інтелект в ансамблі з «хорошим» характером створюють психогенне підґрунтя для миролюбства. Звісно, буває й так, що людина з не дуже гарним характером також повинна демонструвати миролюбство. Скоріш за все, її «зламало життя», і вона зробила мудрий висновок: треба жити в мирі та злагоді. В такому разі її стратегія захисту обумовлена досвідом та обставинами, тобто вона є соціогенною. Зрештою, не так вже й важливо, що керує людиною - природа чи досвід, чи те й інше разом. Головне результат: чи виступає миролюбство провідною стратегією психологічного захисту, чи проявляється лише епізодично поряд з іншими стратегіями. Не треба вважати, що миролюбство – бездоганна стратегія захисту «Я», яка згодиться у всіх випадках. Цілковите миролюбство – доказ безхребетності, втрати почуття власної гідності, котре якраз повинна зберігати ця стратегія. Переможець не повинен ставати трофеєм. Найкраще, коли миролюбство домінує і співвідноситься з іншими стратегіями (м'якими їх формами).

Уникнення – психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності, що базується на економії інтелектуальних або емоційних ресурсів.

Індивід звично без бою уникає чи залишає зони конфліктів та напружень, коли його «Я» підпадає під «атаки». При цьому він відкрито не витрачає енергію емоцій і мінімально

напружує інтелект. Чому він так вчиняє?

Причини бувають різними. Уникнення має психогенний характер, якщо воно обумовлено природними особливостями. У індивіда може бути слабка уроджена енергія: бідні, ригідні емоції, посередній розум, млявий темперамент.

Можливий також інший варіант: людина має від народження потужний інтелект, щоб уникати напруження контактів, не спілкуватися з тими, хто зазіхає на її «Я». Щоправда, спостереження показують, що одного розуму для домінуючої стратегії уникнення недостатньо. Розумні люди часто активно долучаються до захисту своєї суб'єктивної реальності, і це природно: інтелект покликаний стояти на сторожі наших потреб, інтересів, цінностей і завоювань. Очевидно, потрібна ще й воля. Нарешті, можливий такий варіант, коли людина примушує себе обминати гострі кути в спілкуванні і конфліктні ситуації, вмів своєчасно сказати собі: «Не вилазь зі своїм «Я». Для цього треба мати міцну нервову систему, волю та життєвий досвід за плечима, котрий в потрібну мить каже: «не тягни на себе ковдру», «не плюй проти вітру», «не сідай не в свій тролейбус». Отже, що виходить?

Стратегія миролюбності будується на основі якісного інтелекту і гарного характеру – доволі високі запити до особистості. Уникнення дещо простіше, не потребує особливих розумових та емоційних затрат, але зумовлене підвищеними запитами до нервової системи та волі. Інша річ – агресія – використовувати її як захист свого «Я» найпростіше над усе.

Агресія – стратегія психологічного захисту суб'єктивної реальності особистості, яка діє на основі інстинкту. Інстинкт агресії – один з «великої четвірки» інстинктів, притаманних усім тваринам – голод, секс, страх та агресія. Це одразу пояснює той факт, що агресія не виходить за межі репертуару емоційного реагування. Достатньо окинути уявним поглядом типові ситуації спілкування, аби переконатися, що агресія часто зустрічається, легко відтворюється та є звичною жорсткої чи м'якої форми. Її міцна енергетика захищає «Я» особистості на вулиці, в міському натовпі, в громадському транспорті, в черзі, на підприємстві, вдома, у взаємостосунках зі стороннім, та дуже близькими людьми, з друзями та коханими. Агресивних видно здалеку. Зі збільшенням загрози для суб'єктивної реальності особистості її агресія зростає. Особистість та інстинкт агресії, як виявляється, є вельми сумісними об'єктами, а інтелект виконує при цьому роль «передавальної лапки» – за його допомогою агресія нагнітається, «розкручується на повну катушку». Інтелект працює в режимі трансформатора, посилюючи агресію за рахунок змісту, що їй надається.

Тест-опитувальник батьківського ставлення (за В. Століним)

Мета: Опитувальник батьківського ставлення є психодіагностичним інструментарієм, спрямованим на дослідження батьківського ставлення в осіб, які зверталися за психологічною допомогою з питань виховання дітей та спілкування з ними.

Батьківське ставлення розглядається як система різних почуттів до дитини, поведінкових стереотипів у спілкуванні з нею, особливостей сприймання, розуміння її характеру та вчинків.

Структура опитувальника:

1. *Прийняття – відторгнення.* Шкала відображає інтегральне емоційне ставлення до дитини. Парний полюс шкали: батькам подобається дитина такою, якою вона є. Вони поважають її індивідуальність, симпатизують. Проводять з нею багато часу, схвалюють її інтереси та плани. Другий полюс шкали: батьки сприймають дитину як погану, непристосовану, невдачу. Їм здається, що вона не має здібностей, а тому нічого не зможе досягти. Здебільшого, батьки почувають до неї злість, роздратовані, ображені, не довіряють, не поважають.

2. *Кооперація.* Соціально бажаний зразок батьківського ставлення. Батьки зацікавлені у справах та планах дитини, прагнуть їй допомогти, співчують. Високо оцінюють інтелектуальні та творчі здібності, заохочують ініціативу і самостійність, прагнуть до партнерства у стосунках, довіряють, враховують її точку зору у спірних питаннях.

3. *Симбіоз.* Шкала відображає міжособистісну дистанцію у спілкуванні з дитиною. Високі бали свідчать про симбіотичні стосунки: батьки почуваються з дитиною як ціле,

прагнуть задовольнити всі її потреби, захистити від труднощів та життєвих негараздів. Постійно тривожаться за неї, вважають малою та беззахисною. Як тільки дитина починає від них відокремлюватися, то тривога зростає, як наслідок, вони не хочуть, щоб дитина була самостійною.

4. *Авторитарна гіперсоціалізація.* Відображає форму та напрямок контролю за поведінкою дитини. Високі бали засвідчують у стосунках чітко виражений авторитаризм. Батьки вимагають від дитини цілковитої покірності та дисциплінованості, нав'язують їй свою волю, не сприймають її позицію. Карають за будь-які прояви неслухняності. Стежать за її соціальними досягненнями дитини, її індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями.

5. *Маленький невдаха.* Відображає у батьків специфіку сприймання та розуміння дитини. Високі бали засвідчують прагнення зробити дитину інфантильною, приписати їй особистісну та соціальну недосконалість. Дитину вважають малою, незважаючи на вік. Її інтереси, захоплення, думки, почуття здаються дитячими і несерйозними. Вона уявляється непристосованою, неуспішною, незахищеною від несприятливого впливу. Їй не довіряють. Дратує неуспішність і непристосованість. Дитину прагнуть захистити від життєвих негараздів і суворо контролюють.

Текст опитувальника:

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини істотно відрізняється від норми.
5. Необхідно оберігати дитину від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я з симпатією ставлюсь до дитини.
7. Гарні батьки захищають дитину від життєвих негараздів.
8. Моя дитина часто мені неприємна.
9. Я завжди прагну допомогти своїй дитині.
10. Є випадки, коли знущання над дитиною для неї корисне.
11. Моя дитина мене дратує.
12. Моя дитина нічого не досягне у житті.
13. Думаю, що діти насміхаються над моєю дитиною.
14. Моя дитина часто вчиняє так, що це викликає до неї зневагу.
15. Для свого віку моя дитина трохи незріла.
16. Моя дитина спеціально поводить себе погано, щоб мене дратувати.
17. Моя дитина як губка вбирає в себе все погане.
18. Мою дитину важко навчити хорошим манерам.
19. До дитини слід суворо ставитися, бо тоді з неї виросте гарна людина.
20. Мені подобається, коли у нас бувають друзі моєї дитини.
21. Я переймаюся проблемами своєї дитини.
22. До моєї дитини липне все погане.
23. Моя дитина не матиме успіху у житті.
24. Коли знайомі розмовляють про дітей, то мені соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як хотілося б.
25. Я жалію свою дитину.
26. Порівнюючи свою дитину з ровесниками, я не вважаю її такою дорослою як у поведінці, так і за висловлюваннями.
27. Задоволено проводжу з дитиною весь вільний час.
28. Я часто жалкую, що моя дитина росте і дорослішає. З ніжністю згадую її маленькою.
29. Я часто ловлю себе на ворожості до своєї дитини.
30. Я мрію, щоб моя дитина у житті досягла того, що не вдалося мені.
31. Батьки повинні пристосовуватися до дитини, а не вимагати цього лише від неї.
32. Я прагну виконувати всі прохання моєї дитини.
33. Приймаючи сімейні рішення, слід враховувати думку дитини.

34. Я дуже цікавлюся життям своєї дитини.
35. Конфліктуючи з дитиною, я можу визнати її правоту.
36. Діти рано розуміють, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди рахуюся з дитиною.
38. Я дружньо ставлюсь до дитини.
39. Головні причини примх моєї дитини – егоїзм, впертість і лінощі.
40. Неможливо всебічно відпочити разом з дитиною.
41. Головне, щоб дитина мала спокійне та безтурботне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина не здатна на щось гарне.
43. Я згодний із захопленнями моєї дитини.
44. Моя дитина може роздратувати будь-кого.
45. Я розумію смуток своєї дитини.
46. Моя дитина часто мене дратує.
47. Виховання дитини – це суцільні нерви.
48. У дитинстві жорстка дисципліна формує сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. Через певний час діти дякують за суворе виховання.
51. Іноді мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж переваг.
53. Я згодний з інтересами своєї дитини.
54. Моя дитина неспроможна щось вчинити самостійно, а якщо і вчинить, то не так.
55. Моя дитина росте непристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою є.
57. Я ретельно стежу за здоров'ям своєї дитини.
58. Я часто в захваті від своєї дитини.
59. Дитина не повинна мати таємниці від батьків.
60. Я невисокої думки про здібності своєї дитини і не приховую цього від неї.
61. Бажано, щоб дитина товаришувала з дітьми, які подобаються її батькам.

Ключ:

1. *Прийняття – відторгнення:* 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.
2. *Образ соціальної бажаності поведінки:* 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
3. *Симбіоз:* 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
4. *Авторитарна гіперсоціалізація:* 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
5. *Маленький невдаха:* 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Процедура підрахунку тестових балів:

Визначаючи тестові бали у всіх шкалах, слід враховувати відповідь ”вірно“.

Високий тестовий бал інтерпретується як:

- 1) відторгнення;
- 2) соціальна бажаність;
- 3) симбіоз;
- 4) гіперсоціалізація;
- 5) інфантилізація (інвалідизація).

Тестові норми подаються за відповідними шкалами у вигляді таблиць відсоткових рангів тестових балів.

Шкала 1

”Сирий“ бал	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Процентільний ранг	0	0	0	0	0	0	0,63	3,79	12,02
”Сирий“ бал	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Процентільний ранг	31,0	53,79	68,35	77,21	84,17	88,60	90,50	92,40	93,67
”Сирий“ бал	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Процентільний ранг	94,30	95,50	97,46	98,10	98,73	98,73	99,36	100	100
”Сирий“ бал	27	28	29	30	31	32			

Процентильний ранг	100	100	100	100	100	100			
--------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	--

Шкала 2

"Сирий" бал	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Процентильний ранг	1,57	3,46	5,67	7,88	9,77	12,29	19,22	31,19	48,82	80,93

Шкала 3

"Сирий" бал	0	1	2	3	4	5	6	7
Процентильний ранг	4,72	19,53	39,06	57,96	74,97	86,63	92,93	96,65

Шкала 4

"Сирий" бал	0	1	2	3	4	5	6
Процентильний ранг	4,41	13,86	32,13	53,87	69,30	83,79	95,76

Шкала 5

"Сирий" бал	0	1	2	3	4	5	6	7
Процентильний ранг	14,55	45,57	70,25	84,19	93,04	96,83	99,37	100

Перелік найтипівіших успішних тренінгових прийомів психологічного захисту особистості

Прийом *«Вентилятор»*. Проаналізуйте, на що ви реагуєте найбільш болісно. Що вас дратує? Що вас виводить із себе, травмує або засмучує? Згадайте конкретні слова, інтонації, жести ваших опонентів або кривдників.

Заплющіть очі і знову згадайте всі найобразливіші слова, які викликають у вас почуття розгубленості і нікчемності або потужні спалахи агресії. А тепер уявіть, що ви сидите напроти людини, яка завдає вам ці психологічні удари. Це вона говорить вам жорстокі, образливі слова. І ви відчуваєте, як вже починаєте «заводитися». Викличте в собі відчуття удару. Яка частина вашого тіла реагує на нього? Що відбувається: чи з'являється жар у всьому тілі, або ж щось стискається всередині, а може, просто переривається дихання? Що відбувається саме з вами?

Скористайтеся технікою вентиляції емоцій. Уявіть, що між вами і кривдником стоїть потужний вентилятор, який тут же відносить його слова в бік, їхні гострі стріли не долітають до вас. Зробіть правою рукою дулю і накрийте її долонею лівої руки. Подумки направте її на ту людину, яка намагається вивести вас з душевної рівноваги. Згадайте, як така ж фіга допомагала вам ще в дитинстві «помститися» кривднику. Розплющіть очі, і ви напевно відчуєте, що тепер здатні витримати такий психологічний удар.

Прийом *«Акваріум»*. Якщо при спілкуванні з негативно налаштованими щодо вас людьми ви продовжуєте болісно реагувати на їх випадки, скористайтеся цим прийомом.

Уявіть, що між вами і вашим кривдником – товста скляна стіна акваріума. Він щось говорить вам неприємне, але ви тільки бачите його, а слів не чуєте, вони поглинаються водою і лише пузиряться піною на поверхні. Тому вони і не діють на вас. І ви, не втрачаючи самовладання і спокою духу, не піддаєтесь на провокацію, не реагуєте на образливі слова. Завдяки цьому ви переводите ситуацію на свою користь.

Прийом *«Діснейленд»*. Болісність психологічного удару можна пом'якшити, а то й зовсім звести нанівець, якщо поводитися з усіма людьми, як з малими дітьми. Ви ж не ображаєтеся на нетямущих дітей? Уявіть собі, що ви опинилися один проти цілої групи негативно налаштованих до вас людей. Перевага сил на їхньому боці й у вас лише один шанс переламати ситуацію: уявити їх групою дітей на ігровому майданчику. Вони зляться, вередують, кричать, розмахують руками, кидають на підлогу іграшки, топчуть їх ногами. Загалом, всіляко намагаються вивести вас із себе. Але ви, як доросла, мудра людина, ставитеся до їх витівок як до дитячих пустощів і продовжуєте зберігати незворушний спокій до тих пір, поки вони не видохнуться. Ви не сприймаєте їх слова як образи, не реагуєте на їх випадки. Вам усе це смішно спостерігати як дорослій людині...

Прийом *«Лисиця і виноград»*. Якщо у вашому минулому були випадки, коли комусь вдавалося дошкулити вам так, що переживання поразки залишилося до цього часу, скористайтеся технікою раціоналізації, зняття негативних «якорів». Згадайте байку «Лисиця і виноград»: не дотягнувшись до виноградної грона, лисиця сказала, що не дуже-то і хотілося їй винограду – він кислий і зелений.

Прийом *«Океан спокою»*. Уявіть себе головним героєм притчі: «Океан приймає води багатьох бурхливих річок, а сам при цьому залишається нерухомим. Той, у кого так само впадають всі думки й емоції, залишається байдужим у спокої».

Прийом *«Театр абсурду»*. Можна використовувати такий прийом психологічного захисту, як доведення ситуації до абсурду. Це в принципі те ж саме, що зробити з мухи слона, тобто вголос гіперболізувати до невпізнання те, на що хтось лише натякає, і таким чином несподівано вибити з рук своїх ворогів або недоброзичливців психологічну зброю. Ваша мета – зробити так, щоб будь-які випадки недоброзичливця вже не викликали нічого, крім сміху. Це і є вирішення нагального завдання, як захиститися від психологічного нападу.

Прийом *«Театр ляльок»*. Якщо вам важко спілкуватися з емоційно значущими для вас людьми, використовуйте саме цей прийом. Уявіть, що вони всього лише шаржовані

персонажі телепередачі «Ляльки». І нехай вони говорять дурниці, спілкуючись між собою, а ви тільки спостерігаєте це збоку і робите свої оцінки. Мовляв, цей розумник корчить із себе супермена, а інший розігрує із себе сильну особистість, професіонала, а сам слабак, просто блефує. Розігруйте цей спектакль до тих пір, поки не розсмієтеся, адже ваш сміх є показником того, що техніка спрацювала.

ДОДАТОК В

Змістово-функціональне наповнення первинних захисних механізмів(за Н. Мак-Вільямс)

Всемогутній контроль трактується як психічний процес, що належить до механізмів психологічного захисту, а його суть полягає в несвідомій переконаності людини в тому, що вона здатна все контролювати. Закономірно, що природним наслідком такої переконаності є відчуття людиною відповідальності за все навколо, і насамперед відчуття провини, що виникає тоді, коли щось виходить з-під її контролю. Упродовж еволюції відчуття всемогутнього контролю, як і в дитинстві, захищає людину від переживань беззахисності, нездатності контролювати своє життя, песимізму і фрустрації. Доволі частим проявом такого механізму є віра в забобони й ритуали, що створюють враження здатності передбачити або змінити своє майбутнє там, де реального контролю немає. Перманентні спроби контролювати власне життя можуть проявлятися в тиску на інших людей, особливо з найближчого комунікативного кола. По суті, рятуючись за допомогою механізму всемогутнього контролю від численних страхів, розпачу і відчуття безпорадності, людина дотримується нереалістичної та неусвідомлюваної фантазії про свою (принаймні потенційну) здатність повністю контролювати своє життя й усе, що її торкається. Безперечно, навіть живучи з постійною вірою-фантазією у власну всемогутність, людина рано чи пізно стикається з тим, що щось сталося не так, як планувалося, тому в таких ситуаціях особливо гостро проявляється деструктивний бік цього захисного механізму – людина безпідставно й необгрунтовано вважає себе винуватою в тому, що сталося. Обтяжена домінуванням такого психозахисного механізму людина може вважати, що єдиною і вирішальною причиною небажаного перебігу подій чи їхнього результату є якраз її неправильні, неадекватні, недоречні дії або думки.

Дисоціація у психозахисному сенсі слугує причиною того, що людина починає сприймати все довкола, зокрема те, що відбувається з нею, так, ніби воно відбувається не з нею, а з кимось стороннім, тобто з іншою «чужою» особою. Така дисоційована позиція захищає від надлишкових, непереносних, травмогенних емоцій, і хоча вона досить поширена, проте в звичайних умовах більшістю людей не використовується. Це той випадок, коли людина, що випробувала на собі дію цього механізму, зазвичай описує дисоційований стан фразами про те, що «неначе це відбувалося не зі мною», «я не могла так вчинити, це зробило моє альтер его». Дисоціація в нормі трактується як реакція на психологічну травму, на сильне негативне переживання в умовах, що нагально потребують емоційної зібраності, концентрації та контролю над власними діями. Пере вагою цього психозахисного механізму є своєрідна трансцендентність, по суті, спроможність досягнути «ефекту гелікоптера», тобто здатності до сприймання подій власного життя ніби зверху і збоку, що дозволяє тверезіше, об'єктивніше й неупередженіше оцінювати їх і реагувати з холодним розрахунком і «тверезою головою». Однак люди з підвищеною чутливістю до негативних емоцій можуть дисоціювати в звичайнісіньких для інших людей ситуаціях, які потребують від них емоційного залучення

. Через це в них може з'явитися імідж некоммунікативного й відмежованого партнера, який насилу налагоджує емоційний контакт і видається доволишнім виключно ригідним, холоднокривим і байдужим. Зауважується, що особливо схильністю дисоціювати не гребують люди, що неодноразово перенесли (особливо в дитинстві) важку психологічну травму (піддавалися насильству, осуду, побоям,

пережили катастрофу чи інші травмогенні події).

Заперечення проявляється як відмова визнавати існування чогось небажаного, тобто людина, що застосовує цей психозахисний механізм, власне, заперечує події або інформацію, яку не може прийняти. Відмінність між запереченням і витісненням полягає в тому, що інформація, підвладна витісненню, спочатку була усвідомлена і тільки потім витіснена, а інформація, піддана запереченню, у свідомість взагалі не потрапляє. Тому витіснену інформацію можна при деякому зусиллі згадати, причому суб'єктивно вона сприйматиметься саме як забута, тоді як інформація, яка піддалася запереченню, найчастіше може не згадатися, оскільки людина визнає її як неіснуючу або таку, що немає сенсу.

Інтроєкція як механізм психологічного захисту характеризується включенням індивідом у свій внутрішній світ сприйманих ним від інших людей поглядів, мотивів, настановлень та інших інтроєктів. Завдяки цьому інформація, що надходить ззовні, сприймається людиною як така, що походить від неї самої. Традиційно інтроєкція вважається примітивною формою ідентифікації, однак на відміну від ідентифікації вона не усвідомлюється, а також тісно пов'язана з психологічними механізмами проекції та проектною ідентифікації. Примушуючи людину відчувати щось зовнішнє як щось внутрішнє, інтроєкція спотворює сприйняття реальності. Типовим зразком розуміння інтроєкції є «ідентифікація з агресором» як несвідоме ототожнення себе з тим (тими), хто погрожує безпеці, внаслідок чого можливе пасивне потурання агресії або її спроба самому зайняти позицію агресора, інтроєктуючи його риси.

Примітивна ідеалізація проявляється насамперед у несвідомому уявленні про когось як про ідеального і всемогутнього захисника. Борючись із почуттям безпорадності і нездатності контролювати своє життя, люди, схильні надмірно покладатися на цей захист, стараються невпинно шукати і знаходити деяких умовних володарів «всемогутності» і прагнуть психологічно «злитися» з ними, щоб знайти відчуття безпеки. Такий механізм не лише зміщує локус контролю далеко за межі людини, але й часто призводить до розчарування, що супроводжується примітивним знеціненням, оскільки об'єкт ідеалізації насправді не ідеальний і рано чи пізно настає момент скидання з п'єдесталу. До того ж побічним ефектом будь-якої ідеалізації є досить важке відчуття власної неідеальності, що істотно впливає на перебіг, якість та успішність самоприйняття.

Суть *примітивної ізоляції* полягає у відході від напруги до іншого психічного стану. Типовою формою примітивної ізоляції є захисне або аутистичне фантазування. Це один з найперших захистів, якими починає користуватися людина у своєму житті: досить часто можна бачити, як немовля, щоб впоратися з надлишком власних емоцій – засинає, а учень, якого повчає вчитель, може у цей момент «витати у хмарах» власних фантазій. Отож примітивна ізоляція є типовим способом зняття психологічної напруги шляхом відходу від взаємодії з реальністю. Важливою особливістю цього захисту є те, що він практично не вимагає від людини спотворення сприйманої нею реальності, адже рецептована реальність залишається тією ж, проте людина психологічно ізолюється від неї. Очевидним негативним наслідком застосування цього захисту є проблеми в соціальних контактах, оскільки людина самоосувається з мережі міжособистісних контактів заради збереження внутрішнього спокою. Завдається особлива шкода взаєминам з улюбленими людьми, які не отримують необхідної їм зворотної реакції, а також може дуже заважати встановленню терапевтичного контакту в психоаналізі і деяких інших видах психотерапії.

Проективна ідентифікація зводиться до несвідомих спроб однієї людини впливати на іншу так, щоб ця інша вела себе відповідно до несвідомої фантазії цієї людини про внутрішній світ іншої. Деякі дослідники не виділяють проективну

ідентифікацію як самостійний процес, а розглядають як суміш проекції та інтроєкції.

Проекція – механізм психологічного захисту, в результаті якого внутрішнє помилково сприймається як те, що приходить ззовні, тобто людина приписує комусь або чомусь свої власні думки, почуття, мотиви, риси вдачі тощо, вважаючи, що вона сприйняла щось ззовні, а не зсередини самої себе. Проекція дозволяє людині вважати власні неприйнятні почуття, бажання, мотиви, ідеї тощо чужими, і, як наслідок, не відчувати за них відповідальності. Негативним наслідком такого захисту є бажання виправити зовнішній об'єкт, на який спроектовано щось негативне, або взагалі позбавитися від нього, щоб так позбавитися від «викликаних ним» почуттів. Зовнішній об'єкт, тим часом, може не мати нічого спільного з тим, що на нього спроектоване.

Розщеплення як механізм психологічного захисту зводиться до такого короткого опису – це мислення «в чорно-білому кольорі», інакше кажучи в термінах крайнощів:

«хороший» або «поганий», «всемогутній» або «безпорадний» тощо. Приписування всьому навколишньому певних валентностей дозволяє людині впорядкувати, структурувати навколишній світ і легше в нім орієнтуватися, однак коли в неї не виходить привести в єдине ціле свій розрізнений, суперечливий внутрішній досвід, то застосовується якраз механізм поляризації та розщеплення.

Соматизація або Конверсія проявляється як переживання на рівні психосоматичних проблем і розладів, які є специфічною реакцією на психологічний стрес.

Міністерство освіти і науки,
молоді та спорту України

**МУКАЧІВСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26,
Телефон/факс: 8 (03131) 2-11-09
www.msu.edu.ua, info@msu.edu.ua



Ministry of education and science,
youth and sport of Ukraine

**MUKACHEVO
STATE UNIVERSITY**

89600, Mukachevo, Uzhgorodska str., 26
Telefon/Fax: 8 (03131) 2-11-09
www.msu.edu.ua, info@msu.edu.ua

№ 1016

від « 30 » квітня 2013 р.

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
аспірантки Східноєвропейського національного університету імені Лесі
Українки
ГОШОВСЬКОЇ ОЛЬГИ ЯРОСЛАВІВНИ
на тему
«ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ У СТРУКТУРІ САМОПРИЙНЯТТЯ
ОСОБИСТОСТІ»

Основні концептуальні здобутки дисертації Гошовської Ольги Ярославівни, в якій цілісно й різнобічно висвітлено специфіку застосування особистістю психологічного захисту у процесі побудови системи самоприйняття, запроваджені в навчально-виховний процес фахової підготовки студентів Мукачівського державного університету.

Запропонований дослідницею тезаурус психодіагностичних методів та розвивально-корекційних прийомів використовується викладачами гуманітарного та педагогічного факультетів у процесі лекційних та семінарських занять, а також студентами упродовж проходження різних форм практики.

Розроблений дисертанткою соціально-психологічний тренінг відзначається результативністю й активно використовується на заняттях з метою вироблення виваженого самоусвідомлення, самоприйняття та адекватного задіяння власного психозахисту.

Розглянуто на засіданні кафедри психології та педагогіки дошкільної освіти (протокол № 11 від 15 квітня 2013р.)

Проректор з наукової роботи
Мукачівського державного
університету, к.фіз.-мат. наук, доцент



Кабацій В.М.



УКРАЇНА

Комунальний заклад
«Луцька загальноосвітня
школа І-ІІІ ступенів №20
Луцької міської ради
Волинської області»
вул. Шота Руставелі, 11
м. Луцьк, 43017
Тел.(0332) 26-28-92,
E-mail: zosh20@ukr.net
Код ЄДРПОУ 36452684

Спеціалізованій вченій раді

31.05.2013 № 01-22/172

Д О В І Д К А

про впровадження результатів дисертаційної роботи аспірантки
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

ГОШОВСЬКОЇ ОЛЬГИ ЯРОСЛАВІВНИ

за темою «*Психологічний захист у структурі самоприйняття
особистості*»

Гошовська О.Я. протягом трьох років брала активну участь у навчально-виховному житті нашої школи. Аспірантка проводила цілу низку експериментально-психологічних досліджень як діагностичного, так і консультативно-корекційного характеру.

У межах інклюзивної освіти, культивованої в нашому освітньому закладі, дисертантка наполегливо і плідно вивчала проблему застосування дітьми підліткового віку різноманітних механізмів психологічного захисту. Детально вивчалися і психологічні особливості розвитку в школярів самосвідомості, зокрема самосприйняття.

Молодий науковець була незмінною учасницею чотирьох міжнародних конференцій і семінарів на базі школи, виступаючи з науковими доповідями, перекладаючи й адаптуючи для нагальних виховних потреб інформацію про баламетрію та інші інноваційні технології навчання і виховання дітей з особливими потребами.

Дослідниця користувалася авторитетом у психолога та педагогів, які активно запроваджують запропоновані нею розвивальні методи і засоби, а також була гуманістичним зразком науковця-дослідника, до якого завжди тягнулися діти нашої школи.

Директор школи



В.Ю.Коляно

Міністерство освіти і науки,
молоді та спорту України

Ministry of Education, Science,
Youth and Sports of Ukraine

ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА



OLEKSANDR DOVZHENKO
HLUKHIV NATIONAL
PEDAGOGICAL UNIVERSITY

41400, Сумська обл., м. Глухів,
вул. Києво-Московська, 24
E-mail: gdpu@sm.ukrtel.net
Телефон: +38(05444) 2-26-51, 2-34-27
Факс: +38(05444) 2-34-74

24. Kyevo-Moskovska Str., Hlukhiv,
Sumy region, Ukraine, 41400
E-mail: gdpu@sm.ukrtel.net
Telephone: +38(05444) 2-26-51, 2-34-27
Fax: +38(05444) 2-34-74

«30» 05 2013 р. № 1309

На № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційної роботи
аспірантки Східноєвропейського національного університету
імені Лесі Українки

Гошовської Ольги Ярославівни

за темою «Психологічний захист у структурі самоприйняття особистості»

Результати дисертації О.Я. Гошовської, в якій розкрито особливості застосування психологічного захисту в процесі становлення і функціонування самоприйняття особистості, у 2012-2103 н.р. запроваджені в навчальний процес професійної підготовки студентів факультету педагогіки і психології (напряму підготовки / спеціальність «Практична психологія»).

Викладачі названого факультету на навчальних заняттях з «Основ психологічного консультування і корекції» (ОКР «Бакалавр») використовують розроблені дослідницею положення розвивальної програми формування оптимального психологічного захисту в процесі позитивного особистісного самоприйняття; «Самовиховання і саморегуляції особистості» («ОКР «Бакалавр») – вправи і прийоми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток в особистості усвідомленого самоприйняття і потенціалів психологічного захисту.

У процесі проходження психодіагностичної і психокорекційної практик (ОКР «Бакалавр» студентами під керівництвом викладачів кафедри практичної психології ГНПУ ім. О. Довженка апробований укладений О.Я. Гошовською пакет валідних методик для роботи з підлітками Глухівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. № 1 та з неповносправними підлітками школи-інтернату (м. Глухів).

В контексті діяльності психологічної служби університету в 2 семестрі 2012-2013 н.р. успішно використовуються методичні тренінгово-розвивальні підходи щодо оптимізації психозахисту та самоприйняття підлітків і студентів.

Апробація результатів дисертаційного дослідження Я.О. Гошовської засвідчує доцільність їх подальшого використання в навчальному процесі факультету педагогіки і психології.

Ректор



проф.. О.І. Курок