

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

ДИПЛОМНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

на тему: «ДИНАМІКА МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Шифр ДРМ _____

Виконала: студентка II курсу, група ППМз-20-1 _____ М. А. Болух

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: _____, _____ В.І. Афанасенко

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Є. М. Потапчук

Підпис

Ініціали, прізвище

_____ 2021 р.

Хмельницький 2021

АНОТАЦІЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема дипломної роботи: «Динаміка механізмів психологічного захисту в юнацькому віці»

Болух Марія Анатоліївна

Дипломна робота включає: 82 сторінки, 2 таблиці, 2 рисунки, перелік джерел посилання складає 73 найменування.

Ключові слова: психологічні захисти, особистість, дитячий досвід, соціалізація, копінг-стратегії, тривожність, внутрішній конфлікт.

Об'єктом дослідження є механізми психологічних захистів особистості в юнацькому віці.

Предметом дослідження є динаміка механізмів психологічних захистів в процесі навчання і розвитку особистості.

За результатами дослідження розроблено тренінгову програму розвитку саморегуляції для студентів та надано рекомендації усвідомлення особистісних механізмів психологічного захисту і розвитку свідомої саморегуляції.

Практичне значення дослідження виявляється в можливості застосування в підготовці майбутніх фахівців психологічної сфери розробленої нами програми тренінгу з самопізнання психологічних захистів і розвитку копінг-стратегій.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ.....	11
1.1 Науково-теоретичне обґрунтування змісту та функцій психологічних захистів.....	
1.2.Різновиди захисних механізмів психіки у життєдіяльності людини.....	
1.3. Роль емоційного досвіду дитинства у формуванні захисних механізмів психіки.....	35
РОЗДІЛ 2 ДІГНОСТИКА ДИНАМІКИ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ В СУЧАСНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	36
2.1 Психологічний аналіз особистості в юнацькому віці.....	36
2.2 Емпіричне дослідження особливостей психологічних захистів у юнацькому віці.....	
2.3 Програма самопізнання механізмів психологічного захисту і формування копінг–поведінки.	
Висновки до розділу.....	68
ВИСНОВКИ	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	72
ДОДАТКИ.....	77
ДОДАТОК А	77
ДОДАТОК Б».....	79

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Глобальна цивілізаційна криза рубежу тисячоліть, породжена інтерференцією багатьох циклічних соціокультурних процесів на межі самознищення, охопила всі сфери людської життєдіяльності. Ервін Ласло називає сучасність «епохою біфуркацій», маючи на увазі фундаментальну особливість статусу складних систем, які перебувають під сильним впливом і напруженням. Сучасні умови життя і діяльності людини часто пов'язані з деструктивним впливом на неї екологічних, соціальних, психологічних та інших чинників. Ускладнення інформаційного середовища, прискорення соціальних процесів, інтенсифікація спілкування набуває невротичного характеру. Декларація глобальної відповідальності за події у світі на тлі соціально-економічної нестабільності в цілому призводять до підвищення психоемоційних навантажень на людину. Стрімка динаміка у навколишньому соціальному середовищі змушує людину шукати нові алгоритми і форми поведінки, які дозволяють успішніше адаптуватися до нової ситуації, при цьому використовуючи наявний життєвий досвід, когнітивні здібності, творчий потенціал та ініціативність. Це зумовлює необхідність вивчення психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій особистості як механізмів адаптації до важких життєвих умов.

Дія захисних механізмів починається з моменту актуалізації відчуття тривоги, напруженості, що з'являються внаслідок зіткнення конфліктуючих імпульсів. Захисна активність психіки спрямована на забезпечення психічної рівноваги суб'єкта, зниження рівня напруги та тривоги. З. Фройд. визначає їх продуктами розвитку та навчання, які послаблюють діалектично єдиний внутрішньо-зовнішній конфлікт і регулюють індивідуальну поведінку.

З розвитком психологічної науки погляди науковців на психологічні захисти значно розширилися. К. Хорні розглядає їх як засіб вирішення конфлікту між суспільством і людиною, оскільки вони націлені на приведення у відповідність думки людини про себе та сприйняття її оточенням. Е. Фромм пов'язує появу внутрішнього конфлікту з імперативністю двох вроджених

несвідомих потреб – потреби в укоріненні і потреби в індивідуалізації, які знаходяться у стані антагонізму.

У психології накопичено великий емпіричний матеріал про роль психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій особистості, зокрема розробці даного питання присвятили свої роботи зарубіжні вчені (З. Фройд, А. Фройд, Д. Амірхан, Дж. Роттер, Р. Лазарус, С. Фолкман) та вітчизняні автори (Н. Нікольська, Р. Грановська, С. Фролова, Н. Сирота та інші).

Існування захисних механізмів вважається експериментально доведеним, однак допоки не існує єдності в термінології, думки вчених розходяться щодо кількості типів захисних механізмів. Розробка, трансформація теорій психологічних захистів триває і є досить актуальним напрямом у психологічній науці. Сьогодні ще мало досліджень, які б узагальнювали накопичений теоретичний та емпіричний матеріал, важливий для подальшого вивчення проблеми психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій особистості, особливо учнів. У сучасних психологічних дослідженнях поняття психічного захисту знаходиться на стадії подальшого вивчення і обґрунтування. Деякі вчені захисну поведінку вважають зумовленою самою природою людини (І.Сельє, І.Павлов). На думку Ф.Бассіна, психічні захисти є нормальним, постійно діючим механізмом, який може широко спостерігатися не лише при конфліктах свідомого та несвідомого, а й тоді, коли травмуючі суперечливі фактори усвідомлюються суб'єктом.

У наукових працях найбільш поширеними є трактування психічних захистів як:

- психічної діяльності, спрямованої на спонтанне переживання психічної травми (Ф.Бассін, В.Рожнов);
- способу переробки інформації в мозку, що селекціонує інформацію, яка загрожує психічній рівновазі (І.Тонконогий);
- механізму адаптаційної перебудови сприймання та оцінки, що активізується у випадках, коли суб'єкт не може адекватно оцінити почуття тривоги, зумовлене внутрішнім чи зовнішнім конфліктом (В.Ташликов);
- механізму компенсації психічної недостатності (В.Воловик, В.Вид);

- спеціальної регулятивної системи стабілізації особистості, яка спрямовується на подолання чи зведення до мінімуму відчуття тривоги, що пов'язане з усвідомленням конфлікту (О.Петровський, М.Ярошевський);

- способу репрезентації викривленого психологічного змісту (В.Цаплін).

Короткий аналіз наукових підходів до вивчення психічних захистів показує, що спеціальних досліджень, направлених на ґрунтовне вивчення захисних механізмів психіки, не проводилось. Актуальність означеної проблеми дослідження зумовлює необхідність дослідження психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій особистості в онтогенезі.

Об'єктом дослідження є механізми психологічних захистів особистості в юнацькому віці.

Предметом дослідження є динаміка механізмів психологічних захистів в процесі навчання і розвитку особистості.

Метою дослідження є дослідження динаміки механізмів психологічних захистів особистості в процесі навчання і розвитку

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні його **завдання**:

1. Проаналізувати науково - теоретичні підходи до розуміння проблеми механізмів психологічних захистів.

2. Виявити варіативність механізмів психологічного захисту та їх функційне навантаження.

3. Провести емпіричні дослідження динаміки психологічних захистів в процесі навчання і розвитку

4. Розробити тренінг розвитку саморегуляції для студентів

5. Надати рекомендації усвідомлення особистісних механізмів психологічного захисту і розвитку свідомої саморегуляції.

Практичне значення дослідження виявляється в можливості застосування в підготовці майбутніх фахівців психологічної сфери розробленої нами програми тренінгу з самопізнання психологічних захистів і розвитку копінг-стратегій.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі Хмельницького національного університету У ній взяли участь 74 студенти.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему: «Механізми психологічного захисту як основа емоційної саморегуляції в процесі адаптації особистості» в збірнику матеріалів Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності» (24 листопада 2021 року в м. Миколаїв).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (65 найменувань) та чотирьох додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 84 сторінок тексту (основна частина – 66 сторінок).

РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ

1.2 Науково-теоретичне обґрунтування змісту та функцій психологічних захистів

Як визначає це поняття словник, «психологічний захист — спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямовану усунення чи зведення до мінімуму почуття тривоги, що з усвідомленням конфлікту». Функцією психологічного захисту є «огороження» сфери свідомості від негативних, травмують особистість, переживань [99]. Поки що надходить зовні інформація не розходиться зі складеним у людини уявленням про навколишній світ, себе, людина відчуває дискомфорт [67]. Але як тільки намічається якась розбіжність, перед людиною постає проблема: або змінити ідеальне уявлення про себе, або якимось чином переробити інформацію. Саме за виборі останньої стратегії починають діяти механізми психологічного захисту. Психологічний захист визначається суб'єктивною значимістю події для людини [63]. У традиційному розумінні психологічного захисту її основною рисою є інтроособистісна локалізація [44]. С. Рубінштейн говорив, що зовнішні причини діють через внутрішні умови, і зовнішній вплив дає той чи інший психічний ефект, лише переломлюючись через психічний стан суб'єкта, через сформований у нього лад думок і почуттів [110]. Людина потребує гарантів незмінності свого «Я» [1]. На думку Р. Грановської, з накопиченням життєвого досвіду в людини формується спеціальна система, яка захищає людину від інформації, що порушує її внутрішню рівновагу, - система захисних психологічних бар'єрів [37]. Однак психологічні механізми при захисті можуть мати складніші конструкції.

На думку Е. Кіршбаума та А. Єремєєвої, психологічний захист є не нормальним, а незвичайним способом вирішення ситуації та психологічної регуляції поведінки [55]. Даний спосіб застосовується в ситуаціях утруднення або деякої неможливості, і, отже, психологічний захист ініціюється винятковими, гострими ситуаціями. На думку цих авторів, головним завданням

психологічного захисту є усунення психологічного дискомфорту, а чи не реальне вирішення ситуації.

Загальна риса всіх видів психологічного захисту в тому, що судити про неї можна лише за непрямими проявами. Усвідомлюються суб'єктом лише деякі з впливають на нього стимулів, що пройшли через так званий «фільтр значущості» [8], а відбивається на підведенні і багато з того, що було сприйнято несвідомим чином. Коли людина отримала неприємну інформацію, відреагувати вона на неї може різними способами. Він може зменшити значущість інформації, заперечувати факти, які іншим здається цілком очевидними чи забути «незручну» інформацію. Психологічний захист є важливою регулятивною системою стабілізації особистості [121]. На думку Л. Анциферової, психологічний захист інтенсифікується тоді, коли при спробі перетворити травмує ситуацію всі ресурси і резерви виявляються майже вичерпаними. Тоді у поведінці людини центральне місце займає саморегуляція і відмовляється від конструктивної діяльності [4]. Хоча, на наш погляд, процес саморегуляції не слід було б так прямо відносити до діяльності неконструктивної. Оскільки, це є активним управлінням емоціями [54, 154]. Про дію психологічного захисту можна говорити тоді, коли невиліковно хвора людина, знаючи про це, продовжує будувати довгострокові плани або коли забуваємо надіслати дуже важливий лист. Людина не усвідомлює потребу у зміні інформації, але недостатнє вплив механізмів психологічного захисту може мати серйозні наслідки [39]. Басейн Ф.В. також вказував, що недостатність психологічного захисту полегшує розвиток функціональних розладів [9]. Спочатку дослідження механізмів психологічного захисту здійснювалося в рамках психоаналізу. Вперше термін «захист» виник 1894 року у роботі Фрейда З. «Захистні нейропсихози» і був використаний у його наступних робіт для описи боротьби «Я» проти хворобливих чи нестерпних думок і афектів [48, 148]. У фрейдизмі психологічний захист була витлумачена виходячи з примату несвідомого, інстинктивного, головним чином сексуального початку, яке в результаті зіткнулося.

новлення із захисними механізмами свідомого «Я» піддається різним перетворенням (витіснення, сублімація і т.д.) [81, 82, 85]. З погляду психоаналізу [155], можливо, витіснення використовується головним чином при боротьбі з сексуальними бажаннями, тоді як інші способи можуть бути більш придатними для боротьби проти інстинктивних імпульсів. Ці інші способи лише завершують те, що залишило незробленим витіснення, або мають справу з небажаними думками, що повертаються до теми при невдалому витісненні. Фрейд А. вказувала [141], що кожен захисний механізм спочатку формується для оволодіння конкретними інстинктивними спонуканнями і пов'язаний, т.ч. із конкретною фазою дитячого розвитку. Можливо, що до розщеплення на «Я» і «Воно» і до формування «Над-Я» психічний апарат використовує різні способи захисту серед тих, якими він користується вже після досягнення цих стадій організації. На думку Фрейд А., захисні механізми витіснення та сублімації можуть бути використані відносно пізно у процесі розвитку, тоді як час використання проекції залежить від прийнятої теоретичної точки зору. Такі процеси, як регресія, мабуть, не залежать від стадії, досягнутої психічною структурою, і є настільки ж давніми, як самі інстинкти, або «щонайменше настільки ж давніми, як конфлікт між інстинктивними імпульсами і будь-якими перешкодами, з якими вони можуть зустрітися на шляху задоволення» [141]. На думку Фрейд А., джерелом захисних процесів ранній стадії розвитку є захисні фізіологічні рефлекси. Психологічний захист - це ідеаторна форма первинних сенсомоторних актів, що виконують захисну функцію. А. Фрейд наводить такі імовірні етапи розвитку захисту [108];

- предстадія захисту – кінець першого року життя;
- проекція та інтродекція – від одного року до двох років;
- реактивна освіта та сублімація -> від трьох до п'яти років.

Можна зробити припущення, що у разі нормального розвитку особистості дитини спостерігається певна гетерохронність функціонування конкретних видів психологічного захисту [114, 115]. Так, наприклад, проекція і заперечення грають вирішальну роль ранньому дитинстві, причому вплив заперечення позначається на ранньому віковому періоді. Ідентифікація включається при

сформованій свідомості за участю вербально-логічного мислення. На відміну від заперечення та проєкції, формування зрілої форми ідентифікації можливе за наявності моделі, знятої зі значимого іншого [3, 146]. Тому дуже важливо в дитинстві та в період ранньої юності спілкування з старшими людьми. Дефіцит або відсутність такого спілкування може призвести до недорозвинення цього виду захисту і, як наслідок, до більшої виразності примітивних форм захисту. СР. Мадді [157] порівнюючи різні теорії психологічного захисту, відзначав, що більшість пов'язують психологічний захист з почуттям тривоги, яка могла б виникнути через покарання, почуття провини або зниження самооцінки. Основи такої тривоги лежать у конфліктних дитячо-батьківських відносинах [153, 162, 163]. Зачепицький Р.А. також вказував, що неправильне виховання (повне задоволення всіх потреб або виховання в дусі повних заборон) пригнічує пошукову активність і визначає надалі пасивно-оборонні форми захисту [50]. В даний час більшість психологів, що вивчають проблему психологічного захисту, поділяють думку про те, що захисна поведінка індивіда залежить від того, чи зумів він на певних етапах онтогенезу реалізувати свої базисні потреби або вони були блоковані [108].

А. Фрейд показала, що певні набори техніки психологічного захисту ведуть до відповідної симптоматики [141]. Ця гіпотеза було підтверджено В. Ташликовим, який виявив, що у хворих істерією переважає витіснення, а у хворих на невроз нав'язливих станів провідним механізмом психологічного захисту була інтелектуалізація чи ізоляція афективних станів [127].

Бассін В. зазначав [9], що основним недоліком трактування психо-логічного захисту в психоаналізі є розгляд її як засобу запобігання клінічним наслідкам конфлікту між «Я» та «несвідомого». Погляд Басейна В.Ф. на природу виникнення психологічного захисту відрізняється від Савенко Ю.С., який вважав, що захисні механізми виникають у процесі самоактуалізації в ситуаціях, що ускладнюють цей процес [117] і Василюка Ф., який говорив про включення психологічного захисту в «ситуації неможливості» [21]. На думку Бассіна Ф. психологічний захист є нормальним механізмом, який служить попередження розладів поведінки у межах конфлікту між усвідомлюваним і

неусвідомлюваним, а й у рамках конфлікту між різними емоційно забарвленими установками [8, 11, 12]. Він пропонує розглядати психологічний захист як "специфічне перетворення системи установок" [10]. Ця система включає відношення суб'єкта до самого себе і до навколишнього світу і виражається у формі оцінок, намірів, потягів, тлумачень. Це перетворення виникає як реакція на психічну травму та нейтралізує тяжкі емоційні переживання [112, 125]. Через війну сприйняття оточуючого змінюється, і значимість психічної травми знижується. Таке тлумачення психологічного захисту видається нам дуже обґрунтованим, і ми на нього також орієнтувалися у своїй роботі.

Костандов Е.А. запропонував цікаве та переконливе уявлення фізіологічного компонента психологічного захисту [65]. Він вважає, що негативні емоційні переживання формують стійкий рефлекторний зв'язок у корі головного мозку. Вона підвищує пороги чутливості і гальмує сигнали, пов'язані з негативно значущими подіями, перешкоджаючи їх усвідомленню. Тимчасові зв'язки між неусвідомлюваними стимулами можуть зберігатися в довгостроковій пам'яті. Костандов Е.А. визнає існування у мозку «чутливого механізму, реагує фізично дуже слабкі, але психологічно для цієї особистості дуже значні подразники» [66]. Незважаючи на те, що ці подразники не усвідомлюються людиною, вони можуть викликати в нього вегетативні реакції, що призводять до зміни психологічного та фізіологічного станів [64, 66]. У той самий час, як ми вважаємо, розглядаючи це «несвідоме», можливо, слід враховувати, що колись у попередньої діяльності, воно могло усвідомлюватися з різним ступенем глибини. Звідси і механізми психологічного захисту навіть у юнаків одного віку часто виявляються по-різному. Крім того, незважаючи на те, що механізми розвиваються в галузі несвідомого, їх використання не залишається повністю несвідомим. Багатьом людям вдається розрізнити свої типові захисні стратегії за допомогою психотерапевта або шляхом власного життєвого досвіду [57].

В експериментах [158, 159] було показано, що мозок навіть у людини, що повністю не спить, здатний змінити поріг сприйняття: все залежить від того, чи важлива для нього отримувана інформація чи ні. Випробуванням пропонувалося пізнати і якнайшвидше відреагувати на ряд слів, що пред'являються в

написаному вигляді за допомогою тахістоскопа. Серед слів були слова-табу (лайливі, непристойні) і нейтральні. Було зазначено, що слово-табу розпізнавалася складніше, ніж нейтральне слово, хоча у них однакова кількість літер та його загальна структура подібна. Можна припустити, деякі слова просто менш уживані і тому сприймаються важче, ніж інші. З цих позицій, важко пояснити явну фізіологічну реакцію: почастішання ритму серця, краплини поту, зміна шкірно-гальванічної реакції. У деяких піддослідних ці слова дізнаються набагато раніше, ніж інші. Це явно свідчить про наявність у мозку якогось механізму захисту. В.К. Мягер пропонує розрізняти нормальний захист, профілактичний, постійно присутній у нашому повсякденному житті і патологічний захист [80].

Досі немає єдиної думки з приводу загальної кількості механізмів захисту (воно коливається від 10 до 23) [57]. Поряд із внутрішньо особистісними захистами виділяються також міжособистісні захисту [49, 147]. Зведена таблиця видів психологічного захисту, що виділяються деякими авторами, запропонована в табл.1.1. (На основі [35, 38, 139, 164, 165]). Цікавий розгляд видів психологічних захистів (его-захист) запропонували Р. Плутчік, Х. Келлерман, Х.Р. Конте [161].

Розглянувши всю історію розвитку видів психологічних захисту, виявили, що, незважаючи на особливу важливість теорії психологічного захисту, існує мало спроб дати теоретичну базу для розуміння деяких особливостей, які вони встановили, працюючи над теоріями психологічного захисту. Ці автори встановили, що існують зв'язки між певними видами психологічного захисту; існують також відносини між видами психологічного захисту та певними емоціями. Ці відносини сприяють пристосуванню індивіда до навколишнього середовища, сприяють вирішенню емоційних конфліктів [154]. Вищеназвані автори також підкреслюють, що поняття захисту широко і не обмежується застосуванням до дорослих. Психоаналітики писали про захист щодо дітей та немовлят, а етологи демонстрували певні види захисту і у тварин, наприклад, заміщення та регресія. Отже, є потреба описати поняття психологічного захисту ширше. По-перше, необхідна узгоджена модель захисту, оскільки кількість

захисту, що наводиться різними авторами, відрізняється. По-друге, хоча видам захисту дано багато імен, велика кількість авторів свідчить про перехрещення тих механізмів захисту, які існують. Не завжди легко можна знайти різницю між певними видами захисту, наприклад проєкція та ідентифікація. Тут є єдиної думки щодо поділу захисних механізмів на групи.

Деякі автори [161] пропонують розділити захисту на первинні та вторинні. До первинних можна віднести заперечення, витіснення. До вторинних - раціоналізацію, заміщення, утворення реакції. Воловик М.В. та Вид В.Д. пропонують розділити захист на пасивний та активний [26]. До активної вони пропонують віднести, наприклад, заперечення, а до пасивної – регресії. Кофта М. [156] у своїй роботі пропонує виділити 3 рівня примітивізму психологічного захисту. Перший рівень розглядається як перцептуальний, і до нього відносяться перцептуальні види захисту. Другий рівень концептуальної ідентифікації. У цьому сенсорний образ правильно формується, але виробляється неправильна категоризація. Третій рівень – рівень інтелектуальних процесів. На цьому рівні головним чином відбувається атрибуція намірів або іншим або самому собі. Деякі автори вказують на зв'язок видів захисту та особистісних характеристик,

Плутчик, Келлерман і Конте запропонували будувати модель механізмів захисту, виходячи з моделі емоцій, запропонованої Плутчиком [161]. Він запропонував модель з 4 пар біполярних емоцій, які є основними: страх-гнів, веселість-сум, прийняття-огидність і надія-здивування. Він припускає, що решта емоцій є лише сумішшю базисних. Плутчик, Келлерман та Конте вважають, що базисні емоції пов'язані з окремими захисними механізмами, своєю чергою які від деяких особистісних характеристик. Ці автори припустили, що індивід із сильними характеристиками особистості має тенденцію вибирати певні захисні механізми.

Далі автори припустили, що, як і серед емоцій, серед видів психологічного захисту є лише небагато базисних захисних механізмів, і що інші механізми є або різними назвами тих самих, або є комбінацією базисних. І, нарешті, ці автори припустили, що деякі захисні механізми полярні між собою, наприклад, регресія та заміщення. Для експериментального обґрунтування своєї теорії автори

розробили опитувальник для визначення виразності видів захисту LSI (Life Style Index) [42, 91, 107]. Після проведення дослідження та різного аналізу даних Плутчик, Келлерман та Конте запропонували циркулярну модель видів психологічного захисту (всього вони виділяють 16 видів захисту). Модель представлена на мал. 1.1.

На моделі видно подібність і полярність деяких видів захисту між собою. Видно, що види захисту утворюють деякі групи. Наприклад, кластер сублимації, раціоналізації, ізоляції. Інший шлях розгляду моделі – у термінах модальності. Кластер заміщення-проекція полярно кластеру фантазії-інтродекція. Утворення реакції-регресія протилежні сублимації та раціоналізації.

Ці полярності, на думку цих авторів, відбивають розбіжності у прихованих характеристиках захисту. Наприклад, заміщення, проекція є зовнішніми, лабільними та дієво орієнтованими, у той час як фантазії та інтродекція є внутрішніми, контрольованими, пасивними. Регресія передбачає примітивізацію почуттів, тоді як їх опозиція (раціоналізація і сублимація) передбачає інтелектуальний контроль. Грунтуючись на своїй моделі і провівши деякі дослідження, автори встановили, що, згідно з факторним аналізом, існує 8 базисних видів захисту.

На підставі експериментальних даних ці автори роблять кілька висновків:

- певні види психологічного захисту служать зменшення тривожних почуттів, що з певними емоціями;
- існує 8 основних захисних механізмів, які служать зменшення тривожності, пов'язаної з 8 основними емоціями;
- серед 8 основних видів психологічного захисту є види подібні між собою, а є протилежні;
- основні діагностичні особистісні типи виробляються від спеціальних захисних стилів;
- для зменшення тривожності, усунення конфлікту індивід може використовувати будь-яку комбінацію захисних механізмів.

Шахрай вважає [161], що протягом життя індивід стикається з великою кількістю ситуацій, які викликають певні емоційні стани такі, як гнів, страх, засмучення і

т.д. Досить часто вираз емоційного стану створює подальший конфлікт та додаткову небезпеку. Результатом є те, що дитина розвиває захисні стратегії, які представляють непрямі шляхи вирішення емоційних конфліктів. Проте специфічні захисні стратегії розвиваються залежно від специфічних емоцій, залучених у конфлікт. Заміщення, наприклад, представляє захисний механізм, який застосовується для вирішення конфлікту, пов'язаного з емоцією гніву. Проекція — для подолання почуття самовідданості.

Аналогічну ідею висловлюють Е. Кіршбаум та А.Єремєєва, які вважають, що метою захисту є зняття гостроти психологічного переживання. При цьому емоційне забарвлення ситуації завжди негативне, переживається як психологічний дискомфорт. З використанням конкретної захисної техніки відбувається зняття негативу, деяке полегшення. При переживанні настання полегшення при дії певного захисної техніки ця техніка закріплюється як навичка поведінки. Після цього аналогічні ситуації вирішуються аналогічним способом, і щоразу мінімізується витрата енергії. Оскільки ця захисна техніка придбала тенденцію до самовідтворення та перенесення на схожі ситуації та стани, вона починає набувати статусу сталої освіти [55].

Останнім часом проводиться дедалі більше досліджень виявлення особливостей психологічного захисту [20, 27, 78, 89, 126, 128].

Плутчик, Келлерман, Конте виділили 8 досить великих видів психологічного захисту, що з основними емоціями:

- заперечення;
- компенсація;
- регресія;
- проекція;
- реактивна освіта;
- раціоналізація;
- витіснення;
- заміщення.

На думку даних авторів, захисні механізми мають свої характеристики. Види захисту мають особливе висловлювання. Далі наводяться характеристики,

запропоновані Плутчиком, Келлерманом і Конте [161], і те, як різні види психологічного захисту можуть приховати або трансформувати певне почуття чи емоцію. Ситуація така: юнака досить прикро вчитав учитель за невиконання завдання (робота захисту йде з емоцією гніву).

- Заміщення — «нападай на щось, що це представляє». Реакція: «У нашого вчителя надзвичайно гидка дочка».
- Проекція – «докоряй це». Реакція: «Мій учитель просто ненавидить мене», «Ми не в захваті від нашого вчителя».
- Компенсація — спробуй знову придбати це. Реакція: Нічого, що я завдання не виконав, зате я вчора на спортивному змаганні переміг.
- Ідентифікація – «будь як це». Реакція: «Після закінчення школи я теж буду вчителем».
- Регресія – «плач про це або повернися до старого». Реакція: "Давайте підкладемо кнопку нашому вчителю".
- Фантазія – «мрій про це». Реакція: «Як було б добре, якби мого вчителя звільнили».
- Імпульсивна поведінка – «роби щось». Реакція: "Я думаю, що пригощу мого вчителя яблуком".
- Витиснення – «не пам'ятай цього». Реакція: Я спробую бути люб'язним з ним.
- Інтроекція – «не признавайся, де ти отримав це». Реакція: "Учитель сам мені ніколи не допомагав".
- Ізоляція – «не відчувай цього». Реакція: «Мені тільки здається, що я сердитиму на нього або щось подібне до цього».
- Заперечення – «не помічай цього». Реакція: «Я зовсім не сердити на нього».
- Реактивна освіта – «переверни це». Реакція: «Я думаю, що він справді чудовий».
- Інтелектуалізація - "перевизнач це". Реакція: «Ця ситуація нагадує мені те, як Ніцше сказав, що гнів — це онтологічна безвихідь».
- Раціоналізація – «виправдай себе». Реакція: «Він так сердиться, бо має поганий настрій».

- Знищення скоєного – «скасувати це». Реакція: «Спробую поговорити з учителем».
- Сублімація – «трансформуй це». Реакція: "Я збираюся написати поему про гнів".

Можна помітити, що заміщення і проекція більш подібні один з одним, ніж з запереченням. Також заперечення та витіснення більш подібні один до одного, ніж з інтелектуалізацією.

Виходячи з цього, зазначені автори пропонують модель опису структури подібності. Можна заміти, що протилежні: заперечення та проекція, заміщення та витіснення, утворення реакції та компенсація, інтелектуалізація та регресія.

1.2.Різновиди захисних механізмів психіки у життєдіяльності людини.

Розбіжність думок щодо кількості видів психологічного захисту на думку Клубової Є.Б. пояснюється різницею концептуальних підходів до їх визначення та супідрядності і призводить до відсутності чіткої класифікації [57]. Проте існує низка механізмів, існування яких визнається багатьма авторами. Це заперечення, проекція, витіснення, раціоналізація, заміщення та інших. Види захисту поділяють більш і менш зрілі. По переважанню тих чи інших видів можна судити про зрілість особи. До менш зрілих можна віднести регресію, компенсацію, реактивну освіту.

Регресія

Регресія - повернення до онтогенетично більш ранніх, інфан-тильних особистісних реакцій [78]. Цей вид захисту проявляється в демонстрації беспорядності, залежності, «дитячості» поведінки з метою зменшення тривоги та уникнення вимог реальної дійсності [54]. Регресія — повернення більш ранній рівень розвитку чи способу висловлювання, який простіший і який колись приносив деяке полегшення. Кожна доросла людина, навіть добре пристосована, час від часу вдається до цього захисту, щоб «спустити пару». Варіантів регресії може бути безліч. Деякі в конфліктній ситуації інтенсивно курять або напиваються, інші при сильних переживаннях починають посилено харчуватися,

спустошуючи холодильник, треті впадають у тривалу сплячку. Люди кусають нігті, колупаються в носі, читають розповіді про таємниче, ходять у кіно, псують речі, мастурбують, жують гумку, ведуть машину швидко і ризиковано, б'ються, повстають проти авторитетів і підкоряються їм, чепуряться перед дзеркалом, грають в азартні ігри, Шукають «цапа відпущення» [145]. Регресія передбачає заміну значимої для суб'єкта складного завдання, вирішення якої утруднене, більш легку. У зв'язку з цим збіднюється репертуар поведінкових актів, що реалізуються суб'єктом за рахунок використання більш простих і звичних.

Компенсація

Компенсація є інтенсивними спробами виправити або якимось заповнити власну реальну або уявну фізичну або психічну неповноцінність [78]. За допомогою цього механізму захисту суб'єкт замінює нестерпне для нього почуття іншим, що виникає в результаті не має відношення до цієї ситуації вчинку. За допомогою компенсації молода людина прагне заповнити слабкості та невдачі в одній галузі досягненнями в іншій [40]. Наприклад, дівчина, яка має невисокі позначки у школі, приділяє багато уваги своїй зовнішності, вважаючи її головною перевагою. Юнак, не впевнений у своїй мужності, починає посилено зустрічатися з кількома дівчатами, щоб довести свою привабливість.

Особливо тривожними у цьому віці є молоді люди з відхиленнями у фізичному розвитку. Саме вони особливо сильно страждають у колективі від глузування та образливих прізвиськ. Оскільки, у віці негативна оцінка, особливо з боку однолітків, сприймається набагато гостріше, вони формується негативне ставлення себе і виникає внутрішній конфлікт. Такі молоді люди прагнуть компенсуватися у сім'ї, знайти підтримку, повагу, кохання. Коли сім'я не здатна допомогти, коли молода людина відчуває, що і тут вона не знаходить розуміння, то виникає особлива поведінка, яка проявляється в самовпевненості, зухвалості негативному ставленні до навколишнього світу. Через те, що компенсація не реалізується, виникає бунт, який виражається в особливому зухвалому, грубому поведінці в школі та вдома [38].

Люди, які страждали в дитинстві реальними або уявними фізичними вадами нерідко досягають високого рівня розвитку тих чи інших здібностей. Це

відбувається через те, що вони з моменту усвідомлення дефекту починають працювати над собою з метою розвитку тих чи інших характеристик характеру для отримання певного статусу в групі [40, 90, 116, 135, 136].

Реактивне утворення

Реактивне утворення (або гіперкомпенсація) передбачає запобігання прояву неприйнятних бажань, особливо сексуальних і агресивних, завдяки розвитку протилежних цим бажанням установок та форм поведінки [161]. Цей механізм полягає у перебільшенні якогось одного емоційного аспекту ситуації, щоб за його допомогою придушити протилежну емоцію. З неприйнятними імпульсами справляються шляхом залучення протилежного прагнення; турбота як реакція на безсердечність, жалість як несвідома жорстокість. Реактивне освіту — це підміна поведінки чи почуття прямо протилежним дійсному бажанню. Головна риса реактивної освіти - перебільшення та екстравагантність [100]. Реактивні освіти можна бачити в будь-якій перебільшеній поведінці. Воно властиве надто співчутливим і надто м'яким людям, матерям, надто стурбованим небезпеками, які, на їхню думку, загрожують їхнім дітям [33].

Цей механізм тягне за собою деформацію соціальних відносин з оточуючими, оскільки відмінностями цієї поведінки є демонстративність у перебільшених формах і ригідність [100]. Людина постійно захоплена певними почуттями та відповідними поведінковими проявами. Наприклад, юнак, який негативно ставився до друга своєї матері, після весілля несподівано «прозріває» і дуже сильно прив'язується до вітчима, проводячи практично весь вільний час з ним, не залишаючи часу навіть для матері. Цей юнак завжди припускає різні нещасні випадки, що відбулися з вітчимом, якщо він раптом трохи затремтів і дуже за нього переживає. З цього прикладу видно, що все-таки фактично у кожному конкретному реактивному освіті проявляються почуття, яких суб'єкт намагається захиститися. Саме такий контраст дозволяє уявити у поведінці пригнічені почуття. Витиснення

Витиснення - недопущення у сферу свідомості або усунення з неї болючих і суперечливих почуттів і спогадів, неприйнятних бажань або думок [54]. Витісняється, забувається зазвичай те, що знижує почуття власної цінності

особистості [101]. Досить ясний опис витіснення наводиться в лекціях Фрейда З. «Допустіть, що в цьому залі [...] знаходиться індивід, який порушує тишу і відволікає мою увагу від майбутнього завдання своїм сміхом, балаканею, тупотом ніг. Я оголошую, що не можу за таких умов читати далі лекцію, і з вашого середовища виділяються кілька сильних чоловіків і виставляють після короткочасної боротьби порушника порядку за двері. Тепер він «витіснений» і можу продовжувати свою лекцію» [142].

Витіснення пов'язане з уникненням внутрішніх конфліктів шляхом активного виключення зі свідомості істинного, неприйняттого мотиву. Витіснення виявляється в помилках пригадування, оскільки хід думок змінюється силою внутрішнього протесту, що виходить з чогось витісненого або тісно пов'язаного з ним по асоціації [35]. Витіснення - механізм за допомогою якого неприйнятні імпульси або ідеї стають несвідомими. Фрейд З. проводив різницю між первинним і вторинним витісненням. За допомогою першого запобігає початковому прояву інстинктивного імпульсу. За допомогою другого підтримується безсвідомий похідний і замаскований прояв імпульсу. Витіснений імпульс, не знаходячи дозволу, зберігає свої емоційні та вегетативні компоненти. Витіснені потяги можуть виявлятися в невротичних та психосоматичних симптомах.

Може здійснюватися як повне, і часткове витіснення. У другому випадку залишається не витісненим ставлення людини до цього мотиву. Це ставлення трансформується і проникає у свідомість як відчуття тривоги, яке може супроводжуватися соматичними проявами [36]. Через втручання цього механізму психологічного захисту під час виконання тієї роботи, яка подобається, самопочуття може значно погіршитися. Школярі хворіють перед відповідальним контрольною роботою або відчувають стійке нездужання. Усе це може бути симптомами невирішеного конфлікту.

Заперечення

Заперечення - недостатнє усвідомлення певних подій, переживань і відчуттів, які завдали б людині біль при їх визнанні [161]. Заперечення є бар'єр, розташований на вході. При запереченні уникають теми, ситуації, книжки,

кінофільми, підозрювані у провокуванні в собі небажаних емоцій. На відміну від інших захисних бар'єрів, заперечення здійснює селекцію відомостей, а не їх трансформацію з неприйнятних у прийнятні [38]. Аскетизм, використовуваний головним чином підлітковому і юнацькому віці контролю над інтенсивністю сексуальних потягів, то, можливо різновидом заперечення. Цей спосіб захисту вступає в дію при конфліктах будь-якого роду, не вимагає попереднього навчання, характеризується помітним спотворенням сприйняття дійсності, що часто набуває форми відходу від неї в «хворобу».

Заперечення вважається одним із рано формованих захисних процесів [141]. Виникаючи одним із перших, заперечення оберігає немовля від перезбудження із боку зовнішнього світу. При самій первинній формі заперечення події як би зникають з поля мимовільної уваги дитині. Виділяють дві основні форми заперечення. Перша тісно пов'язана з функціонуванням сенсорних систем. Ця форма відображає реальність при допомозі небачення, неслухняності, уникнення те, що сприймається.

Ж. Годфруа наводить цікавий приклад, що демонструє прояв цієї форми заперечення. В одному африканському племені існує легенда, що смерть наздожене того, хто почує шум сусіднього водоспаду. Примітка ні один представник цього племені ніколи не чув шуму падаючої води [33].

Друга форма пов'язана з більш розвиненими когнітивними процесами. Одним із примітивних проявів цієї форми заперечення, на думку Плутчика Р., є здатність дітей занурюватися в сон в умовах надстимуляції [161]. Наступний крок – здатність дітей відключати довільну увагу під час неспання. У пізнішому віці неможливість уникнення неприємного об'єкта може компенсуватися запереченням його тривожного сенсу. Ця форма заперечення виникає тоді, коли йде активний процес освоєння мови. Виходячи з цього, брехливість маленьких дітей може виконувати суто захисну функцію. Ідеалізація - вища форма когнітивного заперечення, що виявляється у формі задумів і фантазій [54]. Надмірне фантазування може бути однією з форм заперечення подій реального світу, рятівним виходом, хай навіть уявним, із конфліктної ситуації.

Заміщення

Заміщення — зміна напряму негативних почуттів із реального об'єкта більш безпечний [54]. Заміщення - психологічний захист, що здійснює перенесення реакції з недоступного об'єкта на доступний або заміну дії неприйнятної на прийнятну [35]. Заміщення виступає як розрядка емоцій на об'єкти, тварин або людей, що сприймаються індивідом як менш небезпечні, ніж ті, що дійсно викликають ці емоції. Стандартним заміщенням грубої сили, націленої на покарання чи образу, є лайка чи словесні образи. Заміщення вихідної діяльності може реалізуватися як переходом на інший об'єкт чи до іншого дії, а й переведенням на інший план — із реального світу у світ втішних фантазій [38]. Заміщення розряджає напругу, але не призводить до бажаної мети. Коли людині не вдається виконати дію, необхідну для досягнення будь-якої мети, вона іноді робить абсолютно безглузду дію, що дає якусь розрядку внутрішній напрузі

Фрейд З. і багато авторів вважають заміщення не приватним захисним механізмом, а базовим способом функціонування несвідомого. Найчастіше вчинок при заміщенні носить випадковий характер, оскільки важливо, щоб дана дія забезпечувала певну «розрядку» в неприємній ситуації. Типовими реакціями розрядки часто зустрічаються у повсякденному житті: «топнути ногою від досади», «пробити стінку кулаком», «розбити тарілку». Часто спостерігається заміщення, коли людина зриває своє роздратування, викликане однією особою іншою особою чи предметом: начальники на підлеглих, матері на дітях. У юнацькому віці такими «цапами-відбувайлами» можуть стати молодші брати і сестри або домашні тварини. Якщо юнак став грубим і роздратованим щодо молодшої сестри, то зовсім необов'язково, що вона є причиною роздратування.

Проекція

Проекція - несвідоме відкидання власних емоційно неприйнятних установок чи бажань і приписування їх іншим людям [78]. Це вид психологічного захисту, який має на увазі виділення в іншій особі або об'єкті якостей, бажань, які сам суб'єкт не визнає або відкидає у собі. При проекції інформація трансформується таким способом, що не сама людина вважає, що не вона сама вороже налаштована, агресивна, жадібна, а інша особа по відношенню до нього [38]. Проекція - це неусвідомлене відкидання власних емоційно неприйнятних думок,

установок або бажань і приписування їх іншим людям, тварині або об'єкту якостей, почуттів та намірів, що походять від самого приписувача [145]. «Ніколи не можна вірити нікому» — (я й сам можу іноді обдурити кого-небудь). Пусковим механізмом проєкції може бути низька самооцінка, тоді людина незадоволена собою і моделює конфлікт між реальним і бажаним «Я», і це веде до негативного сприйняття оточуючих. Тому низька самооцінка підвищує ймовірність виникнення проєкції.

Проєкція передбачає диференціацію між зовнішнім і внутрішнім, між самістю та іншими [141]. Виділяють дві форми проєкції. Перша - це поширення власних думок і почуттів на інших людей, причому індивід вважає, що інші поділяють його почуття. Ця форма зустрічається у вигляді проєктивної ідентифікації - виявленні власних бажань та думок в іншому. Інша форма - відчуження причин виникнення думок і почуттів за межі самості. Ця форма проєкції передбачає зняття із себе відповідальності за скоєні вчинки та дії.

Проєкція дозволяє людині покладати вину за недоліки або промахи на інший об'єкт. Молодший школяр може звинувачувати свою ручку за те, що не встиг написати відповідальну роботу. У юнацькому віці проєкція постає як найчастіша форма захисту. Старшокласник, який не встигає з якогось предмета, може звинувачувати вчителя в тому, що той сам не любить свого предмета і погано пояснює. Він може поширити свої почуття і на весь клас, заявляючи, що в них ніхто не зрозумів нову тему, не визнаючи, що в класі є учні, які успішно справляються з цим навчальним матеріалом.

За типом проєкції також виникають і соціальні забобони та стереотипи [102]. Етнічні та расові стереотипи є зручним об'єктом для приписування комусь своїх негативних думок, почуттів та деяких характеристик [144].

Раціоналізація.

Механізм раціоналізації проявляється у псевдопоясненні людиною власних неприйнятних бажань, переконань та вчинків з метою самовиправдання [54]. Раціоналізація - психологічний захист, пов'язаний з усвідомленням та використанням у мисленні лише певної частини інформації, яка допомагає описати власну поведінку як добре контрольоване [41]. У цьому травмуюча,

неприйнятна частина ситуації видаляється зі свідомості, і після трансформації усвідомлюється у перетвореному вигляді. Захист здійснюється за допомогою побудови переконливих аргументів для виправдання своїх соціально-неприйнятних бажань та дій. Раціоналізація - це знаходження помилкових прийнятних причин або підстав для неприйнятних думок або дій.

Існують найбільш яскраві феномени раціоналізації, які отримали назви «кислий виноград» і «солодкий лимон» [35]. Перший відомий байкою Езопа про лисицю, яка не могла дістатися до виноградного пензля і тому вирішила, що ягоди ще не дозріли. Цей механізм знижує привабливість, важливість недоступного об'єкта. Так само раціоналізує юнак, якому дівчина відповіла відмовою, втішаючи себе тим, що вона зовсім неприваблива. Подібним чином дівчина, якій не вдалося вступити до вищого навчального закладу, може переконувати себе в тому, що їй насправді не хочеться вчитися ще п'ять років. Другий механізм, навпаки, підвищує значущість об'єкта, який вже є або доступний.

1.3. Роль емоційного досвіду дитинства у формуванні захисних механізмів психіки

Дія захисних механізмів починається з моменту актуалізації відчуттів тривоги, напруженості, що з'являються внаслідок зіткнення конфліктуючих імпульсів. Захисна активність психіки спрямована на забезпечення психічної рівноваги суб'єкта, зниження рівня напруги та тривоги.

Тривогу трактують як переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з передчуттям небезпеки. (сл.)

Терміни «психологічний захист», «захисні механізми» були уведені у психологію З.Фрейдом. Він визначає їх як загальне найменування всіх тих механізмів, які, будучи продуктами розвитку та навчання, послаблюють діалектично єдиний внутрішньо-зовнішній конфлікт і регулюють індивідуальну поведінку. Тобто, явище пов'язується з основними функціями психіки: пристосуванням, урівноваженням і регулюванням [].

У класичному психоаналізі «Я» вважається зоною конфлікту, що зумовлюється постійним протистоянням між «Воно» і «Над-Я». Для їх примирення «Я» використовує психологічні захисти, що здатні зберегти його цілісність.

А.Фрейд захисні механізми вважала несвідомими, набутими в процесі розвитку особистості способами досягнення Я-компромісу між протидіючими силами Воно та Над-Я і зовнішньою дійсністю. Механізми психологічного захисту спрямовані на зменшення тривоги, викликані інтрапсихічним конфліктом. Дослідниця вважала, що під дією захисних механізмів деструктивні імпульси блокуються або спотворюються з метою зниження їх інтенсивності. [1].

І. Нікольська та Р. Грановська наголошують, що психологічні захисти є автоматизмами, що спрацьовують в ситуації конфлікту, фрустрації, психотравми, стресу поза волею і свідомістю людини.(НІКОЛЬСЬКА, ГРАНОВСЬКА) .

Як і всі інші психічні процеси, захисні механізми мають свої об'єктивні прояви: їх можна спостерігати на рівні дій, емоцій або міркувань людини.

К. Хорні вважала, психологічні захисти покликані забезпечити цілісність образу Я, який вона вважала трояким: Я реальне, Я ідеальне та Я очима інших людей. В ідеалі ці три "образи Я" повинні збігатися між собою, що забезпечує нормальний розвиток особистості та її стійкість до неврозів. Їх розбіжність викликає почуття психічної тривоги, корені якої закладені у дитинстві. Причинами розвитку тривоги дослідниця називає відчуження батьків, їх надмірну опіку, ворожу атмосферу, дискримінацію або, навпаки, занадто велике захоплення дитиною. Щоб позбутися психічної тривоги, людина вдається до психологічного захисту.

З розвитком психологічної науки погляди науковців на психологічні захисти значно розширилися. Так, К.Хорні розглядає їх як засіб вирішення не внутрішнього конфлікту між структурами Воно і Над-Я (за Фрейдом), а конфлікту між суспільством і людиною, оскільки вони націлені на приведення у відповідність думки людини про себе та сприйняття її оточенням.

Е. Фромм пов'язує появу внутрішнього конфлікту з імперативністю двох вроджених несвідомих потреб – потреби в укоріненні і потреби в індивідуалізації, які знаходяться у стані антагонізму. З метою його уникнення людина вдається до механізму психологічного захисту, який спрямований на примирення її з самою собою і з суспільством. Прагнення людини примирити ці потреби, є з точки зору Е.Фромма двигуном не тільки індивідуального розвитку, але й суспільства в цілому, оскільки всі соціальні формації, які створюються людиною, є саме спробами їх врівноваження. Як і К.Хорні, він підкреслює, що особистісний конфлікт виливається в протистоянні людини і зовнішнього світу, він проявляється не тільки у внутрішній напруженості, невротизації, а й у стилі спілкування з іншими.

(

Згідно з теорією Г.Саллівена негативне сприйняття особистістю себе є джерелом постійної тривоги. Для захисту своєї позитивної персоніфікації людина формує спеціальний механізм, який дослідник назвав вибірковою увагою. Цей механізм полягає у ігноруванні деструктивних стимулів з метою забезпечення основної потреби особистості – уникнення тривоги. Оскільки основні причини тривоги криються в спілкуванні з іншими людьми, то вибіркова увага регулює не лише власну персоніфікацію, а й образи інших людей.

Ф.В.Бассін не сприймає положення ортодоксального психоаналізу щодо принципового антагонізму свідомого та несвідомого. Він підкреслює, що головна мета захисту свідомості від дезорганізуючих впливів психічної травми – зниження суб'єктивної значущості травмуючого фактора. На його думку, захисти здатні запобігти дезорганізації людської поведінки, що настає не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, але і у випадку протистояння між цілком усвідомлюваними установками. Автор вважає, що основною у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямована на усунення надмірного емоційного напруження, та запобігання дезорганізації поведінки [.]..

Б.Д. Карвасарський вважає психологічний захист системою адаптивних реакцій особистості, що спрямована на захисну зміну значущості дезадаптивних когнітивних, емоційних, поведінкових компонентів - з метою послаблення їх

психотравмуючого впливу на Я-концепцію. Цей процес відбувається, як правило, в рамках неусвідомлюваної діяльності психіки з допомогою цілого ряду механізмів психологічних захистів, одні з яких діють на рівні сприйняття (наприклад, витіснення), інші - на рівні трансформації та спотворення інформації (наприклад, раціоналізація).

Психологічним об'єктом захисту неортодоксальні психоаналітики вважають «образу Я», а його складовими визнають захищеність [], незалежність [.] та ідентичність (прийняття і самоприйняття) [].

Якщо людина не зуміла на певних етапах онтогенезу реалізувати базові психологічні потреби або ж вони були блоковані через гетерономний вплив середовища, одна або більше з чотирьох складових «позитивного образу Я» виявляються особливо вразливими, відповідно проблеми адаптації будуть перманентно актуальними, специфічні механізми захисту будуть використовуватися зверхінтенсивно, що може призвести до неефективної адаптації в новому соціальному оточенні (Романова, гребенников).

Щодо функцій психологічних захистів, у науково-психологічній літературі існують суперечливі погляди учених.

З одного боку вони, розгортаючись на несвідомому рівні, оберігають психіку від внутрішніх конфліктів та травм, що виникають внаслідок реальних життєвих ситуацій та загрожують порушити стабільність.

З іншого – ці механізми за певних умов здатні деструктивно впливати на розвиток особистості, її соціально-психічну адаптацію та самоактуалізацію.

Л.Демина, І.Ральникова доводять, що стійкість, часте використання, ригідність, тісний зв'язок з дезадаптивними стереотипами мислення, переживань і поведінки, включення в систему сил протидії цілям саморозвитку роблять захисні механізми шкідливими для розвитку особистості. Загальною рисою їх є відмова особистості від діяльності, призначеної для продуктивного розв'язання ситуації або проблеми. (Демина, Ральникова).

Неможливо не погодитися із переконанням дослідниць, що усі захисні механізми є засобами самообману, коли, діючи на несвідомому рівні спотворюють, трансформують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб

зменшити загрозу емоційної тривоги. Психологічний захист, спотворюючи реальність з метою миттєвого забезпечення емоційного благополуччя, діє без урахування довготривалої перспективи. Його мета досягається через дезінтеграцію поведінки, нерідко пов'язану з виникненням деформацій і відхилень у розвитку особистості. Причина тривоги, залишаючись невирішеною, продовжує існувати та призводить до дезадаптації особистості. (Демина, Ральникова)

На нашу думку, деструктивний вплив психологічних захистів може виявлятися за умови зловживання ними та фіксації на одному з них. З.Фрейд почав вивчати їх у контексті дослідження неврозів та пов'язував дію захисних механізмів з психоневротичними розладами, які з'являються в результаті конфлікту між Я та внутрішньою збудженістю, зокрема потягами.

В. Райх вбачав відмінність між захисними механізмами особистості та невротичними симптомами у тому, що ці механізми переживаються індивідом в якості невід'ємної частини його особистості, в той час як невротичні симптоми сприймаються ним як чужорідні, зайві елементи психіки і свідчать про певну психічну патологію (Фейдіман).

А.Фрейд довела, що вони є невід'ємним елементом у структурі психіки здорової людини та можуть направлятися не лише проти потягів, а й проти, вимог Над-Я та емоцій, що призводять до тривоги.

Вважаємо за необхідне визначити роль емоцій у формуванні психологічних захистів. Р.Плутчик відзначає початковий зв'язок психологічних захистів з певними базовими емоціями – гнівом і страхом. У людському суспільстві спонтанне вираження цих емоцій загрожує ускладненнями у вирішенні універсальних проблем адаптації. Аби справитися з емоціями, у людини розвиваються захисні стратегії, що залежать від специфіки емоцій, задіяних у конфлікті.

Згідно з Р.Плутчиком механізми психологічного захисту є похідними емоцій. Регуляторами восьми основних емоцій виступають вісім захисних механізмів. Р. Плутчик наголошує, що індивід може використовувати будь-яку комбінацію механізмів захисту. Вибір механізмів, що використовуються,

визначається в першу чергу дитячим досвідом. Я не обирає психологічний захист у фруструючій ситуації довільно, а використовує моделі реакції, що заклалися ще в дитинстві та виявилися найбільш ефективними. Тому кожна особистість володіє унікальним перевіреним набором захисних механізмів. Особливої уваги у цьому сенсі заслуговує первинна ситуація виникнення внутрішнього конфлікту, що супроводжується певними емоціями, внаслідок чого актуалізуються психічні захисти. Якщо вони виявилися ефективними в плані подолання деструктивних впливів конфлікту на Я, такі захисти перетворюються на автоматизми, зумовлюючи ригідність психіки.

А.А. Началджян наголошує на закріпленні захисних механізмів у психіці за умови повторення подібної фруструючої ситуації (а отже і емоційних переживань), внаслідок якої вони виникли вперше. Для цього він оперує терміном захисно-адаптивний процес. (с.395,). Тобто за умови повторного виникнення ситуації, пов'язаної з подібними сильними емоційними переживаннями, людина несвідомо вдаватиметься до того ж психологічного захисту, за допомогою якого Я вдалося забезпечити свою стабільність вперше.

Первинна ситуація виникнення психічного захисту є емоційно значущою, що зумовлюється віковою чутливістю психіки дитини, тому очевидною є її імперативність на подальший розвиток дитини.

Ф.Бассін називає такі ситуації ексквізитними (exquisite – англ., гострий, сильний, виключний). Вони супроводжуються сильною емоційно-психічною напругою та переживаннями. [Бассін Ф.В. О «силе Я» и «психологической защите». Самосознание и защитные механизмы личности.– Самара, 2000. – С. 3-13. 9].

Як слушно зауважують Ж. Лапланш та Ж.-Б. Понталіс, почуття невдоволення, що переживається повторно зменшується, а потім перетворюється на роздратування, яке Я здатне легко подолати. Таким чином, через досвід повторень ексквізитних ситуацій, породжених подібними емоціями, Я віднаходить рівновагу та спокій, використовуючи захисний механізм, що виявився результативним [7, 14].

Захисти проявляються в ранньому дитинстві, коли форми спілкування та конфлікти з оточенням обмежені рівнем розвитку особистості. Вони призначені для автоматичного пристосування до оточення за рахунок самопротекції. У дитини кожен захисний механізм спочатку формується для опанування конкретними інстинктивними бажаннями і пов'язаний, таким чином, з певною фазою індивідуального розвитку. Їх формування спричинені характерними для дітей типами тривоги, що виникають в онтогенезі. Сюди відносяться реакції на фізичний дискомфорт, страх розлуки і самотійності (самоти, темноти, замкнутих просторів), страх смерті (напади, захворювання, смерть батьків, казкових персонажів, стихії і ін.), страх підпорядкування (бути покараним, бути присоромленим), страх змін [38, нік, гран]. П.Куттер пов'язує формування захисних механізмів із спробою дитини впоратися з архаїчним, примітивним страхом, який супроводжує розвиток кожного особистості і виявляється в типових для дітей фобіях темноти, самоти, привидів і ін.[.]. За термінологією К.Юнга, захисні механізми здатні зменшити тривогу та страх, що їх продукує колективне несвідоме.

Згідно з вченням А.Фрейд, послідовність розвитку захисних механізмів залежить від вікових особливостей. На її думку, перші механізми захисту дитини пов'язані з негативним досвідом її спонтанного самовираження. Нездатність реагувати доволі викликає у дитини психологічну напругу, що породжує хвилювання та дестабілізацію образу Я.

Е.Романова, Л.Гребенников вважають механізми захисту тими первинними інтрапсихічними утвореннями, які є наслідком обмеження спонтанної експресії дитини. Особливу увагу варто звернути на ранні етапи онтогенезу, коли дорослі особливо інтенсивно обмежують вираження бажань, думок і почуттів дитини, що призводить до зовнішнього, який у подальшому інтеріоризується – внутрішнього конфлікту. В результаті у дитини розвиваються механізми захисту, які являють собою непрямі шляхи переживання емоційного конфлікту і та його подолання. З їх допомогою стабілізується «позитивна Я-концепція» і послаблюється емоційний конфлікт, що загрожує її стабільності. Захисні механізми психіки здатні згладжувати протиріччя між дитиною та

найближчим оточенням, а також підвищувати толерантність дитини до гетерономного впливу, знижуючи його актуальність. ()

Необхідно відзначити, що описуючи проблему генези механізмів захисту, учені вказують на визначальну роль сім'ї в цьому процесі. При цьому сім'я розглядається як психосоціальний посередник суспільства, покликаний за допомогою гетерономного втручання в розвиток дитини актуалізувати різні механізми захисту як засобу соціальної адаптації. Надалі захисні механізми здійснюють регуляцію поведінки таким чином, що вони, крім свідомості людини, зумовлюють весь її подальший «стиль життя» (Нікольська Грановська — де).

Нам імпонує увага науковців до аспекту впливу близького оточення дитини на формування її психологічних захистів.

У численних дослідженнях ранні міжособистісні взаємодії дитини однозначно оцінюються як визначальний фактор її подальшого психічного розвитку та соціальної адаптації. Аналізуючи літературні дані, можна виділити два погляди на онтогенез психологічних захистів через призму дитячо-батьківських взаємин [.] Захисні механізми виникають у дитини як результат засвоєння зразків захисної поведінки, що використовується батьками, та негативного впливу з боку батьків, що полягає у недостатньому задоволенні базових потреб дитини. Так, якщо дитина не має правильного і постійного материнського догляду (не задовольняється потреба в любові та безпеці) у неї швидко розвивається хворобливий стан напруги, яку дитина долає через певні компенсаторні механізми (наприклад, погойдування, ритмічні рухи тіла). [.]

Батьківські установки або позиції є одним з найбільш вивчених аспектів ранніх інтерперсональних відносин індивіда. Під батьківськими установками розуміють сукупність емоційного ставлення до дитини, сприйняття дитини батьками і відповідні стилі виховання. Е.Т.Соколова виділяє два види гетерономного впливу – емоційне відчуження та емоційний симбіоз(надмірна опіка та захоплення дитиною).(РОМАНОВА, ГРЕБЕННИКОВ) Вони, згідно з теорією К.Хорні, здатні спричиняти психологічну тривогу, на послаблення якої спрямовуються захисні механізми психіки.

Багато обставин розвитку дитини в родині провокують активізацію психологічних захистів. Наприклад, при частих або хронічних захворюваннях надмірна турбота батьків про дитину і увага до її здоров'я нерідко сприяють формуванню у неї стратегії «втечі у хворобу», що може зберегтися і в характері дорослого. У дітей ізоляція від матері або іншої близької людини в ранньому дитинстві може призвести до аномалій соціальної поведінки, підвищеної уразливості або посилення агресивності і навіть до зниження інтелекту. Таким чином, біологічний сенс раннього відображення (імпринтингу) можна безпосередньо пов'язати з утворенням системи психологічного захисту, при неможливості сформувати яку необоротно настають зміни в поведінці [29 нік, гран].

Вважаємо за доцільне підкреслити, що до ексквизитних ситуацій, які дитина переживає на ранніх етапах онтогенезу, зазвичай причетні батьки як найбільш значущі та впливові фігури. Тому їх роль у формуванні захисної системи психіки дитини не піддається сумніву.

Існування захисних механізмів вважається експериментально доведеним, однак допоки не існує єдності в термінології, думки вчених розходяться щодо кількості типів захисних механізмів. Розробка, трансформація теорій психологічних захистів триває і є досить актуальним напрямом у психологічній науці. Оскільки єдиної класифікації механізмів психологічного захисту до цього часу не існує, а найбільш вивченими і вживаними є заперечення, придушення, витіснення, проєкція, ідентифікація, раціоналізація, відчуження, заміщення, сновидіння, сублімація, наше дослідження буде орієнтоване на їх подальше вивчення зокрема, у контексті проблеми життєтворчості..(НІК. ГранС. 167)

Заперечення проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, не сумісної з уявленнями про себе. Таким чином, заперечення призводить до того, що вона не допускається до усвідомлення. В якості прототипу заперечення нерідко розглядається сон як відключення від потоку зовнішніх подій. Виникаючи одним з перших в онтогенезі, заперечення оберігає немовля від перезбудження з боку зовнішнього світу.

При **пригніченні** захист проявляється у формі забування, блокування неприємної, небажаної інформації. У цьому випадку інформація вже є змістом психіки, так як була сприйнята і пережита, і продовжує утримуватися там. Витіснення, вперше описане З.Фрейдом [113], пов'язане з забуванням істинної, але неприйнятної для людини інформації, наприклад, мотиву її вчинку. Тобто забувається не сама подія (дія, переживання, ситуація), а її причина. Забувши істинний мотив, людина замінює його на хибний, приховуючи справжній і від себе, і від оточуючих. Унаслідок витіснення має місце своєрідна помилка у спогадах, зумовлена внутрішнім протестом, що змінює хід думок. Для дітей типовим є витіснення страху смерті. В цьому випадку у дитини зберігається усвідомлення того, що вона боїться, проте справжня причина страху маскується. Наприклад, замість страху смерті з'являється страх «ведмедя» або «вовка», які можуть «напасти і голову відкусити» (НІК, Гран).

І.Нікольська та Р.Грановська наголошують, що інформація, раніше витіснена і знову введена в свідомість, не втрачає свого емоційного заряду і продовжує впливати на свідомість. У той же час, зміна ставлення до витіснених спогадів можлива тільки у разі усвідомлення лякаючої інформації. Розрядка напруги настає в той момент, коли свідомий мислительний процес проникає до місця, де зберігається щось витіснене, і тим самим подолавши його опір. Водночас, коли витіснені потяги роблять спробу пробитися в свідомість, суб'єктивно це відчувається як переживання занепокоєння, тривога або безпричинний страх. Таке підвищення тривожності і загальної емоційності спонукає людину міняти логіку свого мислення. Під дією витіснення формується особлива афективна чорно-біла логіка, пов'язана з перевагою крайніх варіантів в оцінці дійсності.

Проекція – механізм психологічного захисту, пов'язаний з несвідомим переносом власних неприйнятних почуттів, бажань і прагнень на іншу особу. У його основі лежить неусвідомлюване заперечення своїх переживань, сумнівів, установок і приписування їх іншим людям з метою перекладання відповідальності на навколишній світ. Сліди проекції виявляються в той момент,

коли, зіштовхнувшись з власним непристойним вчинком або небажаною якістю, людина відносить його не до себе, а до іншого суб'єкту, доповнюючи (змінюючи) тим самим витіснену частину інформації. На думку А. Фрейд, використання механізму проекції як способу заперечення власних помилок і покладання відповідальності за них на певну зовнішню силу природно для маленьких дітей в ранній період розвитку.

Ідентифікація – це різновид проекції, пов'язаний з неусвідомлюваним отождненням себе з іншою людиною, переносом на себе бажаних, але недоступних почуттів і якостей. Ідентифікація пов'язана з процесом, в якому людина, як би включивши іншого в своє «Я», запозичує його думки, почуття і дії. Захисна функція механізму ідентифікації – подолати почуття власної неповноцінності і тривоги, змінити своє «Я» таким чином, щоб воно було краще пристосоване до соціального оточення.

Незрілою формою ідентифікації є імітація. Ця захисна реакція відрізняється від ідентифікації своєю цілісністю. Її незрілість виявляється у вираженому прагненні повністю наслідувати певну особу. У дорослого наслідування вибіркоче: він виділяє в іншого тільки вподобану рису і здатний ідентифікуватися окремо з цією якістю, не беручи до уваги всі інші. Відповідно, і емоційне ставлення до предмета наслідування у дорослого більш стримане, ніж у дитини. У дітей механізм ідентифікації містить залишки імітації. В нормі, з допомогою ідентифікації дитина засвоює зразки поведінки значущих для неї людей, тобто активно соціалізується. Цей захисний механізм успішно розвивається за умови підтримки дитини авторитетною особою (батьки, учителі). Імітація та ідентифікація відіграють важливу роль у процесі соціалізації дитини.[80 в нік, гран].

Раціоналізація – це механізм захисту, пов'язаний з усвідомленням та використанням в мисленні тільки тієї частини сприйнятої інформації, завдяки якій власна поведінка постає як добре контрольована і не суперечить об'єктивним обставинам. З допомогою раціоналізації людина прагне випрадати свої негідні вчинки з метою збереження цілісності своєї системи цінностей. Таким чином, неприйнятна частина ситуації зі свідомості видаляється,

трансформується та усвідомлюється в зміненому вигляді. Раціоналізація актуалізується у випадку незадоволення собою, своїми вчинками і потреби у самовиправданні.

Заміщення - це механізм психологічного захисту від неприємної ситуації, в основі якого лежить перенесення реакції з недоступного на доступний об'єкт або заміна неприйнятної дії – прийнятною. За рахунок такого переносу відбувається розрядка напруги, що генерується незадоволеною потребою. Для досягнення ефекту заміна повинна бути досить близька до первинно бажаного об'єкту або результату, щоб хоча б частково вирішити існуючу проблему. Суть заміщення полягає в переадресації реакції. Цей захисний механізм досить широко використовується дорослими та дітьми у повсякденному житті. Наприклад, злість на батьків виміщається дітьми на іграшках, домашніх тваринах.

Цікавим є спостереження І.Нікольської та Р.Грановської щодо специфічних форм розрядки агресії, стихійно вироблених людьми, які закріпилися у мові у вигляді сталих виразів «плюнути з досади», «тупнути ногою», «вдарити кулаком по столу».

Сублімація - це один з найвищих і найбільш ефективних захисних механізмів людини. Вона розглядається як механізм трансформації небажаних, травмуючих, негативних переживань в різноманітні види конструктивної та корисної діяльності [8. А.А. Налчаджян Психологические защитные механизмы// Самосознание и защитные механизмы личности.– Самара, 2000. – С.395 – 480. , 477].

На думку З.Фрейда, завдяки сублімації, людина здатна подолати дію сексуальних і агресивних бажань, які не піддаються ні пригніченню, ні задоволенню, направивши їх в інше русло. Тобто захист здійснюється шляхом переорієнтації сексуального й агресивного потенціалів людини на прийнятну у соціумі громадську чи творчу діяльність. Успішне використання цього захисного механізму можливе за умови засвоєння соціальних норм та цінностей, тому його формування у дітей пов'язано з розвитком Над-Я.

Функція сублімації заключається в переміщенні енергії з однієї мети на іншу, більш далеку, та в трансформації емоцій. У цьому процесі виплескується енергія, яка акумулювалася у сексуальних потягах надзвичайної сили, що призводить до значного підвищення психічної працездатності у творчій діяльності. Важливо, що сублімація дозволяє реалізувати неприйнятні бажання людини без конфлікту та тривоги.

Тривають наукові розвідки вітчизняних та зарубіжних дослідників щодо формування та прояву психологічних захистів у дитячому віці, проте їх вплив на самореалізацію особистості досі не піддавався ретельному вивченню. Хоча дослідження в цьому руслі проводилися, але увага вчених акцентувалася на проявах захисних механізмів у окремих категорій дітей, зокрема з психічними відхиленнями.

І.Нікольська та Р.Грановська зосередили свої наукові пошуки саме на аналізі захисних психологічних механізмів у дітей. Вони виявили зв'язки захисної поведінки з статевими, віковими та типологічними особливостями дитини.

Американська дослідниця Ф. Крамер сформулювала сім положень, що стосуються особливостей розвитку захисних механізмів психіки у процесі онтогенезу, підтверджуючи свою теорію результатами лонгітюдного експерименту, що проводився протягом двадцяти років. ???

М.Кляйн вважає, що психологічні захисти починають функціонувати з моменту народження, коли дитиною керують протилежні інстинкти - потяг до життя і потяг до смерті. Аби впоратися з страхом смерті, вона обороняється за допомогою примітивних захисних механізмів – проекції та інтроекції. Перший дозволяє виносити все неприємне назовні, а другий - вбирати все приємне в себе. Проекція негативного досвіду, так само як позитивного досвіду, відбувається за допомогою основного для дитини об'єкту – груди матері. Для здійснення цих операцій дитина розщеплює цей об'єкт "хороший" - годує, і "поганий" - та, що поглинає. Проекція потягу до смерті відбувається завдяки винесенню на "поганий" об'єкт своїх агресивних імпульсів. Інтерналізація "хорошого" об'єкту сприяє формуванню та розвитку Я. Завдяки проекції негативних якостей на

груди дитина відчуває себе більш вільно, і це допомагає йому зберегти своє внутрішнє відчуття безпеки..)

Різні механізми представляють різні рівні розвитку або примітивності психіки. Прояв певних механізмів захисту залежить від етапу вікового розвитку особистості та особливостей конкретних когнітивних процесів, що лежать у їх основі. Експерти прийшли до повної згоди з приводу того, що заперечення, регресія і проєкція - це досить примітивні механізми захисту, а інтелектуалізація та компенсація представляють вищі рівні особистісного розвитку []. Серед перших виникають механізми, пов'язані з перцептивними процесами - заперечення та проєкція. Потім починають функціонувати психологічні захисти, пов'язані з процесами пам'яті, а саме з забуванням інформації – витіснення і придушення. У міру розвитку процесів мислення і уяви, формуються найбільш складні і зрілі види захистів, пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації (раціоналізація).(НІКОЛЬСЬКА ГРАНОВСЬКА)

Тому порядок утворення механізмів захисту в онтогенезі представляється нам наступним: від народження до двох років домінуючими є заперечення та проєкція; для дітей від двох до одинадцяти років характерними є регресія, заміщення, придушення, інтелектуалізація; реактивні утворення та компенсація – для дітей від одинадцяти до 13 років.

Окрім того, в залежності від динамічних особливостей психіки індивіда і характеру впливу середовища утворення деяких механізмів захисту може не відбутися, або вони будуть слабо виражені, у той час як інші будуть використовуватися дуже інтенсивно і мати значний вплив на індивідуальну поведінку.(РОМАНОВА, ГРЕБЕННИКОВ)

В захисних процесах дитини зазвичай бере участь не один, а відразу кілька захисних механізмів. Проте їх спільна участь зумовлює цілісну реакцію на ситуацію з метою більш ефективної психологічної адаптації. Переважання у людини будь-якого захисного механізму може привести до розвитку певних рис і акцентуацій характеру. (НІКОЛЬСЬКА, ГРАНОВСЬКА)

Захисна система дитини формується на базі вроджених безумовних реакцій шляхом ускладнення форм її поведінки в процесі індивідуального

навчання та розвитку форм психічного відображення. Специфікою становлення системи захисту у дитини є те, що спочатку захист проявляється за рахунок і на рівні рухових (поведінкових) реакцій за участю елементарних психічних функцій. Поступове ускладнення автоматичних змін поведінки, що виникають у відповідь на травму, забезпечують пристосування дитини до нової життєвої ситуації. Поведінкові реакції експресивні, доступні зовнішньому спостереженню і реєстрації, тому дозволяють не тільки здійснювати певні зміни у зовнішньому середовищі, але й привертають до себе увагу близьких дорослих. Пізніше формуються захисні механізми, в реалізації яких беруть участь у першу чергу психічні функції: від сприйняття та емоцій до пам'яті та мислення. Такі захисні процеси дозволяють дитині адаптуватися до середовища не за рахунок зміни зовнішнього світу, а за рахунок внутрішніх змін – трансформації картини світу і образу самого себе.

Вік до 1 року вважається підготовчою фазою до формування механізмів психологічного захисту. У цей період незрілий організм має мінімальні засоби захисту від негативних емоцій, пов'язаних з неприємними чи небезпечними стимулами – рухові реакції (дитина сміється, зажмурюється, плаче, кричить, рухає кінцівками та головою). (НІКОЛЬСЬКА, ГРАНОВСЬКА)

В 1-2 річному віці дитина долає відчуття тривоги та небезпеки через заперечення (в формі пасивного та активного протесту – відмови та опозиції), проєкцію та імітацію. Проєкція та імітація пов'язані з тим, що дитина починає виділяти себе в оточенні, приписуючи йому негативні якості, а собі – позитивні (Ром, греб). З. Фрейд вважає характерним для цього віку також механізм інтроекції. (Хрестоматія, с 573)

Далі починає переважати тенденція до відчуження. Для трирічного віку характерними захисними механізмами є витіснення (спочатку - у формі пригнічення), заміщення та інтелектуалізації. У зв'язку з розвитком мови і логічного мислення у молодшому шкільному віці посилюється тенденція до приєднання і починає розвиватися компенсація як незріла форма раціоналізації. Після 5-річного віку, внаслідок формування статевої ідентичності та потреби в самоприйнятті, з'являється сублімація, яка нерозривно пов'язана із засвоєнням

моральних цінностей. [.] З.Фрейд відносить до цього періоду початок функціонування реактивних утворень.

Аналізуючи результати своїх багаторічних спостережень, Ф. Крамер пояснює формування та функціонування різних типів психологічних захистів, що характерні для певних вікових категорій, ступенем складності когнітивних процесів, що лежать в їх основі. У поле зору дослідниці потрапили лише три з них: заперечення, проєкція та ідентифікація. Ф.Крамер, керуючись результатами своїх спостережень за дітьми 5-6 річного віку, вважає найбільш характерним для них використання заперечення.

Восьмирічні діти найчастіше “захищаються” за допомогою проєкції. Це складніший за заперечення процес, для якого характерне перенесення тривожних думок та неприємних відчуттів на інший об’єкт. Використання цього захисного механізму потребує здатності диференціювати між внутрішніми і зовнішніми стимул-реакціями, а також розвитку внутрішніх стандартів, згідно з якими певні думки і відчуття будуть вважатися неприйнятними.

До одинадцяти років цей тип захисту використовується рідше та замінюється іншими, оскільки настає повне розуміння та усвідомлення процесу. У підлітковому віці та юності домінуючою стає ідентифікація. Ідентифікацію дослідниця відносить до когнітивно складних механізмів, адже він потребує здатності диференціювати себе від інших та використовувати певні якості інших для посилення власного відчуття безпеки та значущості (Крамер, 1987).

Заміщення проявляється при активізації потреби в автономії та свободі в формі емансипації. У зв’язку з розвитком мовлення та логічного мислення в молодшому дошкільному віці починається розвиватися компенсація як незріла форма раціоналізації. [.]

Будучи соціальною істотою, свідомою і самостійною, особистість здатна вирішувати внутрішні і зовнішні конфлікти, боротися з тривогою і напругою не лише автоматично (несвідомо), а й з допомогою усвідомлених стратегій подолання стресу та подій, що породжують тривогу. Для позначення свідомих

зусиль особистості, що вживаються в ситуації психологічної загрози, використовується поняття копінг-механізми.

Усвідомлення людиною неефективності деяких форм захисної поведінки призводить до формування усвідомлених стратегій подолання внутрішнього напруження і тривоги у важких життєвих ситуаціях, що виводить її на новий ступінь розвитку та сприяє її самореалізації (НІКОЛЬСЬКА, ГРАНОВСЬКА).

Ф. Крамер вважає, що використання захистів у повсякденному житті є нормальним явищем, проте якщо це механізми зрілі – вони сприятимуть розвитку та діяльності особисті, адже їх використання пов'язано з формуванням таких якостей як компетентність, впевненість в собі, комунікабельність.

Ф. Крамер наголошує, що саме розуміння та усвідомлення суб'єктом процесу функціонування захисного механізму призводить до його неефективності, і як наслідок - до зменшення інтенсивності його використання, що є, на думку А.Маслоу, необхідною умовою успішної самоактуалізації особистості. (Ф. Крамер).

Використання ж незрілих – характерних для дитячого віку захистів – може сприяти формуванню безвідповідальності та егоїзму (Ф.Крамер). На нашу думку, саме вони є свідченням слабкого Я, що не здатне усвідомити принципи та механізми функціонування цих психологічних захистів, тому вони можуть заважати самоактуалізації.

Аналогічну думку висловлюють російські вчені М.Топчій, Т.Чурилова: у дорослому віці, при взаємодії у розширеному соціальному оточенні, захистів, метою яких є пристосування до середовища за рахунок самопротекції, буває явно недостатньо. Тому, якщо вони не ускладнюються і не коригуються, то за певних умов це може призвести до дезадаптації особистості.(, с 212.).

В. Менінжер, М. Ліф виділяють захисні механізми, прояви яких вважають відносно здоровими (компенсація, ідеалізація, реактивні утворення, перенесення), а також ті, що зазвичай свідчать про психопатологію (проекція, знищення створеного, конверсія).(с.514).

Розгляд психологічних захистів через призму структури особистості дає нам підстави вважати їх невід'ємними її елементами, що забезпечують належне

функціонування структурних компонентів особистості з метою збереження її цілісності. наголошують, що захист не є вродженою особистісною структурою. В процесі соціалізації захисні механізми виникають, змінюються, перебудовуються під впливом соціальних впливів. важливій ролі дитячого досвіду у їх формуванні, і як наслідок – їх вплив на розвиток особистості, зокрема її самоактуалізацію.

РОЗДІЛ 2 ДІГНОСТИКА ДИНАМІКИ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ В СУЧАСНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1 Психологічний аналіз особистості в юнацькому віці

Психологія юнацького віку один із найважливіших розділів вікової психології. Особливості цього віку залежать від багатьох факторів як індивідуально-психологічних, так і соціальних. У літературі цей період визначається як перехідний від дитинства до дорослості, який супроводжується психологічною перебудовою [31, 60, 71, 140].

Період юності є дуже важливий і відповідальний етап розвитку та становлення особистості [79]. Особистість розвивається не ізольовано, її становлення залежить від оточення [98]. У цьому віці закінчується процес шкільного навчання та виховання. Завершується підготовка до включення юнака чи дівчини у самостійне життя як повноправного члена суспільства. Рання юність - період, протягом якого в основному закінчується фізичний розвиток та статеве дозрівання організму. Стабілізуються багато фізіологічних функцій (кров'яний тиск, діяльність щитовидної залози і т. д.) До кінця ранньої юності зникають диспропорції у фізичному розвитку тіла та кінцівок, і в загальних рисах завершується формування тілесної конституції, властивої дорослій людині [5]. Все це створює необхідні передумови для включення юнака або дівчини в складніші види фізичного та розумового розвитку. У цьому віці через біологічні причини змінюються стосунки молодої людини з оточуючими. Найчастіше виникає загострення стосунків через підвищену збудливість і дратівливість у юнаків [38]. Поруч із фізичними змінами відбувається перебудова психіки, яка зумовлюється як фізіологічними чинниками, так і психосоціальними. Х. Ремшмідт вказує на кілька важливих моментів, пов'язаних із соматичними змінами в період юності [105].

1. Підвищується увага як до самого тіла, так і до його функцій. Спостерігаючи видимі фізичні зміни, оточуючі дорослі очікують, що юнак вже

має вирішувати певні проблеми розвитку. Акселерація, з одного боку, приносить вигоди, але, з іншого боку, значно ускладнює існування сучасних юнаків та дівчат. Більш раннє фізичне зізрівання молодих людей спонукає дорослих пред'являти до них підвищені вимоги, не зважаючи на їхню психічну зрілість.

2. У період юності посилюється спостереження за змінами власного тіла, що часто призводить до сильних переживань щодо відхилення розвитку від норми.

3. Молоді люди недостатньо уявляють собі різні варіанти фізичних змін. Навіть незначні відступи від того ходу розвитку, яке вони вважають нормальним, призводять до значних побоювань.

4. Незнання меж мінливості перебігу зізрівання може призвести до підвищеної уваги щодо незначних дійсних або уявних відхилень. Іноді не лише молоді люди, а й їхні батьки та близькі переоцінюють деякі фізичні зміни. Головним чином це стосується диспропорцій тіла, які можуть виникати у більшості молодих людей на короткій перехідній стадії.

У період юності змінюється соціальний статус та становище юнака чи дівчини. Незважаючи на те, що матеріально вони ще залежать від батьків, але з ними починають радитися дорослі члени сім'ї, до їхньої думки починають прислухатися [5]. Юнаки активно вимагають самостійності, у юнацькому віці починає надаватись велика самостійність у вирішенні багатьох важливих завдань [29]. Зростає незалежність від дорослих і орієнтація на власні сили, на самого себе в поведінці і прийнятті рішень [150, 151]. Однак, статус юнацького віку має деяку двоїстість. У школі юнаку, з одного боку, нагадують, що він дорослий, старший, а з іншого боку постійно вимагають від нього послуху. Це спостерігається і поза школою. Невизначеність становища (в одних стосунках визнають дорослим, в інших - ні) і вимог, що висуваються до нього, по-своєму переломлюється в юнацькій психології.

Одна з основних особливостей раннього юнацького віку - зміна значущих осіб і розбудова взаємин з дорослими. Для цього віку характерні міркування про патерни поведінки та ідентифікація себе з більш вузькою, ніж у підлітковому віці, обраною групою людей [151]. Виявляється прагнення до побудови взаємин із дорослими з урахуванням рівності. Немає практично жодного соціального чи

психологічного аспекту поведінки підлітків та юнаків, який не залежав би від сімейних умов у теперішньому чи минулому. Зростає значення соціально-економічного стану сім'ї. Воно все більше впливає на те, з ким підтримуватимуть дружні стосунки юнаки та дівчата. На долю підлітків та юнаків впливає склад сім'ї, рівень освіти батьків, характер взаємовідносин між членами сім'ї. Значний вплив на особистість надає стиль стосунків із батьками. Кон І.С. виділяє кілька відносно автономних психологічних механізмів [61], за допомогою яких батьки впливають на своїх дітей:

- підкріплення: заохочуючи поведінку, яку дорослі вважають правильною, і караючи порушення певних правил, батьки впроваджують у свідомість дитини певну систему і цінностей;
- ідентифікація: дитина наслідує батьків, орієнтуючись на їх приклад, намагається стати такими ж, як вони. Однак, у старшому шкільному віці батьківський приклад не сприймається так абсолютно і некритично як у дитинстві. У сучасному світі, з його розширеною інформаційною мережею, структурою віртуального спілкування, юнаки і дівчата часто знають про деякі речі значно більше, ніж батьки, дорослі. Це дає можливість переглянути ставлення до найближчого оточення. У старшокласника з'являються інші авторитети, крім батьків. Чим старша дитина, тим вірогідніше, що ідеали вона черпає не тільки з найближчого оточення, але і з ширшого кола осіб;
- розуміння: знаючи внутрішній світ юнака і чуйно відгукуючись на його проблеми, батьки тим самим формують його самосвідомість і комунікативні якості.

Найкращі взаємини з батьками старшокласників складаються тоді, коли батьки дотримувалися демократичного стилю виховання. Це найбільше сприяє вихованню самостійності, активності, ініціативи та соціальної відповідальності. Крайні типи відносин, однаково, чи йдуть вони у бік авторитарності чи ліберальної всетерпимості, дають погані результати. Авторитарний стиль викликає в дітей віком відчуження, почуття своєї незначущості. Перегин у бік ліберальності викликає відчуття, що батькам байдуже до дитини [60].

У старшому шкільному віці спостерігаються значні зміни у емоційній сфері особистості. В.Кисловська виявила, що існує вікова динаміка тривожності у спілкуванні. На відміну від підлітків, які найбільш тривожні у спілкуванні з однокласниками, у старших школярів зростає тривожність у спілкуванні з батьками і тими дорослими, від яких вони певною мірою залежать. У більшості молодих людей перехід з підліткового віку в юнацький супроводжується підвищенням комунікативності та загального емоційного самопочуття [61].

Підліткам властива неврівноваженість, запальність, часті зміни настрою [15], тоді як рання юність пов'язана з більш позитивним емоційним тонутом [151]. Дані лонгітюдного дослідження Силіна Є.А. показують, що юнаки в порівнянні з підлітками виявляють велику екстравертованість, меншу імпульсивність і емоційну збудливість, і більшу емоційну стійкість. На думку В. Мерліна [по 61] всі основні структури темпераменту та його залежності від властивостей нервової системи складаються вже до підліткового віку. Юність посилює інтегральні елементи темпераменту, полегшуючи управління власними реакціями [109]. У юнаків сильніше, ніж у підлітків, виражені статеві та індивідуальні відмінності у мірі тривожності. За даними Р. Кеттела, у юнацькому віці помітно покращуються показники за такими факторами як товариськість, легкість у спілкуванні з людьми, домінантність, тоді як загальна збудливість знижується. У хлопчиків знижуються показники, що з'єднують у собі чутливість, м'якість характеру, зменшується невпевненість у собі, внутрішній неспокій і тривога, тобто, розвиток йде у бік більшої врівноваженості. Вік 14 років є періодом розструктурування особистісних показників [7]. Після цього віку йде процес структуроутворення. Юнацький вік, також характеризується більшою диференційованістю емоційних реакцій та способів вираження емоційних станів.

Велике значення у юнацькому віці має соціальне оточення, зміна якого може болісно переживатися [23, 43]. Особливо гостро ця проблема постає зараз із посиленням територіальної міграції. Істотно змінюються характер та види діяльності, до яких включається старший школяр. Навчальна діяльність значно ускладнюється що призводить до пред'явлення нових вимог до навчальної діяльності школярів [52, 122]. У структурі психофізіологічних функцій на перше

місце висувається показник логічного мислення [71]. Різко зростає розвиток навичок та умінь самостійної роботи. Велике значення має також трудова діяльність. Беручи участь у різних видах виробничої праці, юнаки та дівчата збагачують теоретичні навички, отримані під час навчання, розширюють кругозір, а головне у них формуються якості, необхідні для майбутньої професійної діяльності [77]. Однак, останнім часом ставлення юнаків до навчання стало досить складним. Через важке становища країни зменшується цінність освіти, високоосвічені люди неспроможні знайти застосування своїм знанням. Тепер установка про необхідність здобути освіту не є непорушною істиною, яка не потребує доказів. Батькам необхідно виявити до цього особливу увагу та допомогти молодим людям зрозуміти несправедливість становища освіти сьогодні та разом виробити шляхи компромісу.

Соціальний статус юнацтва неоднорідний. Проміжність суспільного становища і статусу юнацтва визначає деякі особливості їхньої психіки. Юнаків ще гостро хвилюють проблеми, успадковані від підліткового віку, — власна вікова специфіка, право на автономію від старших. Але соціальне та особистісне самовизначення передбачає не стільки автономію від дорослих, скільки чітке орієнтування і визначення свого місця в дорослому світі, встановлення рівноправних відносин з дорослими [151]. Юнацьке самовизначення - винятково важливий етап формування особистості. Складні проблеми, пов'язані з автономією юнак не вирішує один, а у спілкуванні з батьками, однолітками, вчителями. Вже підліток на основі почуття дорослості, що пробуджується в нього, намагається позбутися тяжкої його опіки [53]. Робляться спроби перебудувати відносини з урахуванням рівності. Ця тенденція продовжується і в юнацькому віці.

Сучасна психологія вносить розмежування до розуміння поняття автономії [59]. Автономія може бути поведінкова - потреба і право юнака самостійно вирішувати особисто його питання. Цей вид автономії виявляється у тому, наскільки жорстко батьки регулюють поведінку сина чи дочки. Наступний вид автономії - емоційна автономія (емансипація), яка представляє потреби і право мати власні прихильності, які обираються незалежно від батьків. Цей вид

автономії також показує наскільки значущим для юнака емоційний контакт з батьками порівняно з прив'язаністю до інших людей. Останній вид автономії - нормативна автономія, яка представляє потребу і право на власні погляди і фактичну наявність таких. Нормативна автономія показує, чи юнак орієнтується на ті ж норми і цінності, що і його батьки, або на якісь інші.

Кон І. [59] вважає, що насамперед школярі домагаються поведінкової автономії у сфері дозвілля, це відбувається ще підлітковому віці. Більшість школярів вважають за краще проводити своє дозвілля поза школою та вдома. Партнерами у дозвіллі частіше вважають за краще мати однолітків, ніж батьків або дорослих. Емоційна автономія часто супроводжується великими труднощами [32]. Юнакам здається, що батьки недооцінюють зміни, що відбулися в них, що часто є вірним. Юнаки вважають, що батьки та дорослі не сприймають серйозно їх переживань. Досить найменшої нетактовності, щоб внутрішній світ юнака надовго, якщо не назавжди, закритися для батьків. Значна частина юнаків та дівчат вважають, що друзі та однолітки їх розуміють краще, ніж батьки. Якщо підліток найважчий у дисциплінарному відношенні, то рання юність дає максимум емоційних проблем, часто викликаючи емоційне відчуження дітей від батьків. Особливо ускладнюються у ці роки взаємовідносини з батьком. Мати у цьому віці залишається ближчою дітям, ніж батько. У сфері моральних установок та цінностей юнаки активно обстоюють своє право на автономію. Іноді навмисне крайні погляди вибудовуються для того, щоб підкріпити претензію на оригінальність. Але фактично вплив батьків залишається тут переважним. Різниця між поколіннями дуже помітна в таких питаннях як мода, смаки, способи розваг. Спроби деяких вихователів адміністративно регулювати ширину штанів, довжину волосся викликає нікому не потрібні конфлікти. Але в тому, що стосується глибших проблем — політичних поглядів, світогляду, вибору професії — авторитет батьків виявляється більш значним, переважаючи, як правило, вплив друзів-однолітків [60].

Істотні зміни відбуваються, насамперед, у структурі самосвідомості. Різко посилюється процес рефлексії, тобто. прагнення до самопізнання своєї

особистості, до оцінки її можливостей та здібностей [2]. Власні переживання, думки, бажання, прагнення стають предметом ретельного вивчення та уваги. Самопізнання в юності - це відкриття себе як неповторної індивідуальної особистості [47] Старші школярі прагнуть активного самопізнання, у них виникає яскраво виражена тенденція до самоствердження своєї особистості [96]. У цьому, як стверджує Крутецький В.А. [по 61], проявляється специфічна трансформація почуття дорослості у старших школярів, порівняно з підлітками. У підлітка існує бажання чисто зовні бути схожим на дорослого, а старший школяр хоче, щоб оточуючі визнали його оригінальність, несхожість на інших, його право виділятися чимось із загальної маси однолітків та дорослих. Звідси прагнення будь-яким, хай навіть незвичайним шляхом, привернути до себе увагу.

У шкільному віці йде інтенсивний процес становлення образу «Я» тобто. цілісного уявлення людини про себе і про свої можливості [13, 149]. На основі цього формується оцінка власної особистості, будуються стосунки з іншими. Особливо високо старшими школярами цінуються зовнішні якості, від яких залежить привабливість і популярність у однолітків. Тому вони дуже переживають наявність будь-яких недоліків зовнішності. Цікаві особливості має у старших школярів і такий важливий компонент самосвідомості як самооцінка.

Самооцінка відображає спрямованість, активність особистості та виражає її фундаментальні властивості. Самооцінка складається в процесі розвитку особистості і перебудовується у процесі засвоєння соціального досвіду [118]. Самооцінка є багатограним і динамічним явищем, яке обумовлює багато сторін діяльності та поведінки людини [58, 119, 138]. Загалом об'єктивність та точність самооцінки з віком зростає.

У зв'язку з розвитком та якісним перетворенням самосвідомості помітно посилюється потреба у самовихованні [59]. Старші школярі починають активно і цілеспрямовано працювати над собою, над удосконаленням своєї особистості. Причому виробляють вони не стільки окремі якості, що притаманно підлітків, скільки працюють над формуванням особистості цілому. У старшому шкільному віці підвищується вимогливість до людини: до оточуючих і до себе. Розвивається

почуття відповідальності. З'являється система власних завдань і вимог, вибираються моральні зразки, які стають спонукачами поведінки і впливають на становлення особистості. Посилюються вольові риси характеру (ініціативність, витримка, самовладання). Потрібно відзначити і таку особливість юнацького віку як тяжіння до колективу [53]. Старший школяр, отримавши деяку самостійність і незалежність від батьків і сім'ї, вкрай потребує спілкування з однолітками, він прагне бути в колективі і грати в ньому певну роль. Одна з головних тенденцій юнацького віку - переорієнтація спілкування з батьків, вчителів і взагалі старших на ровесників, більш-менш рівних за становищем.

Психологія спілкування в підлітковому та юнацькому віці будується на основі переплетення двох потреб: відокремлення та афіліації (потреби у приналежності до якоїсь групи або спільності) [61]. Відокремлення найчастіше проявляється в автономії від контролю старших. Однак воно діє і у відносинах з однолітками. У юнацькому віці посилюється потреба не лише у соціальній, а й у просторовій, територіальній автономії. З іншого боку, напружена потреба у спілкуванні перетворюється в багатьох юнаків і дівчат на непереможне стадне почуття: вони не можуть і години перебувати без своєї компанії. Мотиви, що ховаються за юнацькою потребою у спілкуванні індивідуальні і різноманітні [72].

Таким чином, у юнацькому віці існує конфлікт домінуючих потреб: бути таким же, як у певній групі і в той же час зберегти і захистити своє Я. Вже саме по собі це постійне зіткнення двох протилежних потреб є джерелом конфліктів [53].

Типова риса підліткових і юнацьких груп - надзвичайно висока конформність. Відстоюючи свою незалежність від старших, юнаки часто абсолютно некритично ставляться до думок власної групи та її лідерів. Бажання бути «як усі» поширюється і одяг, і естетичні смаки, і стиль поведінки. І.С. Кон зазначає, що комунікативні риси та стиль спілкування юнаків та дівчат не зовсім однакові. Існують якісні відмінності між статями в рівні комунікабельності. Спілкування дівчат виглядає більш пасивним, зате дружнішим і вибіркоvim. З ранніх років хлопчики тяжіють до екстенсивнішого, а дівчатка до більш

інтенсивного спілкування; хлопчики частіше граються великими групами, а дівчатка по двоє чи з трьох [61].

Юнаки та дівчата характеризуються високим рівнем емоційної сприйнятливості [133,134]. Ті явища чи вчинки людей, які проходили непоміченими для підлітків, викликають у старших школярів виразний емоційний відгук [24]. У юнацькому віці проявляється здатність до співпереживання. У юнацькому віці, хоч і відбувається зменшення кількості друзів, але дружба стає глибшою [151]. Новими в емоційній сфері стають переживання, пов'язані з появою любові. Перше юнацьке кохання приносить дуже багато незвичних переживань — від радісних до тривожних — тому питання любові та дружби, взаємини між юнаками та дівчатами завжди привертають особливу увагу як самих школярів, так і їхніх педагогів. Однак, сильні емоції можуть набути небажаних форм, обернутися зневагою до повсякденних обов'язків. Романтика в окремих випадках може прийняти форму відмови від дійсності, захоплення вульгарним [5].

Можна зробити висновок, що умови розвитку в старшому шкільному віці істотно відрізняються від умов розвитку в підлітковому віці. Ці відмінності пов'язані з досягненням школярем анатомо-фізіологічної зрілості, з його новим становищем у сім'ї, колективі та суспільстві, зміною типу провідної діяльності та з необхідністю вирішення проблеми професійного самовизначення [68, 86, 129].

Оскільки юнацький вік - період критичний, він пов'язаний з напругою, а значить і з механізмами психологічного захисту. Захисні механізми починають діяти, коли досягнення мети нормальним способом неможливо. Досвід, несумісний з уявленнями людини про себе, має тенденцію не допускатися до свідомості. Може відбуватися або спотворення сприйнятого, або його заперечення, або забування сприйнятого [40]. Вплив психологічного захисту важливо враховувати, розглядаючи ставлення людини до групи, колективу. Захист є своєрідним фільтром, який включається при суттєвому неузгодженні між оцінками свого вчинку чи вчинку своїх близьких.

Дія механізмів психологічного захисту у разі розбіжностей може призвести до включення юнака чи дівчини до асоціальних угруповань [132, 137].

Психологічний захист, сприяючи адаптації людини до свого внутрішнього світу і психічного стану, може стати причиною соціальної дезадаптації. Загальною рисою механізмів психологічного захисту є відмова особистості від діяльності, призначеної для продуктивного вирішення ситуації або проблеми.

2.2 Емпіричне дослідження особливостей психологічних захистів у юнацькому віці.

Дослідження психологічного захисту індивіда проводиться за допомогою опитувальника Келлермана-Плутчика []. Цей опитувальник допомагає виявити ступінь прояву основних видів психологічного захисту і проранжувати їх. Опитувальник нещодавно переведений, і ще не встановлено норми для вибірки представників нашого суспільства. Тому робота із встановлення середніх значень у юнацькому віці для нашого суспільства є досить актуальною, також необхідно провести порівняльний аналіз різних груп піддослідних. Для діагностики захисних механізмів спочатку вибирали проектні методи дослідження. У цьому найчастіше застосовувалася методика Роршаха. У 1979 р. Плутчиком, Келлерманом і Конте була описана методика LSI (Life Style Index) [97, 161], яка була розроблена як діагностичний засіб, що вимірює механізми захисту "Я". При складанні опитувальника авторами були використані психоаналітичні праці, праці із загальної психопатології та психології. Були виділені передбачувані характеристики 16 захисних механізмів, які і склали основу захисту «Я»: імпульсна поведінка, компенсація, заперечення, фантазування, заміщення, інтелектуалізація, ідентифікація, інпроекція, ізоляція, проекція, реактивна освіта, раціоналізація, , регресія, сублімація, знищення скоєного. Спочатку було складено опитувальник із 224 тверджень. Опитувальник був валідизований на випускниках інститутів, які оцінювали кожне твердження як «вірне» або «невірне». Потім з опитувальника були виключені, як не несуть смислового навантаження, твердження, які оцінювалися як вірні у менш ніж 10% або більш ніж 90% опитаних. Після первинного

обстеження та статистичної обробки первинних результатів текст було скорочено до 184 питань. У результаті факторного аналізу виявилось можливим скоротити кількість захисних механізмів до 8, деякі з них тепер представляли сукупність кількох захисних механізмів. Після цього затвердження кожної шкали опитувальника було пред'явлено 17 клініцистам, які оцінювали їх з погляду відповідності тому чи іншому захисному механізму. Потім були відібрані найбільш значущі з їхньої точки зору твердження. Опитувальник розроблено визначення 8 видів психологічного захисту, кожному з цих видів відповідало від 10 до 14 тверджень, описують особистісні реакції індивіда, які зазвичай виникають у різних ситуаціях. Відповіді ці твердження фіксувалися на бланку на кшталт «вірно-невірно» і потім підраховувалося кількість балів у кожному виду захисних механізмів. Сирі оцінки потім переводилися у відсоток. За профілем захисної структури індивіда можна визначити провідний вид захисту.

У ході дослідження виявлено, що загалом у юнацькому віці присутні всі види психологічного захисту, однак, ступінь виразності їх неоднаковий [130]. На діаграмі 3Л. наведено порівняння різних видів психологічного захисту. Тут і далі показники виражені у відсотковому відношенні максимально можливої інтенсивності певного виду психологічного захисту.

З наведених даних видно, що в юнацькому віці найбільше виражений такий вид психологічного захисту як проєкція. Можна припустити, що високий рівень прояву проєкції пов'язані з найбільш часто застосовуваним батьками механізмом на дитини — виховання з прикладу (батьками застосовується як позитивний, і негативний приклад). Друга причина бачиться в тому, що в юнацькому віці юнаки та дівчата вибирають для себе ідеал, приклад для наслідування, якому вони намагаються слідувати. Наступним у юнацькому віці за інтенсивністю використання можна розташувати раціоналізацію. Цей вид захисту вважається одним із зрілих видів захисту, і прояв цього виду психологічного захисту збільшується з розвитком та ускладненням особистості. Примітним є те що, що

регресія, заміщення, витіснення займають останні місця. Регресію і витіснення вважають одними з примітивних видів захисту, і невеликі показники з цих видів можуть свідчити про розвиток особистості.

На діаграмі показано, що найбільш інтенсивним у цих двох групах є такий захисний механізм як проєкція. Раціоналізація є другою за інтенсивністю. Виявлено достовірні відмінності між старшим підлітковим та раннім юнацьким віком за такими видами психологічного захисту як витіснення ($t=2,54$; $p<0,05$), компенсація ($t=-2,36$; $p<0,05$) та реактивна освіта ($t=-3,64$; $p<0,001$). У ранньому юнацькому віці інтенсивність витіснення менша, ніж у підлітковому. Інтенсивність реактивної освіти та компенсації збільшується в період юності, порівняно з підлітковим.

Виявилися відмінності між юнаками та дівчатами за виразністю основних видів захисту. Середні показники інтенсивності захисних механізмів у період юності представлені у таблиці 3.1.

Табл.2.1.

Середні показники інтенсивності захисних механізмів

Захисні механізми	Юнаки	Дівчата	t
Витіснення	41,7±18,9	25,8±16,5	6,55
Заперечення	47,9±19,6	46,4±18,5	1,29
Регресія	35,8±20,6	43,8±18	L 1,23
Заміщення	37,3±20,2	37,4±18,8	0,34
Компенсація	39,9±21,17	51,8±19,3	3,05
Реактивне	28,7±18,4	42,0±20,3	4,15
Проєкція	64,1±20,7	69,5±17,8	1,73
Раціоналізація	56,6±17,2	50,7±16,23	1,21
Загальний рівень	45,2±10,4	46,3±8,6	0,05

З таблиці видно, що найбільші відмінності між юнаками і дівчатами виявлені в рівні таких захисних механізмів як реактивне утворення і витіснення. У дівчат більше виражена психологічна захист на кшталт реактивного утворення, а й у юнаків — витіснення. Оскільки, реактивне освіту передбачає заміну негативного імпульсу чи почуття соціально схвалюваний, можна припустити, що дівчата частіше приховують від себе мотиви своєї поведінки. Можливо, причина в тому, що дівчат з раннього дитинства більше засуджують за прояв будь-яких

негативних почуттів щодо інших людей, і тому вони чутливіші до зовнішнього осуду. У нашій культурі у процесі виховання дівчаткам пояснюється, що вони мають висловлювати позитивні почуття та емоції. Згодом дівчата навчаються приховувати засуджувані імпульси та почуття, замінюючи їх на протилежні. Примітно, що з юнаків цей вид захисту має найменше значення серед інших, і він менш пов'язаний з рисами особистості, властивими юнакам.

Витіснення, навпаки, менш пов'язане з особливостями, властивими дівчатам. У дівчат інтенсивність витіснення найменша серед усіх механізмів психологічного захисту. Юнаки активніше користуються витісненням, ніж дівчата. Ймовірно, як і у випадку з реактивною освітою, це визначено особливостями статевої ролі виховання. У нашій культурі хлопчиків з раннього дитинства вчать не показувати своїх почуттів, тому юнаки вчаться їх приховувати і показувати оточуючим. З часом витіснення, як вид захисту, що дозволяє вимикати зі свідомості неприйнятні почуття та імпульси, стає одним із маскулітних видів захисту.

У ході проведення дослідження випробувані були ознайомлені з результатами тестування. Було зафіксовано і виявлено типові реакції на отримані результати. За різних провідних видах психологічного захисту спостерігалися різні вербальні реакції. (Провідним видом психологічного захисту будемо вважати той вид, який виражений інтенсивніше за інших.)

Витіснення. "Я вже зовсім не пам'ятаю, на що відповідав. Ймовірно, був поганий настрій."

Заперечення. "Це неправильний тест", "Це не мої результати", "Такого бути не може".

Раціоналізація. "Що означає норма. Норма - середнє значення. Значить, мої показники просто відрізняються від середнього, тобто я - зовсім відрізняюся від усіх інших".

Проекція. "Про що тут говорити. У всіх точно такі ж результати".

Компенсація. "Ну і що, зате у мене за фахом хороші оцінки".

Регресія. "З цього листочка з результатами можна зробити дуже гарний літачок".

Заміщення. "Я б інакше відповів, мені просто Ігор заважав".

Реактивна освіта. "Це абсолютно чудовий і правдивий тест. Треба більше дізнатися про нього".

3.3. Вікова динаміка інтенсивності різних видів психологічного захисту

Результати дослідження дозволяють встановити залежність інтенсивності психологічного захисту від віку. Оскільки в дослідженні брали участь молоді люди та дівчата віком від 14 до 18 років, можна простежити мікрорухи в інтенсивності психологічного захисту у цьому періоді.

Проведений аналіз показав, що існують вікові зміни видів психологічного захисту, однак ці зміни різні для різних захисних механізмів. Ці дані збігаються з даними, отриманими у дослідженнях Вассермана Л.І., Воробйова В.М. та Клубовий Є.Б. [20, 28, 89] Встановлено, що кореляційний зв'язок з віком мають такі види психологічного захисту як витіснення, заміщення, реактивне утворення, проекція та раціоналізація. На графіку 3.1. та у таблиці 3.2 наведено середні значення згаданих вище видів захисту для різних вікових груп.

З графіка 3.1. видно, що зі збільшенням віку зменшується витіснення, заміщення та проекція, які вважаються примітивними видами захисту. Це свідчить про розвиток та вдосконалення особистості. З віком найбільше збільшується реактивна освіта. Можна припустити, що старше юнак чи дівчина, тим паче значимо стає йому думка оточуючих, посилюється прагнення отримати позитивну оцінку своєму поведінці. До цього віку вони вже досить добре розпізнають, які почуття та імпульси є позитивними, а які негативними. Відчуваючи, що прояв несхвалюваних почуттів може змінити оцінку оточуючих і вплинути на самооцінку, юнак замінює негативні почуття на протилежні, щоб одержати схвалення та збереження самооцінки. Також, чим старший юнак чи дівчина, тим інтенсивніше проявляється раціоналізація.

Збільшення раціоналізації свідчить також про процеси ускладнення та розвитку особистості. Не встановлено кореляційного зв'язку регресії та компенсації з віком, проте, їх графіки показують, що інтенсивність цих видів захисту мають

своєрідний "критичний" вік, коли інтенсивність їхнього прояву найбільше. На графіку 3.2. представлений зв'язок регресії та компенсації з віком.

З графіка 3.2. видно, що 16 років - вік максимального прояву регресії та компенсації. На графіку 3.1., видно, що й реактивного освіти, й у проекції вік 16 років є тим віком, коли ці види захистів сильно виражені. Відомо, що психологічний захист збільшується у критичні, тривожні періоди. Ймовірно, таким і є вік 16 років, оскільки він пов'язаний із вирішенням найскладніших проблем щодо визначення свого життєвого шляху та завдань профорієнтації.

Було б неправильно робити остаточні висновки про вікову динаміку психологічного захисту, не приймаючи до уваги: статеві відмінності

Графік 3.3. Статеві відмінності у віковій динаміці витіснення

Результати показали, що у дівчат виявлено плавне зниження інтенсивності витіснення в період від 14 до 17 років. У 18 років спостерігається незначне посилення виразності цього виду психологічного захисту. У юнаків спостерігається дещо інша динаміка витіснення. У цілому нині графік витіснення представляє спадну функцію, проте, в 16 років спостерігається підвищення інтенсивності витіснення, а далі йде різкий спад. Швидкість зменшення психологічного захисту різна у юнаків та у дівчат. У юнаків різкіший спад. До 18 років витіснення зменшується на 33%, тоді як у дівчат зменшення відбувається лише на 18%.

Заперечення.

Загальний графік не показав вікової динаміки заперечення, але було б невірно припустити, що не відбувається зміна інтенсивності заперечення. Порівняння графіків динаміки у юнаків та у дівчат показало, що динаміка різна, і підсумовування різних спадів і підйомів згладжування вікову динаміку в цілому (граф 3.4). У юнаків спостерігається спад виразності заперечення в 15 років, а потім йде активізація заперечення, яке збільшується на 20% і тримається на такому рівні в 16 та 17 років. Після цього спостерігається зниження виразності цього виду захисту. У дівчат не спостерігаються зміни у вираженості

заперечення до 17 років, потім йде збільшення інтенсивності заперечення на 17%.

Графік 3.5. Статеві відмінності у віковій динаміці регресії.

На графіку 3.2., який демонструє зміну інтенсивності регресії залежно від віку, отриманий на підставі аналізу загальних даних, крива регресії має опуклу форму. Порівнюючи графіки вікової динаміки у юнаків та дівчат, виявляється, що зміни мають різну структуру. У юнаків у 15 років спостерігається зниження регресії, яке потім змінюється підйомом і досягає піку в 16 років, а після 16 років йде значне зниження інтенсивності регресії у юнаків. У дівчат динаміка відрізняється від юнаків. Пік у них спостерігається у 15 років. Саме у цьому віці максимальний вираз регресії спостерігається у дівчат. А після 15 років у дівчат виявлено поступове зниження вираженості регресії.

Заміщення.

Графік зміни заміщення у дівчат менш суперечливий і має значних спадів чи підйомів до 16 років, потім йде поступове зниження інтенсивності заміщення. У юнаків зміна заміщення досить складно. У 15 років спостерігається досить різкий спад інтенсивності заміщення (на 40%), потім посилення інтенсивності приблизно на 40% до 16 років, а потім поступове зниження інтенсивності. У 18 років інтенсивність заміщення найменша і в юнаків і дівчат.

Графік 3.7. Статеві відмінності у віковій динаміці компенсації.

Вікова динаміка компенсації у юнаків також відрізняється від динаміки компенсації у дівчат. У дівчат немає значних змін у період від 14 до 18 років. У юнаків графік має пік інтенсивності компенсації. Після 15 років у юнаків починається посилення інтенсивності компенсації (в середньому на 16% за рік) і досягає свого піку в 17 років, потім йде різке зменшення (на 30%).

У дівчат спостерігається посилення з віком такого виду психологічного захисту як реактивне утворення. Причому динаміка зміни неоднорідна. Від 14 до 17 років триває незначна активізація реактивної освіти. Від 17 до 18 років відбувається різке збільшення інтенсивності цього виду захисту на 29%. У юнаків динаміка зміни дещо інша. Після 14 років йде різке збільшення (на 49%) інтенсивності реактивного освіти, від 15 до 17 років вираженість психологічного захисту у

юнаків залишається практично незмінною, потім, після 17 років йде виразність реактивного освіти зменшується на 34%.

Ретельний аналіз даних дозволяє визначити напрямок зміни загального рівня психологічного захисту у юнаків і дівчат. У юнаків від 14 до 15 років йде зниження захисту, потім підйом. У 16-17 років інтенсивність психологічного захисту юнаків максимальна. Від 17 до 18 років йде зменшення виразності психологічного захисту. У дівчат, навпаки, від 14 до 15 років йде посилення психологічного захисту, і в 16-17 років захист у дівчат максимальний. Після цього спостерігається ослаблення психологічного захисту, проте послаблення це незначне.

У цілому нині, розглядаючи вікову динаміку видів психологічного захисту, можна дійти невтішного висновку, що з юнаків після 17 років відбувається ослаблення всіх видів психологічного захисту. Основне посилення захисту відбувається у віці 16-17 років. У дівчат такої динаміки виявити не вдалося. Також слід зазначити, що за винятком таких видів психологічного захисту як регресія та реактивна освіта, зміни інтенсивності видів психологічного захисту відбуваються поступово і не мають сильних стрибків.

З отриманих даних проводиться аналіз психологічного захисту у юнацькому віці. При аналізі розглядаються вікові мікрозміни інтенсивності захисних механізмів та їх взаємозв'язків. Встановлено, що система психологічного захисту є високо інтегрованим освітою. У роботі виділено ядро психологічного захисту, характерне для юнацького віку, що складається з таких захисних механізмів як компенсація, регресія, заміщення, проекція та реактивна освіта.

2.3 Програма самопізнання механізмів психологічного захисту і формування копінг-поведінки.

Подолання стресу та захисні механізми утворюють єдині стратегії адаптивної поведінки. Вони розглядаються в контексті трьох модальностей: когнітивної, емоційної та поведінкової. В якості системоутворюючого фактору в структурі «людина – складна життєва ситуація» виступає результат.

Інтенсивність взаємодії людини із зовнішнім та внутрішнім світом характеризує універсальну специфічність і копінг-стратегій і захисних стратегій. Захисні стратегії А. Лібіна вважає неефективними (з точки зору результату), неоптимальними (з точки зору внутрішніх витрат) і неконструктивними (з точки зору доцільності) способами взаємодії людини із життєвими ситуаціями. Особливістю копінг-стратегій, на її думку, є їх спрямованість на проблему, безпосереднє вирішення складних ситуацій, в той час як захисні стратегії відхиляються від вирішення актуальної проблеми. Під стратегією авторка розуміє вектор когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль людини, спрямованих у випадку подолання на вирішення життєвих ситуацій і відхилення від вирішення актуального ускладнення у випадку захисту [38, с. 328].

Передбачається, що бажання особистості зачіпає обидва механізми з метою подолання конфлікту. Отже, поведінка співволодіння ґрунтується на спотворенні відображення. Тобто, з'ясовано, що деякі копінг-стратегії і захисні механізми позитивно взаємопов'язані: шляхом регресії і невербального вираження болю досягається увага і турбота з боку оточуючих [12].

П. Крамер виділяє два основні критерії, що відрізняють копінг-стратегії і захисні механізми:

- усвідомлений / несвідомий характер
- довільна / мимовільна природа процесів.

Згодом був запропонований ще один критерій: спрямованість на спотворення / перегляд стану. Спотворення має на увазі зміну установок, викликану неусвідомленим бажанням їх відкинути і підпорядковано мети уникнути негативних емоцій. Перегляд стану – зміна установок, викликане усвідомленим бажанням їх відкинути і підпорядковано меті «епістемічній точності», іншими словами, цілі максимально точного відображення реальності. Використовуючи копінг-стратегії, людина відкидає або спотворює певне уявлення (наприклад, «я невдаха»), і тільки якщо перевірка доступних доказів переконує його, що це уявлення помилкове або принаймні недоведене. В інших випадках він постарается прийняти його [10].

Серед вітчизняних дослідників поняття механізми психологічного захисту і механізми опанування своєї поведінки (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів і реагування індивіда на стресові ситуації [11, с. 87]. Ослаблення психічного дискомфорту здійснюється в рамках неусвідомленої діяльності психіки з допомогою механізмів психологічного захисту. Копінг-поведінка використовується як стратегія дій особистості, спрямованої на усунення ситуації психологічної загрози. Стратегії поведінки, що включають в себе психологічний захист та співволодіння, є різними варіантами процесу адаптації і подібно внутрішній картині життєвого шляху поділяються на соматично, особистісно та соціально орієнтовані, в залежності від переважної участі в адаптаційному процесі того чи іншого рівня життєдіяльності.

Принциповою відмінністю захисної поведінки від поведінки подолання на рівні суб'єктивних відчуттів, на думку Н. Русіної, є насамперед те, що при подоланні не відчувається дискомфорт від власних дій та результатів, свідомість не повертає особистість до складної або стресової ситуації. При захисній поведінці залишається незадоволеність і після певного часового інтервалу відбувається повернення до початку ситуації [15, с.23].

Головною перевагою психологічного захисту є забезпечення дії регулятивної системи стабілізації особистості при виникненні негативних, психотравмуючих переживань, що усувають дискомфорт і тривожну напругу, але систематичне використання захисних механізмів розумово відсталими підлітками стає засобом уникнення дійсності, а не вирішення проблеми. Головним недоліком психологічного захисту є те, що він може бути успішним або неуспішним, конструктивним і деструктивним. Це пов'язано з тим, що психологічний захист іноді може усунути психотравмуючий чинник, але переважно тільки віддаляє його.

Таким чином, копінг-поведінка – форма поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Це поведінка, спрямована на пристосування до обставин і припускає сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. При виборі активних дій

підвищується ймовірність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього уміння пов'язані з Я-концепцією, локусом контролю, емпатією, умовами середовища. Опанування особистістю себе реалізується за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості. Підводячи підсумок, слід зазначити, що копінг-поведінка – це стратегії дій, що робляться людиною в ситуаціях психологічної загрози її фізичному, особистісному або соціальному благополуччю, реакція проявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах і ведуть до успішної або менш успішної адаптації [12, с. 329]

З метою підвищення показників адаптації нами була розроблена і апробована програма самопізнання психологічних захистів і розвитку копінг-стратегій.

Програма формування і розвитку копінг-поведінки, підвищення рівня стресостійкості

Заняття 1. Розвиток копінг-стратегій вирішення ситуативних проблем.

Мета: ознайомлення учасників із процесом розв'язання проблем і його етапами.

1. На початку заняття учасникам нагадують, що подолання стресу перебуває в рамках 3 основних стратегій: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Далі аналізується таблиця «Етапи розв'язання проблем», де зазначено цілі кожного з етапів з відповідними поясненнями: а) орієнтація у проблемі; б) визначення та формулювання проблеми; в) генерація альтернатив; г) прийняття рішення; д) виконання рішення та перевірка.

2. Учасники називають наявні в них проблеми, записують їх на листку паперу, після чого виділяють основні, на їх думку, і розбирають їх згідно з розглянутими таблицями.

3. Дискусія з учасниками: «Які проблеми є у ваших близьких, родичів, друзів, і як ви можете їм допомогти?».

4. Організація рольових ігор із розв'язання актуальних для учасників проблем, враховуючи всі етапи поведінки щодо опанування проблемою. У кінці проводиться обговорення.

5. Вправа «Нахаба». Тренер нагадує, що кожен колись потрапляв у ситуацію, коли всі стоять у черзі і раптом спереду хтось «влазить». Ситуація надзвичайно життєва, але часто буває так, що навіть слів бракує, щоб виявити своє схвилювання і обурення. Учасникам пропонується розбитися на пари і розіграти таку ситуацію. Один учасник — «нахаба» — заходить справа, інший повинен відреагувати експромтом і так, щоб у «нахаби» більше не виникало бажання чинити в такий спосіб. Потім нахаба заходить зліва, а гравці кожної пари повинні прореагувати. У кінці проводиться конкурс на кращу відповідь у даній ситуації. Тренер оцінює найвинахідливішого гравця.

Заняття 2. Тренінг розв'язання проблем, розвиток когнітивної оцінки проблемної та (або) стресової ситуацій.

Мета: тренування навичок прийняття рішення. На початку заняття учасникам повідомляється про те, що проблемні та (або) стресові ситуації завжди зазнають процесу оцінки, яка проводиться у 3 етапи: первинна, вторинна оцінка та переоцінка. Розглядаються істотні особливості кожного етапу. Ми приймаємо багато щоденних рішень, але в нас не завжди є час для роздумів. Проте є такі рішення, які сильно впливають на наше життя. У цьому випадку буде корисним використання покрокових моделей прийняття рішення.

1. Учасникам тренінгу пропонується назвати та записати на листку паперу приклади рішень, які дуже вплинули на їхнє життя (наприклад, рішення, які стосуються здоров'я, взаємостосунків, шкідливих звичок).

2. Учасникам пропонується назвати приклади щоденних рішень і визначити різницю між щоденними та життєво важливими рішеннями. Чи є різниця в поведінці людини, яка приймає щоденні та життєво важливі рішення? Учасники повинні визначити різницю, якщо вона є. На наступному етапі потрібно проаналізувати свої дії та досвід, отримані у процесі прийняття рішень.

3. Рольова гра, яка демонструвала б учасникам різницю в поведінці у процесі прийняття щоденних і життєво важливих рішень. Наголошується, що у

процесі прийняття рішень може бути корисним аналіз минулого досвіду прийняття рішень, обговорення його з іншими для отримання підтримки та інформації, прогнозуванні можливих невдач і провалів.

4. Рольові ігри для розвитку навичок оцінки ситуації.

5. Учасниці тренінгу пропонується скласти перелік стресових ситуацій, які були в них, а також їх близьких, друзів та описати хоча б одну з них. Наступний етап – проведення процесу оцінки і вибору поведінкової стратегії.

6. Знайомство учасників з покроковою моделлю «Зупинись і Подумай».

7. Рольова гра з використанням моделі «Зупинись і подумай».