МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра практичної психології та соціальної роботи

**Даниловська Л.П.**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**Прояви механізмів психологічного захисту у юнацькому віці**

Сєвєродонецьк

2020

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

#  Факультет гуманітрних наук, психології та педагогіки

 (повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра практичної психології та соціальної роботи

 (повна назва кафедри)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (бакалавр, магістр)

напряму підготовки \_\_\_053 – Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (шифр і назва напряму підготовки)

спеціалізація Практична психологія

 (назва спеціалізації)

на тему: «Прояви механізмів психологічного захисту у юнацькому віці»

Виконала: студентка групи ПСПП-16з Даниловська Л.П.

Керівник: д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Завідувач кафедри практичної

психології та соціальної роботи

д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Рецензент: к. психол. н., доц. Боярин Л.В.

Сєвєродонецьк – 2020

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

#  Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

 (повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра практичної психології та соціальної роботи

 (повна назва кафедри)

освітньо-кваліфікаційного рівня \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (бакалавр, магістр)

напряму підготовки \_\_\_053 – Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (шифр і назва напряму підготовки)

спеціалізація Практична психологія

 (назва спеціалізації)

# ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри**

**практичної психології**

**та соціальної роботи**

**проф. Завацька Н.Є.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“26” березня 2020\_року

## З А В Д А Н Н Я

### НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА

**Даниловської Людмили Петрівни**

## Тема роботи: «Прояви механізмів психологічного захисту у юнацькому віці»

## Керівник роботи Завацька Наталія Євгенівна, д. психол. н., проф.

 ( прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “26” березня 2020 р. № 51/15.17

2. Строк подання студентом роботи\_\_\_05.06.2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи* *– 72 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури – 67 дж.*

*4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові джерела з особливостей проявів механізмів психологічного захисту у юнацькому віці; підібрати діагностичний інструментарій згідно вивчення особливостей проявів механізмів психологічного захисту у юнацькому віці; на основі проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо особливостей проявів механізмів психологічного захисту у юнацькому віці.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслеників): *таблиць – 2,* *рисунків – 4, додатків – 2.*

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада Консультанта | Підпис, дата |
| Завдання видав | Завданняприйняв |
| 1. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф. | 26.03.2020 р. | 26.03.2020 р. |
| 2. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф. | 26.03.2020 р. | 26.03.2020 р. |

7. Дата видачі завдання 26.03.2020 р**.**

#### **КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Назва етапів**  | **Строк виконання етапів** | Примітка |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 03.2020 р. | 03.2020 р. |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 03.2020 р. | 03.2020 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 04.2020 р. | 04.2020 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 04.2020 р. | 04.2020 р. |
| 5 | Розробка рекомендацій щодо особливостей проявів механізмів психологічного захисту у юнацькому віці. | 05.2020 р. | 05.2020 р. |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та її захист  | 06.2020 р. | 06.2020 р. |

 **Студентка Даниловська Л.П.**

**Керівник роботи проф. Завацька Н.Є.**

**РЕФЕРАТ**

Текст – 72 с., табл. – 2, рисунків – 4, додатків – 2, джерел – 67

В роботі розкрито теоретико-методологічні засади дослідження особливостей проявів механізмів психологічного захисту у юнацькому віці.

Проведено констатувальний експеримент з метою дослідження особливостей проявів механізмів психологічного захисту у юнацькому віці.

Розроблено практичні рекомендації щодо особливостей проявів механізмів психологічного захисту у юнацькому віці.

**Ключові слова:** ЮНАЦЬКИЙ ВІК, СТУДЕНТСТВО, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ, РЕГРЕСІЯ, Заперечення, РЕАКТИВНЕ УТВОРЕННЯ, ІНТЕЛЕКТУАЛІЗАЦЯ, КОМПЕНСАЦІЯ, ЗАМІЩЕННЯ, ПРОЕКЦІЯ, СУБЛІМАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ.

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП | 7 |
| РОЗДІЛ 1. Теоретико–методологічні засади дослідження ВИДІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ | 11 |
| 1.1. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури за проблемою дослідження видів психологічного захисту | 11 |
| 1.2. Психологічна характеристика видів психологічного захисту | 18 |
| 1.3. Особливості психологічного захисту в юнацькому віці | 26 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИДІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ в юнацькому віці | 32 |
| 2.1. Опис методів і методик дослідження видів психологічного захисту | 32 |
| 2.2. Психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження | 40 |
| 2.3. Практичні рекомендації щодо адекватного застосування механізмів психологічного захисту | 46 |
| ВИСНОВКИ | 52 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 55 |
| ДОДАТКИ | 62 |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження** обумовлена значним стрибком психологічної напруги на людину за останнє сторіччя. Юнацький вік – один з найбільш динамічних і психологічно напружених періодів розвитку особистості і, тому, вимагає особливої уваги практичних психологів. З іншого боку, за цей час було зроблено багато відкриттів у науковій психології. Відокремлення свідомого та несвідомого у функціонуванні психіки людини дозволило дослідити та описати механізми, що поєднують ці дві частини у єдине «Я». Дослідження механізмів психологічного захисту дозволило зʼясувати питання щодо особистісної зрілості людини та вивело на перший план інтереси практикуючих психологів, які змогли таким чином покращати діагностичний інструментарій та запровадити новітні методи впливу на особистісне зростання в період юнацтва.

Проблемою дослідження займалися видатні провідні психологи, а саме: К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, П. К. Анохін, Ф. В. Бассін, В. О. Барабанщиків, В. А. Бодров, О. В. Брушлинский, Ф. Є. Василюк, В. М. Воловик, Г. В. Грачов, Р. М. Грановська, Д. М. Завалішина, А. В. Карпов, Б. Ф. Ломов, Є. О. Клімов, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, А. Фрейд, А. Адлер, Г. Юнг, Е. Еріксон, К. Роджерс, К. Хорні, Е. Фромм, В. Дружинін, Б. В. Зейгарник, В. П. Зінченко, О. О. Конопкін, О. А. Крилов, Г. З. Никіфоров, Д. А. Ошанін, В. А Петровський, Ю. М. Забродін, В. В. Козлов, В. А. Мазилов, Н. П. Фетіскін, А. О. Налчаджян, І. М. Нікольська, О. С. Романова, В. А. Ташликов, В. Д. Шадріков, Є. Г. Юдін, G. C. Gleser, D. Ihilevich, U. Kragh, R. Lazarus, S. Folkman, R. Plutchik, H. Kellerman, H. R. Conte.

Проте, широких і систематичних досліджень, спрямованих на вивчення співвідношення різних механізмів психологічних захистів в нормі та патології, проведено небагато. Тому проблема дослідження психологічного захисту залишається важливим науковим завданням.

Необхідність поглибленого вивчення особливостей прояву механізмів психологічного захисту та їх роль у формуванні поведінки в юнацькому віці і визначило мету та зміст дипломного дослідження.

**Об’єкт дослідження** – механізми психологічного захисту.

**Предмет дослідження** – механізми психологічного захисту в юнацькому віці.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та практично дослідити особливості психологічного захисту студентів технічних спеціальностей.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі **завдання:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи щодо вивчення механізмів психологічного захисту у вітчизняній та зарубіжній літературі.

2. Надати психологічну характеристику феномену психологічного захисту.

3. Здійснити емпіричне дослідження психологічного захисту студентів технічних спеціальностей.

4. Розробити практичні рекомендації та пропозиції щодо отриманих результатів дослідження.

**Теоретико-методологічною базою дослідження** слугувала концепція психологічного захисту З. Фрейда, яка стверджує та описує існування психологічного захисту. Дослідження сили та впливу несвідомого на захисні механізми функціонування психіки, що представлені в роботах таких вчених, як Ф. В. Бассін, Р. А. Карл, Н. Мак-Вильямс, З. Фрейд.

Основними теоретичними положеннями у дослідженні захисних механізмів особистості стали роботи І. О. Вагіна, В. В. Деларю, В. І. Журбіна.

Фізіологічні основи функціонування психологічного захисту представлені в дослідженнях Є. А. Костадонова, Мак-Клірі, Мак-Джині,
І. С. Беріташвілі.

Дослідження психологічного захисту студентів технічних спеціальностей представлено в роботах Б. Г. Ананьєва, А. В. Дмитрієва,
І. С. Кон, В. Т. Лісовського, З. Ф. Єсарєва.

На питаннях щодо укріплення психологічного захисту зосереджують свою увагу Р. А. Карл, Н. Мак-Вильямс, Б. Г. Ананьєв, А. В. Дмитрієв,
 І. С. Кон, В. Т. Лісовський, Є. Ф. Есарєва, С. В. Ковальов.

**Методи дослідження**: методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні (В. В. Бойко) та тест-опитувальник механізмів психологічного захисту «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Р. Плутчік, Г. Келлерман, Х. Р. Конте, адаптація О. С. Романова, Л. Р. Гребенніков). Також використовувались аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури, спостереження та бесіда.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що проаналізовано основні теоретичні підходи що до вивчення процесів психологічного захисту у вітчизняній та зарубіжній психології; надана психологічна характеристика та класифікація механізмів психологічного захисту; розглянуто особливості психологічного захисту студентів технічних спеціальностей; охарактеризовано основні методи та методики його комплексного дослідження; проведено психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження та надано рекомендації та пропозиції щодо отриманих результатів; теоретично обґрунтовано структуру та зміст тренінгових занять, необхідність їх послідовного впровадження з метою укріплення основних механізмів психологічного захисту.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в тому, що виявлення сутності психологічного захисту в юнацькому віці (студентів технічних спеціальностей) дозволяє розробити та впровадити тренінг особистісного зросту з метою укріплення основних механізмів психологічного захисту, підвищення його рівня до зрілих механізмів захисту.

Результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів, педагогів, соціальних працівників, при проведенні теоретичних та практичних занять з психодіагностики, вікової психології, психології девіантної поведінки.

**РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження Видів ПСИХОЛОГІчного ЗАХИСТУ**

* 1. **Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури за проблемою видів психологічного захисту**

Психологічний захист – це спеціальні регулятивні процеси стабілізації особистості, спрямовані на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаної з усвідомленням якого-небудь конфлікту [12].

Видатні вчені І. С. Беритов і Є. А. Костадонов в своїх роботах описують фізіологічні основи функціонування психологічного захисту, які були вперше представлені в дослідженнях Мак-Джині. При тахіотоскопічних експозиціях окремих слів він виявив феномен підвищення порога усвідомлення слів, який пояснював як «психологічний захист», який охороняє суб'єкта від усвідомлення емоційно неприємних подразників зовнішнього середовища [9; 34].

Так само звернено увагу на експерименти Лазаруса і Мак-Клірі, які досліджували порогові зміни сприйняття емоційно значущих стимулів та їх вплив на різні функції людини на підпороговому «несвідомому» рівні [10; 35].

Видатний невролог М. І. Аствацатуров, посилаючись на дослідження Діксона і Ліра, робить спробу пояснити підвищення порогу впізнання емоційних слів предсвідомою оцінкою пропонованих стимулів, в результаті чого змінюється рівень коркової активності, за рахунок формації стовбура мозку [3].

На думку І. С. Беріташвілі, для розуміння фізіологічних механізмів емоційної поведінки людини дуже важливий факт тісної взаємодії нової кори з лімбічною системою, нервові імпульси з нової кори безпосередньо проводяться до структур лімбічної системи як по вроджених шляхах, так і через тимчасові зв'язки, утворені в минулому [8].

М. І. Аствацатуров, посилаючись на дані, які отримав Лібе, зазначив, що усвідомлення зовнішнього стимулу забезпечується відповідною просторово-часовою конфігурацією нейронної активності в корі, яку можна реєструвати у вигляді певної форми викликаного потенціалу і, що критичним фактором для усвідомлення, по Лібе, є розвиток пізніх, «довголатентних» компонентів викликаного потенціалу кори [4].

Таким чином для порушення часових зв'язків між новою корою і структурами лімбічної системи не обов'язково, щоб емоційний словесний подразник усвідомлювався суб'єктом. Ю. І. Александрова зазначає, що додаткова вихідна «неспецифічна» імпульсація з лімбічної системи до неокортексу, пов'язана з емоційним компонентом словесного стимулу, може виникати ще до того, як слово буде усвідомлено. Будучи ще не усвідомленим, емоційний словесний стимул може порушувати тимчасові зв'язки між елементами неокортексу та лімбічною системою. А. І. Ройтбак доповнює, кортикофугальне збудження структур лімбічної системи приводить до виникнення неспецифічної імпульсації, яка змінює рівень збудливості кори головного мозку. Цей корковий механізм саморегуляції, що діє за принципом зворотнього зв'язку, завдяки якому кора головного мозку регулює активність власних нейронів, адекватно сигнальному значенню діючих в даний момент подразників, і є, на нашу думку, основою зміною порогів усвідомлення емоційних подразників, зокрема явища «психологічного захисту» [50; 51].

Психологічний захист завжди є частиною будь-яких інших психологічних феноменів: діяльності, установки, відносин особистості, компенсації та інших. Таким чином, психологічний захист не виділяється в самостійний процес і механізм. Ф. В. Бассін виділяє ряд моментів, характерних для психологічного захисту: ситуація конфлікту, травми, стресу, а також мету – зниження емоційної напруженості, пов'язаної з конфліктом і запобігання дезорганізації поведінки, свідомості, психіки. Можна сказати, що головне завдання психологічного захисту – це усунення психологічного дискомфорту, а не реальне вирішення ексквізитної ситуації. У цьому сенсі, на думку Н. Мак-Вільямс, захист діє тільки в рамках актуальної ситуації, можна сказати, що він пiдпорядковується цій актуальнiй ситуації. [5; 6; 40].

Поняття «механізм психологічного захисту» введено З. Фрейдом. Вперше З. Фрейд звернувся до поняття психологічного захисту в роботі «Нейропсихологія захисту», докладно розглядає його в роботі «Тлумачення сновидінь» [61].

З. Фрейдом було введено поняття витіснення на основі феноменів опору, які проявляються «тут і тепер» в ситуації взаємодії лікаря та пацієнта. Він визначив емпіричну реальність (все, що відбувається при психоаналітичній комунікації, включаючій і аутокоммунікації випадку аналізу терапевтом самого себе), на основі якої водилися основні поняття клінічного психоаналізу (перенесення, витіснення та ін.) Однак події в цій реальності розумілися таким чином, що все, що відбувається у спілкуванні було представлено як внутріпсихічні явища. Наприклад, конфлікт не між лікарем і пацієнтом, а між свідомим і несвідомим, опору не психоаналітика, а усвідомлення, що не емоційний контакт, а перенесення. Всі події розглядаються не в просторі спілкування, а в проекції на площину психіки [2; 60].

В своїй теоретичній конструкції поняття захист він позначає як певну функцію в структурі психіки. З об'єктивуванням теоретичної конструкції захист починає розумітися і як природний (реально працюючий у психіці) механізм [59].

Послідовники З. Фрейда, а в подальшому і представники інших не психоаналітичних шкіл, стали розробляти поняття психологічного захисту, деталізуючи і доповнюючи його переліком нових захисних механізмів. Широке поширення в сучасних зарубіжних і вітчизняних дослідженнях набула точка зору, згідно з якою існує велике число захисних механізмів, що забезпечують індивіду позбавлення від тривоги за рахунок спотворення або відмови від реальності [25].

На доповнення цієї теорії важливо розглянути поняття психологічного захисту в концепції К. Роджерса. За типом формування концепція К. Роджерса аналогічна психоаналізу З. Фрейда, але по змісту вони в багатьох аспектах протилежні. Різниця в цих теоретичних конструкціях позначається на психотерапевтичних стратегіях З. Фрейда і К. Роджерса. З. Фрейд пропонує людині справлятися зі своїми конфліктами в «світі конфлікту», а К. Роджерс – в «світі емпатії». В обох випадках у людини виникає нове розуміння ситуації і вона може інакше діяти. Однак у першому випадку інша людина виступає для клієнта як актуальний або потенційний противник, а в другому – як друг та союзник [61; 62].

Розвиток теми психологічного захисту у вітчизняній психології починається зі статті Ф. В. Бассіна «Про силу Я та психологічний захист». У наявності різноманіття підходів, уявлень, теоретичних та емпіричних побудов. На думку В. І. Журбина основна смислова конструкція всіх визначень психологічного захисту має ряд спільних моментів та майже збігається з психоаналітичним розумінням психологічного захисту [5; 7; 24].

У вітчизняній психології явище психологічного захисту розглядається як із загальнопсихологічних позицій, так і в прикладному значенні. Розглянемо деякі найбільш поширені визначення психологічного захисту.

Він визначається як:

- психічна діяльність, спрямована на спонтанне зживання наслідків психічної травми (В. Ф. Бассін, В. Є. Рожнів);

- окремі випадки відносини особистості хворого до травматичної ситуації або до хвороби, що його вразила (В. М. Банщиков);

- способи переробки інформації в мозку, що блокують загрозливу інформацію (І. В. Тонконогий);

- механізм адаптивної перебудови сприйняття і оцінки, яка виступає у випадках, коли особа не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом (В. А. Ташликов);

- механізми, що підтримують цілісність свідомості (В. С. Ротенберг);

- механізм компенсації психічної недостатності      (В. М. Воловик, В. Д. Вид);

- пасивно-оборонні форми реагування в момент патогенної життєвої ситуації (Р. А. Зачепицький);

- динаміка системи установок особистості у разі конфлікту установок (Ф. В. Бассін);

- способи репрезентації спотвореного сенсу (В. Н. Цапкин).

Пріоритет у постановці проблеми психологічного захисту у вітчизняній літературі належить Ф. В. Бассіну. Заслуга цього вченого в тому, що він поставився до явища захисту не як до наукового артефакту психоаналізу, а як до феномену психіки, що реально існує та має право і операційні можливості наукового дослідження [25; 26].

Сам Бассін Ф. В. не обмежує значення психологічного захисту тільки специфічними ексквізітними ситуаціями, як це, наприклад, роблять такі дослідники, як Ю. С. Савенко і Ф. Е. Василюк, які вважають, що захисні механізми виникають у процесі самоактуалізації в ситуаціях, що ускладнюють цей процес, або в так званих «ситуаціях неможливості». Для  Ф. В. Бассіна, Е. Киршбаум, та ряду інших психологів та медиків психологічний захист являє собою нормальний механізм, що спрямований на запобігання розладів поведінки і фізіологічних процесів не тільки при конфліктах свідомості і несвідомого, але і при зіткненні цілком усвідомлюваних, але афективно насичених установок. Ф. В. Бассін зараховує до психозахисних механізмів створення більш широкої у смисловому відношенні установки, яка спрямована на нейтралізацію нездійсненної з яких-небудь причин афективної насиченої установки [5; 6; 19; 28].

За даними Б. Г. Боденхамера, у полі дії нової установки знімається протиріччя між первинними прагненнями і перешкодою, при цьому первісне прагнення як мотив перетвориться і знешкоджується. При такому визначенні психологічного захисту знімаються негативні моменти в психозахисній регуляції поведінки, ігнорується той важливий для оцінки особистісний факт, що психозахист є свідченням слабкого «Я», що він, хоч певним чином і мобілізує поведінку, але підкоряючись інфантильній установці, «намагається боротися проти складності не подоланням і дозволом, а ілюзорним спрощенням, певною мірою нечутливості до цілісної психологічної ситуації [13].

Дослідник А. В. Кемпінський, описуючи проблему психологічного захисту, спирається на пропозицію В. К. Мягера, робити різницю між патологічним захистом (або неадекватними формами адаптації) і нормальним захистом, профілактичним, постійно присутнім в нашому повсякденному житті. Дуже часто, коли медики та психотерапевти говорять про психологічний захист у хворих неврозами, то розуміють під захистом процес адаптації, який спрямовано на зниження емоційної напруженості (тривоги) в умовах суперечливих відносин і позицій особистості; захист послаблює у свідомості хворого гостроту виразності почуття неспроможності, приниження, страху, втрат та ін. У професійному середовищі психологів це часто приводить до непорозумінь [27].

Ковальов С. В. зосереджує увагу, що коли психолог-консультант говорить про те, що і як він робить для того, щоб зняти психологічний захист і почати справжню роботу з подолання проблеми, медик-психотерапевт його не розуміє, він якраз намагається зберегти захист у хворого неврозом для того, щоб купірувати гостроту хворобливих переживань. І лише при тривалому неврозі допускається поява так званих вторинних захисних механізмів, які закріплюють невротичну поведінку; наприклад, виникає раціоналізація з метою виправдання хворобою своєї неспроможності, відхід у хворобу, що звільняє від відповідальності за вирішення проблеми [30].

Неоднозначне ставлення до психологічного захисту не тільки у медиків, а й у психологів. Р. М. Грановська та І. Я. Березня відзначають, що психологічний захист гальмує політ творчої фантазії, роботу інтуїції, вона виступає в якості бар'єру, який звужує, затуляє і / або спотворює повноцінне сприйняття і переживання світу. Ці автори описують захист як організацію пасток і перетворювачів небезпечної і тривожної для особистості інформації. Найбільш небезпечна інформація не сприймається вже на рівні сприйняття, менш небезпечна сприймається, але потім спотворюється, трансформується в легкотравну для особистості. Одночасно автори відзначають й іншу, позитивну роль захисту. Захист убезпечує свідомість від інформації, яка може зруйнувати цілеспрямоване мислення, яке налаштоване на вирішення проблеми відповідно до відображуваної картиною ситуації. У цьому сенсі захисні техніки розглядаються як система стабілізації особистості, яка спрямована на усунення або мінімізацію негативних емоцій, тривоги, яка виникає при неузгодженості наявної картини світу і ситуації з новою і несподіваною інформацією [21; 25].

Уявлення про психологічний захист не тільки залучаються щодо пояснення феноменів, які емпірично виділяються у практиці психотерапії (В. М. Воловик, В. Д. Вид), але і теоретично вводяться в контекст загальнопсихологічних концепцій установк (Ф. В. Бассін), відносин особистості (В. А. Ташликов), самооцінки (В. В. Столін) [5; 55].

С. Л. Рубінштейн писав, що зовнішні причини діють через внутрішні умови. Зовнішній вплив дає той чи інший психічний ефект, лише заломлюючись через психічний стан суб'єкта, через що склався у нього лад думок і почуттів [53].

**1.2. Психологічна характеристика механізмів психологічного захисту**

Сучасні уявлення психологів (Н. Мак-Вільямс, М. А. Одінцова,
С. В. Ковальов), щодо «нормальної» розвиненої системи психологічного захисту, передбачає оцінку таких характеристик:

- адекватність захисту (людина може відновитися після тієї чи іншої несвідомої захисної реакції і після цього обговорювати її);

- гнучкість захисту (людина може використовувати різні види психологічного захисту, тобто «репертуар» його захисної поведінки не заданий занадто жорстко);

- зрілість захисту (відносно більш зрілими вважаються механізми інтелектуалізації, сублімації, придушення, раціоналізації, зміщення без частого вдавання до більш примітивних форм проекції, заперечення, інтроекціі) [30; 40; 63].

Також в залежності від усвідомлення і контролю виділяють три рівня психологічного захисту:

Інструментальний рівень. На цьому рівні відбувається несвідоме позначення чинника, що травмує, і спонтанне реагування на нього, з мінімальною переробкою інформації, що надійшла. До інструментального рівню нами віднесені всі види витіснення.

Рівень атрибуцій і цілі. На цьому рівні представлені всі можливі способи трансформування ситуації, що травмує, в ситуацію, не зачіпає особистість (проекція, компенсація, раціоналізація).

Рівень смисловий переорієнтації. Тут відбувається переосмислення власної особистості в контексті виниклої ситуації, рефлексія, визнання в собі різних рис характеру. Даний рівень представляє комбінацію механізму інтелектуалізації з іншими захисними механізмами [32].

На думку Мак-Вільямс, в залежності від зрілості механізми психологічного захисту необхідно ділити на 2 групи:

- протективні (примітивні, незрілі, простіші); їх мета – не допустити інформацію у свідомість (розщеплення, проекція, заперечення, витіснення, ідеалізація дисоціація, всемогутній контроль, знецінення, ізоляція, ідентифікація з агресором та ін.

- дефінзівні – більш зрілі, допускають інформацію у свідомість, але спотворюють її (сублімація, раціоналізація, інтелектуалізація, гумор,

та ін.) [40].

До захистів, що розглядаються як первинні, незрілі, примітивні, або захисту «нижчого порядку» відносяться ті, що мають справу з кордоном між власним «я» і зовнішнім світом. Захисти, зараховувані до вторинних, більш зрілих, більш розвинених або до захистів «вищого порядку», «працюють» з внутрішніми кордонами – між Его, супер-Его та Ід.

В. В. Деларю зазначає, що примітивні захисти діють загальним, недиференційованим чином у всьому сенсорному просторі індивіда, сплавляючи між собою когнітивні, афективні та поведінкові параметри, в той час як більш розвинені захисти здійснюють певні трансформації чогось одного – думок, почуттів, відчуттів, поведінки або деякої їх комбінації. Концептуальний поділ більш архаїчних та більш високоорганізованих захистів кілька довільний, оскільки деякі теоретично більш зрілі захисти, – соматизація, відрегування, еротизація – можуть діяти автоматично та недоступні модифікації вторинними розумовими процесами. До «примітивних» психологічних захистів в психоаналітичних описах загальноприйнято визначати наступні: примітивна ізоляція, заперечення, всемогутній контроль, примітивна ідеалізація, знецінювання, проектна та інтроектівна ідентифікація, розщеплення Его. Мак-Вільямс додає також дисоціацію. До більш зрілих відносять: репресії (або ігнорування), ізоляція почуття від розуміння, інтелектуалізація, раціоналізація, моралізація, компартменталізація (роздільне мислення), анулювання, «поворот проти себе», зміщення, реактивне утворення, реверсія, ідентифікація, «відрегування (зовні-дія, відіграш)», сексуалізація (інстинктуалізація), сублімація [22; 40].

Примітивна ізоляція проявляє себе у людей, що ізолюють себе від соціальних чи міжособистісних ситуацій та заміщають напругу, що походить від взаємодій з іншими, за допомогою стимуляції, що виходить від фантазій їх внутрішнього світу. Очевидний недолік захисту ізоляцією полягає в тому, що вона вимикає людину з активної участі у вирішенні міжособистісних проблем. Головна перевага ізоляції як захисної стратегії полягає в тому, що, дозволяючи психологічно втекти від реальності, вона майже не вимагає її спотворення. І, незважаючи на відсутність схильності до вираження власних почуттів, така людина буває дуже сприйнятливою до почуттів інших. На здоровому кінці шизоидної осі знаходяться люди, видатні своєю креативністю: художники, письменники, вчені-теоретики, філософи та інши [50].

Відмова прийняти існування неприємностей – ще один вид психологічного захисту, який має назву «Заперечення». Люди автоматично відповідають таким запереченням на будь-яку катастрофу. Ця реакція – відгомін архаїчного процесу, що минає корінням в дитячий егоцентризм, коли пізнанням управляє дологічна переконаність: «Якщо я не визнаю цього, значить, це не трапилося». Людина, для якої заперечення є фундаментальним захистом, завжди наполягає на тому, що «все чудово і все на краще». У надзвичайних обставинах здатність до заперечення небезпеки для життя на рівні емоцій може виявитися як рятівною, так і привести до протилежного результату. Найбільш очевидний приклад психопатології, обумовленої використанням заперечення – манія [40; 52].

Ще один вид психологічного захисту – це всемогутній контроль. У деяких людей потреба відчувати почуття всемогутнього контролю (відчуття, що ти здатний впливати на світ, володієш силою) та інтерпретувати події з ними як обумовлене їх власною необмеженою владою абсолютно нездоланна [50].

Проекції і інтроекціі являють собою дві сторони однієї психологічної медалі. І там, і тут спостерігається недостатність психологічного розмежування власної особистості та навколишнього світу.

Проекція – це процес, в результаті якого внутрішнє помилкове сприймається як те, що приходить ззовні. Проекція у своїх згубних формах несе небезпечне нерозуміння та величезний збиток міжособистісним відносинам. Якщо для людини проекція є основним способом розуміння світу та пристосовування до життя, можна говорити про параноїдний характер.

Інтроекція – це процес, в результаті якого зовнішнє помилкове сприймається як те що спадає зсередини. Людей, що систематично використовують інтроекцію для зменшення тривоги та збереження цілісності власного «Я», можна розглядати як характерологічно депресивних [25; 40].

Розщеплення Его – це ще один потужний міжособистісний процес. Витоки його знаходяться в довербальному періоді, коли немовля ще не може віддавати собі звіт в тому, що люди, які піклуються про нього, володіють як хорошими, так і поганими якостями, і з ними пов'язані як хороші, так і погані переживання. Механізми розщеплення можуть бути дуже ефективні у своїй захисної функції зменшення тривоги та підтримки самооцінки. Звичайно, розщеплення завжди тягне за собою спотворення, і в цьому полягає його небезпека.

Щодо дисоціації Мак-Вільямс помістила ії до класу примітивних захистів на підставі того, що її дія глобальним та вражаючим чином охоплює всю особистість, а також тому, що багато диссоційованих станів психотичні за своєю природою. Дисоціація – це «нормальна» реакція на травму, але не можна сказати, що в ході розвитку обов'язково повинні бути травми. Будь-який з нас, зіткнувшись з катастрофою, більшої, ніж здатний винести, може диссоціювати. Вигоди діссоціювання в нестерпної ситуації очевидні: дисоціюють відхиляється від страждання, страху, паніки і впевненості в насувається смерті. Величезним недоліком такого захисту є, звичайно, її тенденція автоматично включатися в умовах, коли насправді не існує ризику для життя, і більш точна адаптація до реальної загрози завдала б значно меншої шкоди загальному функціонуванню [40].

Вищезазначені види психологічного захисту є примітивними на відміну від вторинних (вищого порядку) захисних механізмів, яким буде приділена увага далі.

Суттю регресії є мотивоване забування або ігнорування. Властивість надмірно покладатися на регресію, а також на інші захисні процеси, нерідко співіснуючі з нею, вважається відмінною рисою істеричної особистості [23; 40].

Одним із способів подолання страху та інших хворобливих психічних станів є ізоляція почуття від розуміння. Більш технічно: афективний аспект переживання чи ідеї може бути відділений від своєї когнітивної складової.

Інтелектуалізація – це варіант більш високого рівня ізоляції афекту від інтелекту. Людина, що використовує ізоляцію, зазвичай говорить, що не відчуває почуттів, в той час як людина, що використовує інтелектуалізацію, розмовляє з приводу почуттів, але таким чином, що у слухача залишається враження відсутності емоції. Однак як захист він має слабку сторону: фактично все може бути – і буває – раціоналізовано. Люди рідко роблять щось тільки тому, що це добре для них. Вони воліють обставити свої рішення розумними доводами. Так, батько, який б'є дитину, раціоналізує агресію посиланням на те, що робить це «для його ж блага» і т.д.

Моралізація є близькою родичкою раціоналізації. Коли хтось моралізує, це означає, що він шукає шляхи для того, щоб відчувати: він зобов'язаний слідувати в даному напрямку. Раціоналізація перекладає те, що людина хоче, на мову розуму, моралізації направляє ці бажання в область виправдань чи моральних зобов'язань [40].

Компартменталізація (роздільне мислення) – ще один інтелектуальний захист, його функція полягає в тому, щоб дозволити двом конфліктуючим станам співіснувати без усвідомленої заплутаності, провини, сорому чи тривоги. Коли хтось використовує компартменталізацію, він дотримується двох або більше ідей, відносин або форм поведінки, конфліктуючих один з одним, без усвідомлення цього протиріччя. Для непсихологічно думаючого спостерігача роздільне мислення нічим не відрізняється від лицемірства.

Анулювання так само як моралізація вважається більш зрілою версією розщеплення. Анулювання – термін, що позначає несвідому спробу врівноважити певний афект (зазвичай провину чи сором) за допомогою відношення або поведінки, які магічним чином знищують цей афект. Коли анулювання є центральною захистом у репертуарі людини, а дії, що володіють несвідомим змістом спокути минулих злочинів, являють собою головний засіб підтримки самоповаги індивіда, ми розцінюємо цю людину як компульсивну особистість [38; 40].

Зміщення – це ще один з видів психологічного захисту, що до перенаправлення драйву, емоції, заклопотаності чим-небудь або поведінки з первісного або природного об'єкта на інший, тому що його початкова спрямованість з якоїсь причини тривожно ховається.

Реактивне утворення як захист є дуже цікавим феноменом. Традиційне визначення реактивного формування передбачає перетворення негативного афекту в позитивний або навпаки. Наприклад, трансформація ненависті в любов, прихильності в презирство, ворожості в дружелюбність містить в собі багато спільних трансакцій. Функція реактивного утворення полягає в усуненні амбівалентності. При реактивному формуванні людина переконує себе в тому, що все, що він відчуває, відноситься тільки до одного полюса складної емоційної відповіді. Реактивне утворення є улюбленим захистом у тих випадках психопатології, коли ворожі почуття та агресивні імпульси є головним змістом, і на досвіді перевірено, наскільки небезпечно не вміти тримати їх у руках [51].

Реверсія – ще однин спосіб справитися з почуттями, які представляють психологічну загрозу власному «Я» через програвання сценарію, перемикаючого ставлення людини з суб'єкта на об'єкт або навпаки. Перевагою реверсії є та обставина, що людина переміщає сильні аспекти трансакцій таким чином, щоб грати швидше в роль, що лініює, ніж відповідальну. Прихильники теорії контролю-оволодіння називають це явище «трансформацією пасивного в активний». Якщо розвивається позитивний сценарій, захист працює конструктивно. Якщо ж має місце негативний сценарій – деструктивно [40].

Іншим механізмом, що заслуговують обговорення, є загальна категорія «відрегування (зовні-дія, відіграш)». Термін «відрегування зовні» стали використовувати в основному для опису поведінки, зумовленої несвідомої потребою справитися з тривогою, асоційованої з внутрішньо забороненими почуттями та бажаннями, а також з нав'язливими страхами, фантазіями і спогадами. Існує кілька нав'язливих ярликів, створених аналітиками для позначення зазвичай несвідомих типів поведінки, які підпадають під загальний заголовок відрегування. Сюди входять, наприклад, ексгібіціонізм, вуайеризм, садизм, мазохізм, перверсії і всі поняття, що містять приставку «контр»: контрфобия, контрзалежність, контрворожвість і таке далі.

Деякі автори, які пишуть про захисні процеси, включили сексуалізацію (інстинктуалізацію) щодо концепції відреагування, оскільки її дія зазвичай приймає форму відіграш. Спочатку Фрейд вважав, що в основі всіх видів людської діяльності фактично лежить базальна сексуальна енергія – сила, яку він описував як лібідо. Люди можуть сексуалізовувати будь-який досвід, несвідомо, прагнучи перетворити жах, біль або інше почуття у захват. В аналітичній літературі цей процес називається також інстинктуалізаціей [65].

В один час поняття сублімації знаходило широке розуміння серед освіченої публіки і являло собою спосіб розглядання різних людських схильностей. Даний захист розцінюється як здоровий засіб дозволу психологічних труднощів з двох причин: по-перше, він сприяє конструктивній поведінці, корисного для групи, по-друге, він розряджає імпульс замість того, щоб витрачати величезну емоційну енергію на трансформацію його в щось інше (наприклад, як при реактивному формуванні) або на протидію йому протилежно спрямованої силою (заперечення, репресія). Така розрядка енергії вважається позитивною за своєю суттю: вона дозволяє людському організму підтримувати необхідний гомеостаз [​​40;45].

**1.3. Особливості** **психологічного захисту в юнацькому віці**

Особливості психологічного захисту в юнацькому віці було проаналізовано на студентській вибірці.

Студент – це людина яка навчається у вищих та середніх професійних навчальних закладах. Термін «студентство» позначає студентів як соціально-демографічну групу, що характеризується певною кількістю, статево-віковою структурою, територіальним розшаруванням, тим що мають певне суспільне становище, роль і статус; особливу фазу, стадію соціалізації, яку проходить значна частина молоді, яка відрізняється певними соціально-психологічними особливостями.

В студентському віці відбувається подальший психічний розвиток людини, складне переструктурування психічних функцій інтелекту, змінюється вся структура особистості у зв'язку з входженням у нові, більш широкі та різноманітні соціальні спільності [1; 67].

На думку А. В. Дмитрієва та З. Ф. Есарева, особливістю періоду студентства є те, що в ньому поступово настає фізична, моральна та розумова зрілість, знаходить синтетичне вираження трудової зрілості, що передбачає можливість виконання різної фізичної або розумової роботи в умовах досить великих навантажень. В. С. Кон відзначає, що найбільш важливою якістю цього періоду, яке необхідно враховувати та розвивати в освітньому процесі, є здатність знаходити і ставити проблеми, а також такий компонент, як нестандартний підхід до вже відомих проблем, уміння виділяти приватні проблеми в більш загальних [1; 33].

Студенти технічних спеціальностей – це люди які навчаються у вищих та середніх професійних навчальних закладів, чия майбутня професійна діяльність включає в себе взаємодію з різноманітними приладами, машинами, механізмами: з створенням, монтажем, складанням та налагодженням технічних пристроїв (інженер, радіомонтажник, зварювальник); з експлуатацією технічних засобів (водій, токар, швачка); з ремонтом техніки (механік, електромонтер).

Дослідники, спираючись на дані В. Т. Лісовського, виділять такі схильності, уподобання та здатності студентів технічних спеціальностей:

• досліджувати, спостерігати;

• створювати і випробовувати нові зразки;

• планувати, конструювати, проектувати, розробляти, моделювати;

• придумувати нові способи діяльності;

• самостійно організовувати свою роботу та роботу інших;

• приймати нестандартні рішення.

• технічний склад розуму;

• просторова уява;

• схильність до практичного праці;

• емоційна стійкість [1; 33].

Студентство в більшості випадків збігається із періодом юності. Отже розглянемо особливості психологічних захистів у даний період.

Згідно з результатами досліджень проведених Т. В. Тулупьевой і
О. М. Улезко, в юнацькому віці присутні всі види психологічного захисту, проте ступінь вираженості їх неоднакова. У юнацькому віці найбільш виражений такий вид психологічного захисту, як проекція. Переважання цього захисного механізму говорить про те, що в юнацькому віці більш характерно приписування іншим людям неусвідомлюваних і неприйнятних для особистості почуттів і думок. Т. В. Тулупьева припускає, що це пов'язано з найбільш часто вживаним батьками механізмом впливу на дитину – вихованням на прикладі, а також з характерним для цього віку виборі юнаків або дівчиною певного ідеалу для себе. Однак Механізми психологічного захисту рідко працюють відокремлено, частіше один механізм підтримує роботу іншого [56; 57; 67].

У плані статевого відмінності, у юнаків в цей період переважають захисні механізми внутрішньої спрямованості, такі як: витіснення, раціоналізація [32]. У дівчат навпаки переважають механізми зовнішньої спрямованості – реактивне утворення, регресія [32].

Переважання механізмів захисту внутрішньої спрямованості у юнаків обумовлено тим, що в нашій культурі хлопчиків з раннього дитинства вчать не показувати своїх почуттів, тому юнаки вчаться їх приховувати і не показувати оточуючим. З часом витіснення, як вид захисту, що дозволяє вимикати зі свідомості неприйнятні почуття й імпульси, стає одним з основних видів захисту. Юнаки інтенсивніше, ніж дівчата, використовують раціоналізацію як механізм психологічного захисту. Вони частіше, ніж дівчата, будують переконливі (в першу чергу для самих себе) доводи для виправдання власної поведінки, прагнуть використовувати тільки ту частину інформації, яка представляє їх поведінку як добре контрольоване.
Дівчата ж частіше використовують механізми захисту зовнішньої спрямованості тому, що в нашій культурі в процесі виховання дівчаткам пояснюється, що вони повинні виражати соціально схвалювані почуття та емоції. З часом дівчата навчаються приховувати засуджувані імпульси і почуття, замінюючи їх на протилежні. Можливо, що дівчата частіше приховують від самих себе мотиви власної поведінки, ніж від оточуючих.
Що стосується решти механізмів захисту, то Т. В. Тулупьева дає психологічні портрети юнаків та дівчат по активному захисному механізму [55].

Юнаки з активною компенсацією характеризуються інертністю психічних процесів, довгим переживанням травмуючих подій. Почуття власної неповноцінності намагаються замаскувати в самоствердженні через ті види діяльності, де вони можуть більшою мірою розкрити свої здібності. Мають поганим самоконтролем, слабо здатні додати своєї енергії конструктивний напрям. Такі юнаки орієнтуються на групову думку, воліють працювати разом з іншими людьми. Якщо у дівчат компенсація є провідним типом захисту, то вони прямолінійні, наївні, безпосередні, оптимістичні, легко ставляться до життя [26; 41; 56].

Юнаки та дівчата з активним запереченням характеризуються демонстративністю поведінки, жвавістю, рухливістю, легкістю у встановленні контактів. Вони схильні до фантазерству, брехливості і удавання, спрямованим на прикрашання своєї персони, авантюризму, артистизму. Такі представники юнацького віку рішучі, сміливі, мають тягу до гострих відчуттів, не втрачаються при зіткненні з нестандартними ситуаціями і швидко забувають про невдачі, не роблячи необхідних висновків, не схильні до страхів [26].

Якщо заміщення є провідним механізмом психологічного захисту, то такі юнаки та дівчата характеризуються неврівноваженістю реакцій, збудливістю. Їм подобається домінувати, контролювати, критикувати інших людей. Можуть бути заздрісні, характеризуються підозрілістю, їм властиво велике зарозумілість. Їхні інтереси звернені на самих себе. Такі юнаки та дівчата володіють поганим самоконтролем, як правило, не можуть організувати себе на виконання якої-небудь справи. У них спостерігається знижена інтернальність у сфері міжособистісних відносин [26].

Коли витіснення є провідним типом захисту, то такі юнаки характеризуються пригніченістю настрою, повільністю, слабкістю вольових зусиль. Для них характерні песимістичне ставлення до майбутнього, занижена самооцінка, а також низька контактність, небагатослівність в бесіді, навіть мовчазність. Дівчата з активним витісненням неврівноважені, володіють низьким самоконтролем, спокійні, схильні до самоаналізу. Стримані і віддалені від всіх, крім близьких друзів. Планують і обмірковують свої дії заздалегідь, не довіряють раптовим спонуканням, серйозно ставляться до прийняття рішень, люблять у всьому порядок [26].

Активна проекція у юнаків пов'язана з збудливої ​​і педантичною акцентуацією. Такі юнаки характеризуються, похмурістю, гневливостью, схильністю до тертя і конфліктів, в яких самі і є активною, провокує стороною. Дратівливі, запальні. У них спостерігається низька контактність у спілкуванні, сповільненість вербальних і невербальних реакцій, ваговитість вчинків. Дівчата з активною проекцією імпульсивні, їм властиво часта зміна настрою, а також залежністю від зовнішніх подій. Вони легко приходять в захват від радісних подій і в повний відчай – від сумних [26; 56].

Юнаки з активною раціоналізацією кілька педантичність, обережними, особливу увагу приділяють порядку, скрупульозні, сумлінні, схильні жорстко слідувати плану, у виконанні дій, неквапливі, посидющі, орієнтовані на високу якість роботи і особливу акуратність, схильні до частих самоперевірки, сумнівам у правильності виконаної роботи . Володіють високим самоконтролем, Практичні, реалістичні, характеризуються ощадливістю, проникливістю, розумним підходом до подій і оточуючим людям. У дівчат раціоналізація має більше зв'язків з проблемами, ніж з особистісними особливостями. Так раціоналізація активізується при наявності проблем у відносинах з друзями, проблеми в сім'ї і у відносинах з матір'ю [26; 56].

При інтенсивній регресії у них спостерігаються такі акцентуації характеру, як тривожність і неврівноваженість. Таким юнакам і дівчатам не вистачає енергії, і вони можуть відчувати себе безпорадними, втомленими і нездатними впоратися з життєвими труднощами. Вони можуть мати безпричинні страхи, неспокійний сон і образу на інших, яка найчастіше виявляється необгрунтованою. Вони не здатні контролювати свої емоційні імпульси і виражати їх у соціально допустимій формі. У поведінці це проявляється як відсутність відповідальності, примхливість. Вони не вміють організовувати свій час і порядок справ [26; 56].

Л. В. Томанов і Н. Н. Гордієнко в своїх дослідженнях з'ясували, що в групі студентів технічних спеціальностей система психологічних захистів представлена наступним чином: проекція (79%), придушення (63,7%), інтелектуалізація (50,7%), заперечення (45%), компенсація (40,6%), регресія (38,4%), заміщення (32,4%), реактивне утворення (29,7%). Студенти гуманітарного профілю навчання відрізняються зазначеним розподілом захисних механізмів: проекція (49,2%), регресія (41,5%), заперечення (39,3%), компенсація (37,8%), реактивне утворення (32,3%), заміщення (26,5%), придушення (25,5%) [67].

Таким чином студентам технічних спеціальностей присутні всі види механізмів психологічного захисту, але вираженість їх не рівномірна. Найбільш виражений такий механізм як проекція. У юнаків переважають механізми внутрішньої спрямованості (витіснення, раціоналізація), а у дівчат навпаки переважають механізми зовнішньої спрямованості (реактивне утворення, регресія). Активне використання будь-якого механізму захисту впливає на поведінку представників даного віку, проте, активація механізмів в основному відбувається через проблеми з дорослими або однолітками.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИДІВ ПСИХологічного ЗАХИСТУ в юнацькому віці**

**2.1. Опис методів і методик дослідження** **механізмів психологічного захисту та організація дослідження**

Розглянувши особливості механізмів психологічного захисту у студентів технічних спеціальностей та їх психологічну характеристику, приходимо до висновку, що для того щоб визначити оцінку ступеня використання індивідом механізмів психологічного захисту, треба визначити присутність компонентів, що його складають. Якщо представити психологічний захист як складне утворення, яке включає в себе пов’язані між собою та взаємообумовлені компоненти, то можна стверджувати, що визначивши за допомогою експериментального дослідження ступінь розвитку цих компонентів, ми можемо впливати на підвищення зрілості психологічного захисту.

Як було зазначено вище, зрілість психологічного захисту визначається ступенем розвитку особистості. Психологічний захист належить до тих складних процесів, які зачіпають мотиваційну сферу особистості, формують її стійкі способи поведінки і вирішення конфліктів, лежать в основі аномальних рис характеру та акцентуацій, визначають психосоматичні розлади і стан здоров'я особистості.

На наш погляд, від розвитку вищезазначених параметрів залежить рівень зрілості психологічного захисту, більш продуктивне та ефективне реагування на зовнішні стреси та конфлікти.

Вибірку дослідження склали студенти СНУ імені В. Даля, середнім віком 21 рiк. Усього в дослідженні взяло участь 15 студентів.

Дослідження проводилося в два етапи.

На першому констатуючому етапі, проводилася первинна діагностика механізмів психологічного захисту. Другий етап полягав в аналізі отриманих експериментальним шляхом даних і розробці шляхів укріплення механізмів психологічного захисту.

Для дослідження були обрані наступні методики:

* методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні (В. В. Бойко) [57];
* тест-опитувальник механізмів психологічного захисту «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Р. Плутчік, Г. Келлерман, Х. Р. Конте, адаптація О. С. Романова, Л. Р. Гребенніков) [62].

Для визначення провідної стратегії захисту в спілкуванні з партнерами використовується методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні (В. В. Бойко).

Тест складається з 24 питань. Тип тесту: вербальний. Тестуються властивості особистості. Тест має три шкали: миролюбність, уникнення, агресія. Текст методики та інтерпретація надані у додатку (див. ДОДАТОК А).

Згідно інструкції респонденту треба обрати той варіант відповіді, який підходить більш за все.

В результаті респондент набуває одну з характеристик:

Миролюбність – психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, у якій провідну роль відіграють інтелект і характер. Інтелект гасить або нейтралізує енергію емоцій у тих випадках, коли виникає загроза для Я особистості.

Миролюбність передбачає партнерство та співробітництво, уміння йти на компроміси, робити вчинки й бути податливим, готовність жертвувати деякими своїми інтересами заради головного – збереження гідності. У ряді випадків миролюбство означає пристосування, прагнення поступатися натиску партнера, не загострювати відносини і не вплутуватися в конфлікти, щоб не піддавати випробуванням своє Я.

Ухилення – психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності, заснована на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. Індивід звично обходить або без бою залишає зони конфліктів і напруги, коли його Я піддається атакам. При цьому він відкрито не розтрачує енергію емоцій і мінімально напружує інтелект.

Ухилення носить психогенний характер, якщо воно обумовлене природними особливостями індивіда. У нього слабка вроджена енергія: бідні, ригідні емоції, посередній розум, млявий темперамент.

Можливий інший варіант: людина володіє від народження потужним інтелектом, щоб йти від напружених контактів, не зв'язуватися з тими, хто докучає його Я. Правда, спостереження показують, що одного розуму для домінуючої стратегії уникнення недостатньо. Розумні люди часто активно залучаються на захист своєї суб'єктивної реальності, і це природно: інтелект покликаний стояти на сторожі наших потреб, інтересів, цінностей і завоювань. Очевидно, потрібна ще й воля.

Нарешті можливий і такий варіант, коли людина змушує себе обходити гострі кути в спілкуванні та конфліктні ситуації, уміє вчасно зупинитися. Для цього треба володіти міцною нервовою системою, волею і, безсумнівно, життєвим досвідом за плечима, який в потрібний момент нагадує: «не тягни на себе ковдру», «не плюй проти вітру», «не сідай не в свій тролейбус», «зроби пас у бік».

Стратегія миролюбства будується на основі добротного інтелекту і уживчивого характеру, – вельми високі вимоги до особистості. Уникання нібито простіше, не вимагає особливих розумових і емоційних витрат, але і воно обумовлене підвищеними вимогами до нервової системи і волі.

Агресія – психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, що діє на основі інстинкту. Інстинкт агресії – один з «великої четвірки» інстинктів, властивих всім тваринам – голод, секс, страх і агресія. Це відразу пояснює той незаперечний факт, що агресія не виходить з репертуару емоційного реагування. Досить окинути уявним поглядом типові ситуації спілкування, щоб переконатися, наскільки розхожа, легко відтворена і звична вона в жорстких або м'яких формах. Її потужна енергетика захищає Я особистості на вулиці в міській юрбі, у суспільному транспорті, у черзі, на виробництві, вдома, у взаєминах зі сторонніми й дуже близькими людьми, з друзями і близькими [15, 281-287].

Із збільшенням загрози для суб'єктної реальності особистості її агресія зростає. Особистість і інстинкт агресії, виявляється, цілком сумісні, а інтелект виконує при цьому роль «передавальної ланки» – з його допомогою агресія «нагнітається», «розкручується на повну катушку». Інтелект працює в режимі трансформатора, підсилюючи агресію за рахунок сенсу, що їй надається.

Для оцінки ступеня використання індивідом (групою) восьми основних механізмів психологічного захисту, визнаних у структурній теорії Р. Плутчика, використовується тест-опитувальник механізмів психологічного захисту «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Р. Плутчік, Г. Келлерман, Х. Р. Конте, адаптація Е. С. Романова, Л. Р. Гребенніков).

Маються на увазі такі механізми як заперечення, проекція, регресія, заміщення, витіснення, інтелектуалізація, реактивне утворення, компенсація. Деякі із захисних механізмів виділяються як однозначні, інші представляють собою кластери з декількох варіантів захисних стратегій, близьких за психологічним змістом.

Механізми психологічного захисту визначаються в дослідженні як автоматизовані способи послідовного спотворення когнітивної та афективної складових образу ситуації, що є стимулом.

Методика є опитувальником, який складається з 97 тверджень (див. ДОДАТОК Б). Тестовий матеріал щодо проведення психодіагностики «Тест-опитувальник механізмів психологічного захисту (LSI)»), містить питання, що припускають два варіанти відповідей: «вірно» або «не вірно». У інтерпретацію шкал включені такі характеристики, як особливості захисної поведінки в нормі, відповідні акцентуації характеру, можливі девіації поведінки, діагностичні концепції, типи ролей у групі. Для нашого дослідження становлять інтерес лише зовнішні поведінкові прояви кожного МПЗ.

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

1. Заперечення – механізм, за допомогою якого заперечуються деякий досвід, деякі імпульси або сторони свого Я, які викликають страждання. Інформація, що суперечить настановам, не приймається.

Особливості захисної поведінки: егоцентризм, сугестивність і самосугестивність, товариськість, прагнення бути в центрі уваги, оптимізм, невимушеність, дружелюбність, вміння вселити довіру, впевнена манера триматися, жага визнання, самовпевненість, жалість до себе, ввічливість, готовність прислужитися, афективна манера поведінки, пафос, легка переносимість критики і відсутність самокритичності.

2. Придушення – механізм, за допомогою якого неприємні емоції блокуються за рахунок забування реального стимулу і всіх об'єктів і обставин, пов'язаних з ним.

Особливості захисної поведінки: несвідоме уникнення ситуацій, які можуть стати проблемними і викликати страх, нездатність відстояти свою позицію в суперечці, угодовство, покірність, боязкість, забудькуватість, боязкiсть нових знайомств, виражені тенденції до уникнення і підпорядкування піддаються раціоналізації, а тривожність – гіперкомпенсації у вигляді неприродньо спокійної, повільної поведінки, навмисною незворушностю та інше.

3. Регресія – уникнення суб'єктом тривоги шляхом повернення до онтогенетично більш незрілих форм поведінки і задоволення потреб.

Особливості захисної поведінки: слабохарактерність, пiддатливість впливу iнших, невміння доводити справу до кінця, легка зміна настрою, плаксивість, в емоційно напруженій ситуації підвищена сонливість і непомірний апетит, маніпулювання дрібними предметами, мимовільні рухи, специфічна «дитяча» міміка і мова, схильність до містики і забобонiв, загострена ностальгія, непереносимість самотності, потреба в стимуляції, контролі, підбадьорюванні, пошук нових вражень, вміння легко встановлювати поверхневі контакти.

4. Компенсація – спроба виправлення або заміни об'єкта, що викликає почуття неповноцінності, нестачі, втрати.

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

5. Проекція – механізм приписування оточуючим різних негативних якостей, думок, почуттів, що формує раціональну основу для неприйняття інших і прийняття на цьому фоні себе.

Особливості захисної поведінки: гордість, самолюбство, егоїзм, злопам'ятність, мстивість, образливість, вразливість, загострене почуття несправедливості, зарозумілість, честолюбство, підозрілість, ревнивість, ворожість, впертість, незговірливість, нетерпимість до заперечень, тенденція до викриття оточуючих, пошук недоліків, замкнутість, вимогливість до себе і до інших, прагнення досягти високих показників у будь-якому виді діяльності.

6. Заміщення – механізм зняття напруги шляхом переносу агресії з більш сильного або значущого суб'єкта на більш слабкий і доступний об'єкт або на самого себе.

Особливості захисної поведінки: вимогливість до оточуючих, скандальність, дратівливість, запальність, реакції протесту у відповідь на критику, відсутність почуття провини, перегляд змагань або заняття бойовими видами спорту, надання переваги літературi та фільмам зі сценами насильства, прихильність до діяльності, пов'язаної з ризиком; тенденція до домінування; схильність до занять фізичною працею.

7. Інтелектуалізація – механізм підміни чуттєвої основи логічними доводами, припускає довільну схематизацію й тлумачення подій з метою формування почуття суб'єктивного контролю над ситуацією.

Особливості захисної поведінки: старанність, відповідальність, сумлінність, самоконтроль, схильність до аналізу і самоаналізу, грунтовність, усвідомленість зобов'язань, дисциплінованість, любов до порядку, передбачливість, індивідуалізм.

8. Реактивне утворення – механізм трансформації імпульсів, які суб'єкт з тих чи інших причин розцінює як неприйнятні, в протилежні їм почуття.

Особливості захисної поведінки: неприйняття всього «непристойного», наприклад, пов'язаного з людським тілом, фізіологією і мiжстатевими відносинами; підкреслене прагнення відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки, акуратність, заклопотаність «пристойним» зовнішнім виглядом, ввічливість, люб'язність, респектабельність, безкорисливість, товариськість, як правило, піднесений настрій, помірність, моралізаторство, бажання бути прикладом для оточуючих [15, 231-237].

В якості показників психологічного захисту дорослих у дослідженні фігурують кількісний показник вираженості кожного механізму психологічного захисту і показники інтенсивності системи психологічного захисту в цілому.

Інструкція до методики, опитувальник, ключ і бланк для відповідей представлені в додатку (ДОДАТОК Б).

**2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Аналізуючи отриманні результати діагностики згідно методики «Домінуюча стратегія психологічного захисту в спілкуванні (В. В. Бойко)» маємо наступне: миролюбність – у семи студентів, ухилення – у шести, агресія – у трьох студентів. У відсотковому співвідношенні домінуюча стратегія психологічного захисту в спілкуванні буде мати наступний вигляд: миролюбність – 43%, ухилення – 44%, агресія – 13%.

Отримані результати наведені у таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1**

**Результати проведення психодіагностики «****Домінуюча стратегія** **психологічного захисту в спілкуванні»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Респонден - та** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | Середнєзначення**групи , бал** | Перевага групи, **%** |
| **Шкала** |
| Миролюб - ність | 6 | 8 | 12 | 12 | 11 | 6 | 9 | 11 | 5 | 8 | 5 | 11 | 9 | 11 | 12 |  8,78 | 43  |
| Ухилення | 12 | 9 | 7 | 8 | 7 | 3 | 5 | 11 | 3 | 11 | 17 | 11 | 7 | 4 | 3 | 9,21 | 44 |
| Агресія | 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | 15 | 10 | 2 | 16 | 5 | 1 | 2 | 8 | 9 | 9 | 6,21 | 13 |

Результати дослідження можна представити у вигляді гістограм (див. рис. 2.1 та рис. 2.2).



**Рис. 2.1. Гістограма результатів дослідження за психодіагностикою «Домінуюча стратегія психічного захисту в спілкуванні в емпіричному дослідженні**



**Рис. 2.2. Гістограма результатів дослідження середнього значення групи**

Отже, можна зазначити, що у студентів технічних спеціальностей значною мірою виражені такі стратегії психологічного захисту як миролюбність та ухилення.

Відносно ступеня використання восьми механізмів психологічного захисту, визнаних у структурній теорії Р. Плутчика маємо наступні результати: такий мезанізм психічного захисту як проекція спостерігається у семи студентів, заміщення – у семи, компенсація – у чотирьох, регресія – у двох, інтелектуалізація – у п’ятьох, реактивне утворення – у одного, придушення – у п’ятьох, заперечення – у трьох. У відсотковому співвідношенні механізми психологічного захисту використовуються наступним чином: проекція – 20%, заміщення – 20%, компенсація – 12% регресія – 6%, інтелектуалізація – 15%, реактивне утворення – 3%, придушення – 15%, заперечення – 9%.

Отримані результати наведені у таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2**

**Результати проведення тестовою методикою «Тест-опитувальник механізмів психічного захисту (LSI)»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Респондента** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | Середнє значеннягрупи в **цілому, бал** | **Перевага групи,****%** |
| **Шкала** |
| **А –** Заперечення | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **11** | **9** | **7** | **6** | **4** | **3** | **6** | **6,56** | **9** |
| **B – П**ридушення | **10** | **8** | **5** | **7** | **7** | **4** | **5** | **8** | **5** | **2** | **11** | **5** | **3** | **2** | **5** | **5,7** | **15** |
| **C – Р**егресія | **7** | **6** | **5** | **6** | **8** | **6** | **7** | **7** | **8** | **10** | **4** | **5** | **2** | **7** | **6** | **5,87** | **6** |
| **D – К**омпенсація | **5** | **4** | **4** | **5** | **7** | **8** | **8** | **5** | **7** | **4** | **6** | **6** | **8** | **5** | **7** | **6,17** | **12** |
| **E – П**роекція | **9** | **6** | **8** | **6** | **7** | **5** | **6** | **7** | **6** | **8** | **8** | **8** | **6** | **10** | **10** | **6,73** | **20** |
| **F – З**аміщення | **6** | **5** | **5** | **4** | **7** | **8** | **8** | **6** | **10** | **6** | **7** | **6** | **8** | **10** | **7** | **6,6** | **20** |
| **G – І**нтелектуалізація | **8** | **10** | **6** | **7** | **8** | **5** | **8** | **6** | **3** | **2** | **4** | **4** | **7** | **4** | **7** | **6,1** | **15** |
| **H –** Реактивне утворення | **6** | **6** | **5** | **5** | **4** | **2** | **4** | **6** | **6** | **5** | **4** | **2** | **5** | **6** | **10** | **6** | **3** |
| Найбільш переважнийМПЗу респондента | **B** | **G** | **A,F** | **B.G** | **C,G** | **D,F** | **D,F,****G** | **B** | **A** | **C** | **B** | **E** | **D,F** | **E** | **E** | **E** |  |

Прим.: МПЗ – механізму психологичного захисту.

Результати дослідження можна представити у вигляді гістограм (див. рис. 2.3 та рис. 2.4).



**Рис. 2.3. Гістограма результатів дослідження переваги групи щодо використовування МПЗ за тестовою методикою «Тест-опитувальник механізмів психічного захисту (LSI)»**

**Рис. 2.4. Гістограма результатів дослідження середнього значення щодо** **використовування МПЗ за тестовою методикою «Тест-опитувальник механізмів психічного захисту (LSI)»**

Отримані результати свідчать про те, що всі механізми психологічного захисту використовуються в більш менш рівномірних пропорціях, середнє значення балів механізмів психологічного захисту знаходиться в інтервалі 5–7 балів. Але найбільшу кількість балів набрав механізм психологічного захисту «Проекція» (6,73 балів) та «Заміщення» (6.6 балів). Це означає, що студенти технічних спеціальностей частіше вдаються до приписування оточуючим різних негативних якостей, думок, почуттів, що формує раціональну основу для неприйняття інших і прийняття на цьому фоні себе, або використовують механізм зняття напруги через перенос агресії з більш сильного або значимого суб'єкта на більш слабкий і доступний об'єкт або на самого себе.

Аналізуючи результати експериментального дослідження можна сказати, що простежується залежність між домінуючою стратегією психологічного захисту в спілкуванні та використовуванням механізмів психологічного захисту у студентів технічних спеціальностей. У студентів, провідною стратегією яких є ухилення, виражено психологічний захист придушення або заміщення. Це говорить про те, що студенти, що звично обходять або без бою залишають зону конфліктів, мають механізм зняття напруги через перенос агресії з більш сильного або значимого суб'єкта на більш слабкий і доступний об'єкт або на самого себе, або механізм, за допомогою якого неприємні емоції блокуються через забування реального стимулу та всіх об'єктів і обставин, пов'язаних з ним.

У тих студентів, чия провідна стратегія психологічного захисту в спілкуванні є миролюбність – більшу перевагу мають такі механізми психологічного захисту як інтелектуалізація та проекція. Це говорить про те, що коли виникає загроза, в їх випадку велику роль грає інтелект та характер, інтелект погашає або нейтралізує енергію емоцій, а характер допомагає добитись партнерства та співробітництва через уміння йти на компроміси, робити поступки й бути податливим, готовність жертвувати деякими своїми інтересами в ім'я головного – збереження гідності. Активно використовується механізм підміни чуттєвої основи логічними доводами, припускає довільну схематизацію та тлумачення подій з метою сформувати почуття суб'єктивного контролю над ситуацією. А в деяких випадках відбувається приписування оточуючим різних негативних якостей, думок, почуттів, що формує раціональну основу для неприйняття інших і прийняття на цьому фоні себе

Стосовно агресії можна стверджувати, що у студентів технічних спеціальностей вона пов’язана з такими механізмами психологічного захисту, як проекція та інтелектуалізація. Для тих студентів у яких, із збільшенням загрози для суб'єктної реальності особистості, зростає агресія, характерно сумісність особистості та інстинкту агресії. Інтелект виконує при цьому роль «передавальної ланки» – з його допомогою агресія «нагнітається», «розкручується на повну котушку». А механізм проеціювання в такому випадку буде формувати раціональну основу для неприйняття інших та виконувати спрямовуючу функцію.

Таким чином, результати показали, що для студентів технічних спеціальностей в більшої мірі характерно уміння йти на компроміси, бути податливими, обходити зони конфліктів та напруг, готовність жертвувати деякими своїми інтересами в ім'я головного – збереження гідності. Для зняття напруги частіше використовується перенос агресії з більш сильного або значимого суб'єкта на більш слабкий та доступний об'єкт або на самого себе, при цьому може формуватись раціональна основа для неприйняття об'єкта. Також нерідко неприємні емоції блокуються через забування реального стимулу та всіх об'єктів і обставин, пов'язаних з ним, або інтелектуалізуються.

**2.3. Практичні рекомендації щодо адекватного застосування механізмів психологічного захисту**

Психологічний захист нерідко заважає нам досягати цілей, у яких ми дійсно зацікавлені. Якщо людина, не впевнена в своїх досягненнях, своїх можливостях, екологічності для себе та свого життя, якщо здається, що вона не заслуговує її, а може одна її частина хоче цього, а інша – ні. Все це веде до підключення психологічних захистів, і чим більш значуща для людини мета тим менша ймовірності її досягнути, тим частіше людина починає перебувати в стані «дискомфорту», тим сильніше починають спрацьовувати ці процеси. Людина починає заперечувати (у незрілих формах психологічного захисту), а може і раціоналізувати (у більш зрілих), в кінцевому результаті зберігаючи цілісність своєї особистості, самоповагу і відчуття внутрішнього комфорту.

В даному тренінгу використовуються різні психотехнології, спрямовані на виявлення дійсно бажаного, створення стану готовності, зняття внутрішніх протиріч, що в сумі зніме всі тривоги та сумніви людини, дає силу і впевненість щодо досягнення своїх цілей. Дані технології універсальні та підходять для досягнення будь-яких цілей в різних сферах життя. Як результат – психологічні захисти перейдуть на більш зрілий рівень у зв'язку з чим, реакції на стреси та конфлікти стануть більш ефективними. Тобто можна говорити про укріплення психологічного захисту.

Вважаємо доцільним використовувати тренінг особистісного зросту «Забіг» [31]. Даний тренінг є інтернет-проектом (груповим заходом), в рамках якого людина, в компанії інших учасників, і під керівництвом досвідчених психотерапевтів, буде організовано працювати над загальною метою. Робота вестиметься в рамках екзистенціального нейропрограммування – одного з найбільш ефективних на сьогоднішній день напрямків сучасної психотерапії. Спочатку учасники визначаються щодо поточної життєвої ситуації, потім – намічають бажаний стан справ, і, нарешті, роблять рішучі дії щодо переходу на новий життєвий рівень, куди завжди хотілося, але ніяк не знаходилося приводу та моменту.

Карта тренінгу являє собою дев'ять взаємопов'язаних етапів, кожен з яких має стислу теорію та практичні вправи. Розглянемо більш детально кожен з них.

1 етап. Оцінка поточного стану відбувається за психотехнікою «Зірка благополуччя С. В. Ковальова». Учасники мають оцінити свій поточний стан в п’яти сферах свого життя (здоров'я, любов і секс, гроші, робота, взаємовідносини) та зробити відповідні висновки, намітити зону найближчого розвитку, налаштуватися на подальшу роботу, почати набирати темп, і ввійти в рапорт зі своїм психотерапевтом [31, 34].

2 етап. На цьому етапі учасники мають прояснити для себе поточне життя у всій її повноті за допомогою психотехніки «Прояснення власного життя». Це дозволить їм сформувати найважливіший для продовження роботи показник – свій справжній стан (СС), від якого вони мають продовжити свій шлях до стану, який бажають (БС).

Методика складається з чотирьох тверджень, які необхідно продовжити:

– маю та хочу мати (те, чим я, на щастя, володію)

– маю, але не хочу мати (те, чим я, на жаль володію)

– не маю, але хочу мати (те, чим я, на жаль не володію)

– не маю та не хочу мати (те, чим я, на щастя, не володію)

Бажано, щоб на кожне твердження було не менш п'яти та не більше дев'яти відповідей. Необхідно уникати узагальнених формулювань та бути конкретним [31, 56].

3 етап. На даному етапі буде здійснено перевірка на адекватність та відповідність щодо несвідомо обраних учасниками напрямків для подальшої роботи за психотехнікою «Стандарти критеріїв оформленості».

Методика складається з чотирьох питань.

– Чи можливо це мати?

– Варто це мати?

– Чи маю я з цього те, що я дійсно хочу?

– Чи варто мета передбачуваних зусиль?

Залежно від внутрішніх відчуттів випливає відповідь: «так» або «ні».
Таким чином відбувається відбір і формування чіткого напрямку руху та настройка несвідомого на досягнення мети [32, 67].

4 етап. Якщо на попередніх етапах учасники визначили напрямок руху, то з цього етапу починається робота тільки з однією метою. На цієї стадії напрямки учасників буде перетворено на добре оформлені цілі за допомогою психотехнік «Добре сформульований результат» та «Візуалізації, щодо творення добробуту».

Перша методика включає в себе сім пунктів, в кожен з яких необхідно вписати відповідь у відповідності з обраною метою та візуалізувати (представляти) його за правилами які дані в загальних теоретичних положеннях і правилах щодо виконання завдань тренінгу. Необхідно продовжувати виконувати вправу до тих пір, поки візуалізація не буде повністю задовольняти учасника. В процесі якісного формулювання мети важливо дотримуватись золотої середини між конкретикою та свободою щодо досягнення [32, 123].

Друга психотехніка – наскрізна. Її треба використовувати протягом усього тренінгу, і навіть після нього. Вправа покликана зробити мету учасника частиною його життя. Отже ціль почне позиціонуватися несвідомим, як сприятлива [32, 144].

Нижче буде представлено основні нюанси та правила, які грають принципову роль щодо збільшення ефективності при візуалізації цілі .

– Здійснювати візуалізацію мети потрібно дистанційно, тобто необхідно намагатися побачити себе з боку, коли мета вже досягнута, а не зі своїх очей.

– Візуалізувати або мріяти потрібно, закривши та піднявши очі на
15–20 градусів над горизонталлю. Існує чіткий зв'язок між становищем наших очей та відповідним їм режимам роботи мозку. Те, що знаходиться над очима, мозок сприймає як позитивне, як те, що потрібно досягти. Коли люди мріють, вони дивляться вгору. Погляд вниз – це негативна настройка мозку, шлях до депресії.

– Гарного ефекту можна досягти, якщо візуалізувати мету перед засинанням, коли людина знаходиться на кордоні сну та реальності. Це стан альфа, ще його називають «первинне несвідоме». Роль свідомості в цей момент мінімальна, і картинка мети потрапляє прямо в несвідоме.

– Несвідоме – це світ емоцій. Для того щоб якомога швидше досягти мети, треба мріяти емоційно: необхідно відчувати смак, запах, яскраві фарби, тактильні відчуття; уявити максимально повну картинку мети. Коли така картинка закріпиться у несвідомому, свідомість також сприйме її як можливу і здійсненну і перестане чинити опір. Саме тоді несвідоме почне роботу з досягнення мети [17].

5 етап. На цієї стадії тренінгу використовується вправа «Розкрутка вгору». Її призначення – створення стійкої внутрішньої мотивації на смисловому рівні діяльності людини. Здійснюється послідовними питаннями «А що це тобі дасть?» На стадії «розкрутки вниз» будуть призначені чіткі етапи досягнення мети, які допоможуть намітити та зробити перші кроки на шляху до досягнення поставленої мети. Використовується питання «Що заважає вам досягти цієї мети?», відразу після цього зазвичай виявляється маса проблем, кожну з яких (строго по черзі) учасник перетворює в ціль за допомогою питання «Яким могло б бути рішення цієї проблеми?» [32, 234].

6 етап. Принципово важливий етап, на якому буде здійснено створення готовності до досягнення, невід'ємного складового досягнення будь-якої мети, за допомогою психотехніки «Створення готовності». Готовність визначається несвідомим прийняттям мети, що включає в себе сім складових: бажаність цілі, вартість, досяжність, екологія в процесі досягнення, екологія після досягнення, відповідність здібностей мети, заслуженість. Методика передбачає вимірювання рівня складових готовності за допомогою шкали. Робота над підвищенням рівня готовності полягає в побудові та вимові спеціальних формулювань [31, 267].

7 етап. Психотехнологія «101 твердження».

Психотехнологія, яка спочатку була призначена для роботи з важкими психосоматичними захворюваннями, а після, через її ефективність, почала застосовуватися в роботі у всіх інших сферах життя. Учасникам буде необхідно написати сто одне твердження. Доведеться багато писати – кілька годин. Втім, воно того варто [32, 290].

Також на цьому етапі будуть усунені опори, які заважають учасникам рухатися вперед за психотехнологією «Ліквідація внутрішніх протиріч» [ 44].

Методика основана на тому, що психіка людини складається з цілої плеяди самостійних одиниць свідомості (частини), кожна з яких відповідає за виконання тієї чи іншої функції, що може породжувати внутрішні конфлікти та заважати таким чином досягненню мети. Вирішується це через зовнішню репрезентацію та злиття частин [30, 324].

8 етап. Буде налаштовано нервова система учасників на досягнення поставленої мети через використання психотехніки «Впровадження до нейрології людини». Як показали дослідження нейропрограмістів, формування готовності в нейросеті здійснюється за наступною схемою:
розумію – вірю та переконаний – варто того – хочу – можу – почуваю та відчуваю – починаю жити. Також необхідною умовою є зв'язок з позитивною мотивацією. Необхідно написати свою мету за схемою, візуалізувати (представляти) її та читати в голос [32, 344].

9 етап. Буде здійснено установка «Автопілоту Несвідомого» через психотехніку «Автопілот». Вправа полягає в побудові візуального образу мети та його подальшій установці в майбутньому на лінії часу [31, 234].

Зворотний зв'язок

Зворотний зв'язок – опис динаміки вашої внутрішньої і зовнішньої реальності у зв'язку зі зробленими кроками щодо досягнення мети.

Таким чином, тренінг особистісного зростання «Забіг» наведений, як рекомендація щодо укріплення психологічного захисту. Захід включає в себе роботу з особистістю кожного з учасників через з'ясування та грамотну постановку їх мети, створення готовності, зняття внутрішніх протиріч, прийняття себе та своїх бажань, і досягнення результату, які призводять до розвитку складових індивіда (його здібностей, темпераменту, характеру, задатків, волі, спрямованості). Людина, що здатна досягати своїх цілей, – є більш зрілою як особистість.

**ВИСНОВКИ**

1. В результаті теоретичного аналізу було визначено, що поняття психологічного захисту має велике значення при вивченні патогенезу психічних і психосоматичних захворювань, мотиваційної сфери особистості, її стійких способів поведінки та вирішення конфліктів, аномальних рис характеру та акцентуацій. З цим пов'язують і падіння моралі, і зростання злочинності, що безсумнівно є дуже актуальною темою для юнацького віку.

З’ясовано, що психологічний захист – це спеціальні регулятивні процеси стабілізації особистості, спрямовані на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаної з усвідомленням якого-небудь конфлікту. Він допомагає зберегти самоповагу, зменшити емоційне напруження і пристосуватися до складних життєвих ситуацій за рахунок спотворення реальної інформації.

2. Надано характеристику механізмам психологічному захисту, що включають адекватність, гнучкість, зрілість. Описано рівні психологічного захисту: інструментальний рівень, рівень атрибуцій та цілі, рівень смислової переорієнтації. Наведено класифікацію психологічного захисту. Показано, що психологічні захисти діляться на «протективні» та «дефінзивні». До протективних психологічних захистів належать: примітивна ізоляція, заперечення, всемогутній контроль, примітивна ідеалізація, знецінювання, проектна та інтроективна ідентифікація, розщеплення Его, дисоціація. До дефінзивних належать: ігнорування, ізоляція почуття від розуміння, інтелектуалізація, раціоналізація, моралізація, компартменталізація (роздільне мислення), анулювання, «поворот проти себе», зміщення, реактивне утворення, реверсія, ідентифікація, «відрегування», сексуалізація (інстинктуалізація), сублімація.

3. За результатами численних досліджень визначено особливості психологічного захисту в юнацькому віці на вибірці студентів технічних спеціальностей. В цьому віці присутні всі види механізмів психологічного захисту, але вираженість їх нерівномірна. Найбільш виражений такий механізм як проекція. У дівчат переважають механізми зовнішньої спрямованості (реактивне утворення, регресія), а у юнаків навпаки переважають механізми внутрішньої спрямованості (витіснення, раціоналізація). Активне використання будь-якого механізму захисту впливає на поведінку студентів, проте, активація механізмів в основному відбувається через проблеми з дорослими або однолітками.

Результати показали, що для студентів технічних спеціальностей більшою мірою характерна стратегія поведінки, яка заснована на економії емоційних та інтелектуальних ресурсів. Типовим є уміння йти на компроміси, уникати зони конфліктів та напруженості. При цьому відкрито не витрачається енергія емоцій та мінімально напружується інтелект. Це може бути обумовлено, як слабкою природною енергією індивіда (ригідні емоції), так і потужним інтелектом.

Для зняття напруги частіше використовується приписування оточуючим різних негативних якостей, думок, почуттів, що формує раціональну основу для неприйняття інших і прийняття на цьому фоні себе, або використовуються механізм зняття напруги через перенос агресії з більш сильного або значимого суб'єкта на більш слабкий і доступний об'єкт або на самого себе.

4.  В якості заходів, що сприяють адекватності проявів психологічного захисту в юнацькому віці, було запропоновано тренінг особистісного зростання. Показано, що тренінг сприяє розвитку та зміцненню психологічного захисту, його «дозріванню», і, як наслідок, більш ефективному способу реагування юнаків та дівчат на навколишні негативні ситуації через розвиток їх особистості. Тренінг особистісного зростання включає в себе роботу з особистістю кожного з учасників через з'ясування та постановку їх мети, створення готовності до зняття внутрішніх протиріч, прийняття себе та своїх бажань, досягнення результату, що призводить до розвитку здібностей, волі, спрямованості. У тренінгу використано різні психотехнології, спрямовані на виявлення дійсно бажаного, створення стану готовності, зняття внутрішніх протиріч, що спрямовано на зняття тривоги та сумнівів, надає силу і впевненість щодо досягнення власних цілей. Як результат – психологічні захисні механізм перейдуть на більш зрілий рівень, у зв'язку з чим реакції на стресогенні ситуації та конфлікти стануть конструктивними.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебник для вузов / Г. С. Абрамова. - М.: Издательство Юрайт, 2010. - 811 с.

2. Аграчев С. Г. Лекции по психологии / С. Г. Аграчев. - М.: Профит Стайл, 1991. - 240 с. - (Введение в теорию психоанализа).

3. Аствацатуров М. И. Современные неврологические данные о сущности эмоций / М.И.Аствацатуров. - Самара: Право, 2002. - 534 с. - (Советская невропсихиатрия; т. 3).

4. Аствацатуров М. И. Современные неврологические данные о сущности эмоций / М.И.Аствацатуров. - Самара: Право, 2002. - 534 с. - (вегетативная регуляция электрической активности мозга т. 3).

5. Бассин Ф. В. О силе Я и психологической защиты / Ф. В. Басин. - М.: Профстайл, 1990. - 250 с.

6. Бассин Ф. В. О некоторых современные тенденции развития теории бессознательного: установка и значимость / Ф. В. Бассин. - М.: Профстайл, 1985. - 406 с.

7. Бассин Ф. В. Проблемы бессознательного (о неосознаваемых формах высшей нервной деятельности) / Ф. В. Басин. - М.: НТЦ «Леонорм-Стандарт», 1988. - 267 с.

8. Бериташвили И. С. Характеристика и происхождение памяти позвоночных животных / И. С. Бериташвили. - Т.: ИСОА, 1968. - 420 с.

9. Беритов И. С. Структура и функции коры большого мозга / И. С. Беритов. - М.: Прецедент, 1990. - 221 с.

10. Беритов И. С. Нервные механизмы поведения высших позвоночных животных / И. С. Беритов. - М.: Прецедент, 1990. - 321 с.

11. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович, Д. И. Фельдштейн. - М.: НПО «МОДЭК», 1997. - 352 с. - (Вступительная статья; Второй изд.).

12. Большой психологический словарь [Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко и др.]. - М.: Генезис, 2003 - 672 с.

13. Боденхамер Б. Г. Структура Личности / Б. Г. Боденхамер, Д. Г. Болстед. - Харьков: гуманитарный центр, 1987. - 267 с.

14. Боденхамер Б. Моделирование «Личности» с помощью НЛП и нейросемантики / Б Боденхамер, М. Холл. - М.: «КСП +», 2003. - 221 с.

15. Бойко В. В. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д. Я.] / В. Бойко. - Самара: 2001. - 354 с.

16. Вагин И. О. Уроки психологической защиты / И. А. Вагин. - СПб. Питер: гуманитарный центр, 2001. - 160 с.

17. Василенко А. В. Роль бессознательного в достижении цели / А. В. Василенко // Современные проблемы гуманитарной науки и практики: философский, психологический и социальный измерения Сб. научных трудов / Общая ред. проф. Н. Е. Завацкой. - Луганск: Издательство ВНУ им. В. Даля, 2013. - С. 36-38.

18. Василенко А. В. Особенности использования тренинга личностного роста для оптимизации психологической защиты человека / В. Василенко, А. А. Митичкина // Актуальные вопросы социальной и практической психологии в координатах современных парадигм: Сб. научных трудов / Общая ред. проф. Н. Е. Завацкой. - Луганск: Издательство ВНУ им. В. Даля, 2014. С. - 34-36.

19. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. - М.: Изд-во МГУ, 1984. - 204 с.

20. Гарбузов В. И. Человек. Жизнь. Здоровье: Древние и новые каноны медицины / В. И. Гарбузов. - СПб. : АО «Комплект», 1995. - 178 с.

21. Грановская Р. М. Защита личности: Психологические механизмы / В. И. Грановская. - СПб. : Знание, Свет, 1999. - 352 с.

22. Деларю В.В. Защитные механизмы личности: Методические рекомендации / В. Деларю. - Волгоград: ВолгГАСА, 2004. - 48 с.

23. Доценко А. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / А. Л. Доценко. - М.: «ЧеРо» совместно с издательством «Юрайт», 2000. - 344 с.

24. Журбин В. И. Понятие психологической защиты в концепциях / В. И. Журбин. - СПб. : Изд-во «Мир», 2001. - 221 с.

25. Защитные механизмы личности: Методические рекомендации [Сост. проф. В. В. Деларю]. - Волгоград: ВолгГАСА, 2004. - 48 с.

26. Каролайн Лекция: «Механизмы защиты» / Каролайн. - М.: Профит Стайл, 1996. - 50 с.

27. Кемпинский А. В. Экзистенциальная психиатрия / А. В. Кемпинский - М.: ИСОА, 1998. - 320 с.

28. Киршбаума Е. Психологическая защита / Е. Киршбаума, П. А. Эрме. - М.: гуманитарий центр, 2005. - 176 с.

29. Ковалев С. В. Введение в нейротрансформингу. Руководство по эффективности и счастливости / С. В. Ковалев. - М.: Профит Стайл, 2008. - 224 с.

30. Ковалев С. В. Нейротрансформинг. Команда нашего Я / С. В. Ковалев. - М.: Твои книги, 2011. - 192 с.

31. Ковалев С. В. Нейротрансформинг. Основы самоконсультування / С. В. Ковалев. - М.: Профит Стайл, 2011. - 192 с.

32. Ковалев С. В. Основы нейротрансформингу / С. В. Ковалев. - М.: Профит Стайл, 1996. - 224 с.

33. Кон И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. - М.: Растр-7, 1987. - 312 с.

34. Костадонов Е. А. Физиология высшей нервной деятельности часть I / Е. А. Костадонов. - M.: Профит Стайл, 1990. - 206 с.

35. Костандов Е. А. Вызванные пробковые потенциалы на эмоциональные неосознаваемые слова / А. Е. Кастадонов, Ю. Л. Арзуманов. - СНП: гуманитарий центр, 1992. - 302 с.

36. Костандов Е. А. Изменения корковых вызванных потенциалов на эмоциональные зрительные стимулы под влиянием Амизил у человека / Е. А. Костандов, Ю. Л. Арзуманов. - М.: Профит Стайл 1986 - 24 с. - (Журн. Высш. Нервно. Деят. Им. И. П. Павлова).

37. Костадонов Е. А., Эффект неопознавання «эмоциональных» словесных раздражителей / Е. А. Костадонов. - М.: Профит Стайл, 1988. - 34 с. - (Журн. Высш. Нервно. Действовали. Им. И. П. Павлова).

38. Курилов В. И. Социально-правовые средства формирования поведения работников в сфере несамостоятельного труда / В. И. Курилов. - М.: Наука, 1998. - 178 с.

39. Лэнг Р. Д. Расколоть «Я» / Р. Д. Лэнг. - СПб. Белый Кролик, 1995. - 352 с.

40. Мак-Уильямс Н. Психоаналитическая диагностика / Н. Мак-Вильямс. - М.: Профстайл, 2001. - 480 с. - (Понимание структуры личности в клиническом процессе).

41. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. - СПб. Белый Кролик, 2008. - 583 с. - (Серия «Учебник для вузов»).

42. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер. - М.: Профстайл, 1997. - 421 с. - (Психологический журнал. - № 5).

43. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. - М.: Владос, 1999. - 640 с.

44. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская. - СПб. : Изд-во «Дело», 2001. - 507 с.

45. Обуховский К. Психология влечений человека / К. Обуховский. - М.: Профстайл, 1972. - 221 с.

46. ​​Психиатрия / под ред. Калиущенко В.]. - М.: Медицина, 1995. - 608 с.

47. Психология: [учебник / под ред. А. А. Крылова]. - М.: Проспект, 2000. - 584 с.

48. Психология личности: [Том 1 Хрестоматия / под редакцией Райгородского В. К.] / - Ростов-на-Дону: «Бахр-М», 2001. - 456 с.

49. Психология: [Учебник / под редакцией Крыловой Н. Г.]. - М.: Академия, 2003. - 322 с.

50. Психофизиология: [учебник 3-е издание под редакцией / Ю. И. Александрова]. - М.: Профстайл, 2007. - 312 с.

51. Ройтбак А. И. Современные проблемы электрофизиологических исследований нервной системы / А. И. Ройтбак. М.: Профстайл, 1974. - 164 с. - (Вызванные потенциалы коры больших полушарий).

52. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова, Л. Г. Гребенников. - Мытищи: Издательство «Талант», 1996. - 243 с.

53. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - М.: Профстайл, 1973. - 221 с.

54. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. - Ростов-на-Дону: Изд-во Микс, 2000. - 321 с.

55. Ташлыков В. А. Современные формы и методы организации психогигиенической и психо-профилактической работы / В. А.Ташликов. - М.: Профстайл, 1985. - 236 с. - (Психологическая адаптация у больных неврозами в инициальным период формирования внутренней картины болезни).

56. Тулупьева Т. В. Психологическая защита и особенности личности в юношеском возрасте: автоматизация обработки данных исследования и их статистический анализ / Т. В. Тулупьева. - СПб. Наука, 2006. - С. 224-243.

57. Улезко Е. Н. Особенности механизмов психологической защиты в юношеском возрасте // Современные проблемы психологии личности: теория и практика: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Лидии Ильиничной Божович. М. Издательство московского психолого-социального института; Издательство НПО «МОДЭК», 2008. - С. 179-186.

58. Франкл С. Л. Философия / С. Л. Франкл. - М.: Профстайл, 1990. - 356 с. - (Смысл жизни).

59. Фрейд 3. Психоаналитические этюды / З. Фрейд. - М.: Изд-во Смысл, 1991. - 256 с.

60. Фрейд З. Лекции / З. Фрейд. - М.: Изд-во Смысл, 1989. - 456 с.

61. Фрейд З. Психология бессознательного: [Сб. произведений] / З. Фрейд. - М.: Изд-во СЕНС, 1990. - с. 456.

62. Фрейд З. Вопросы психологии / З. Фрейд, К. Роджерс. - М.: Просвещение, 1990. - С. 14-23.

63. Хак Ф. М. Поведение и деятельность / Ф. М. Хак - М.: Изд-во СЕНС, 2003. - 175 с.

64. Хелл Л. Теория личности / Л. Хелл. - СПб. Питер, 2007. - 608 с.

65. Материалы дистанционных курсов «Психологическая защита и поведение в критических ситуациях»: [Электронный ресурс] / Электронные ресурсы в науке, культуре и образовании - Режим доступа: http://psyfactor.org/uspeh3.htm.

66. Материалы дистанционных курсов «Психологическая защита и поведение в критических ситуациях»: [Электронный ресурс] / Электронные ресурсы в науке, культуре и образовании - Режим доступа: http://psyfactor.org/uspeh3.htm.

67. Юношеский возраст: [Электронный ресурс] / Современная психология - Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/psihologic/2204>.

**Додаток А**

**Тестовий матеріал щодо проведення психодіагностики «Домінуюча стратегія психічного захисту в спілкуванні»**

1) Знаючи себе, ви можете сказати:
1. я скоріше людина миролюбна, поступлива;
2. я скоріше людина гнучка, здатна обходити гострі ситуації, уникати конфліктів;
3. я скоріше людина, що йде безпосередньо, безкомпромісна, категорична.

2) Коли ви в думках з'ясовуєте відносини зі своїм кривдником, то найчастіше:
1. шукаєте спосіб примирення;
2. обмірковуєте спосіб не мати з ним справ;
3. міркуєте про те, як його покарати або поставити на місце.

3) У спірній ситуації, коли партнер явно не намагається або не хоче вас зрозуміти, ви найімовірніше:
1. будете спокійно домагатися того, щоб він вас зрозумів;
2. постараєтеся згорнути з ним спілкування;
3. будете гарячкувати, ображатися або злитися.

4) Якщо захищаючи свої важливі інтереси, ви відчуєте, що можете посваритися з гарною людиною, то:
1. підете на значні поступки;
2. відступите від своїх домагань;
3. будете відстоювати свої інтереси.

5) У ситуації, де вас намагаються скривдити або принизити, ви швидше за все:
1. будете намагатися запастися терпінням і довести справу до кінця;
2. дипломатичним чином підете від контактів;
3. дасте гідну відсіч.

6) У взаємодії з владним і в той же час несправедливим керівником ви:
1. зможете співпрацювати заради інтересів справи;
2. будете намагатися якнайменше контактувати з ними;
3. будете чинити опір його стилю, активно захищаючи свої інтереси.

7) Якщо вирішення питання залежить тільки від вас, але партнер зачепив ваше самолюбство, то ви:
1. підете йому назустріч;
2. підете від конкретного рішення;
3. вирішите питання не на користь партнера.

8) Якщо хтось із друзів час від часу буде дозволяти собі образливі випади на вашу адресу, ви:
1. не почнете надавати цьому особливого значення;
2. будете намагатися обмежити або припинити контакти;
3. щоразу дасте гідну відсіч.

9) Якщо у партнера є претензії до вас і він при цьому роздратований, то вам звичніше:
1. перш заспокоїти його, а потім реагувати на претензії;
2. уникнути з'ясування відносин з партнером у такому стані;
3. поставити його на своє місце або перервати.

10) Якщо хто-небудь із колег стане розповідати вам про те погане, що говорять про вас інші, то ви:
1. тактовно вислухаєте все до кінця;
2. пропустите поза вух;
3. перервете розповідь на півслові.

11) Якщо партнер занадто проявляє напористість і хоче одержати вигоду за ваш рахунок, то ви:
1. підете на поступки заради миру;
2. ухилитеся від остаточного рішення в розрахунку на те, що партнер заспокоїться і тоді ви повернетеся до питання;
3. однозначно дасте зрозуміти партнерові, що він не отримає вигоду за ваш рахунок.

12) Коли ви маєте справу з партнером, який діє за принципом «урвати побільше», ви:
1. терпляче домагаєтеся своїх цілей;
2. віддаєте перевагу обмежити взаємодію з ним;
3. рішуче ставите такого партнера на місце.

 13) Маючи справу з нахабнуватою особистістю, ви:
1. знаходите до неї підхід за допомогою терпіння і дипломатії;
2. зводите спілкування до мінімуму;
3. дієте тими ж методами.

14) Коли сперечальник налаштований до вас вороже, ви зазвичай:
1. спокійно і терпляче долаєте його настрій;
2. йдіть від спілкування;
3. осаджувати його або відповідаєте тим же.

15) Коли вам задають неприємні, підколупує питання, ви найчастіше:
1. спокійно відповідаєте на них;
2. ухиляєтесь від прямих відповідей;
3. «Заводитеся», втрачаєте самовладання.

16) Коли виникають гострі розбіжності між вами і партнером, то це найчастіше:
1. змушує вас шукати вихід з положення, знаходити компроміс, іти на поступки;
2. спонукає згладжувати протиріччя, що не підкреслювати розходження в позиціях;
3. активізує бажання довести свою правоту.

17) Якщо партнер виграє в суперечці, вам звичніше:
1. привітати його з перемогою;
2. зробити вигляд, що нічого особливого не відбувається;
3. «Битися до останнього патрона».

18) У випадках, коли відносини з партнером знаходять конфліктний характер, ви взяли собі за правило:
1. «Мир за всяку ціну» – визнати свою поразку, принести вибачення, піти на зустріч побажанням партнера;
2. «Пас убік» – обмежити контакти, піти від суперечки;
3. «Розставити крапки над» і – з'ясувати всі розбіжності, неодмінно знайти вихід із ситуації.

19) Коли конфлікт стосується ваших інтересів, то вам найчастіше вдається його вигравати:
1. завдяки дипломатії та гнучкості розуму;
2. за рахунок витримки і терпіння;
3. за рахунок темпераменту та емоцій.

20) Якщо хто-небудь із колег навмисно зачепить ваше самолюбство, ви:
1. м'яко і коректно зробите йому зауваження;
2. не почнете загострювати ситуацію, зробите вигляд, буд-то нічого не трапилося;
3. дасте гідну відсіч.

21) Коли близькі критикують вас, то ви:
1. приймаєте їхні зауваження із вдячністю;
2. намагаєтеся не звертати на критику увагу;
3. дратуєтеся, чините опір або зліться.

22) Якщо хто-небудь із рідних чи близьких говорить вам неправду,

1. спокійно і тактовно домагатися істини;
2. зробити вигляд, що не помічаєте брехню, обійти неприємний оборот справи;
3. рішуче вивести брехуна на «чисту воду».

23) Коли ви роздратовані, нервуєте то найчастіше:
1. шукаєте співчуття, розуміння;
2. усамітнюєтеся, щоб не проявити свій стан на партнерах;
3. прагнете відігратися на іншому, шукаєте «козла відпущення».

24) Коли хтось з колег, менш гідний і здатний ніж ви, одержує заохочення начальства, ви:
1. радієте за колегу;
2. не надаєте особливого значення факту;
3. турбуєтеся, засмучуєтеся або зліться.

**Матеріал щодо обробки результатів психодіагностики «Домінуюча стратегія психічного захисту в спілкуванні»**

##### Для визначення стратегії психічного захисту в спілкуванні з партнерами, яка властива респондентові, треба підрахувати суму відповідей кожної шкали: • Варіант «1» – миролюбність,• Варіант «2» – уникнення,• Варіант «3» – агресія. Чим більше відповідей того або іншого типу, тим чіткіше виражена відповідна стратегія; якщо їх кількість приблизно однакове, отже в контакті з партнерами випробуваний активно використовує різні захисти своєї суб'єктивної реальності.

**Додаток Б**

 **«Тест–опитувальник механізмів психічного захисту (LSI)» (Р. Плутчік, Г. Келлерман, Х.Р. Конте)**

Тест містить 97 стімульних тверджень, розташованих у бланку у два стовпці зверху вниз під відповідними номерами. При прочитанні експериментатором чергового стимульного затвердження випробуваному пропонується зробити відмітку навпроти відповідного номера в лівій крайній графі «Ні», якщо твердження не характерно для нього.

Якщо випробуваний вважає, що дане твердження характерно для нього, йому слід зробити відмітку в одній з колонок «Так», що знаходяться правіше, поміченої дужками і, що знаходиться на одній пунктирній лінії з відповідним номером.

Бланк обстеження є одночасно і ключем, оскільки вісім колонок «Так» відповідають восьми шкалах механізмів захисту, що накопичує тільки ствердні відповіді. У правому верхньому куті бланка є таблиця для сумарних балів за кожною шкалою, відповідних средненорматівним показникам.

**Процедура проведення щодо «Тесту–опитувальника механізмів психічного захисту (LSI)» (Р. Плутчік, Г. Келлерман, Х.Р. Конте)**

Після повідомлення інструкції експериментатор повинен переконатися, що вона адекватно зрозуміла, і у разі необхідності зробити додаткові пояснення.

Потім експериментатор в середньому темпі по черзі зачитує стомлений затвердження тесту, спостерігаючи за діями досліджуваного / піддослідних і надаючи допомогу у разі ускладнень.

Час тестування: 10–15 хвилин.

Таблиця Б.1

Шкала № питання (підрахунок тільки відповідей «так»)

А – Заперечення 1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94,

В – Придушення 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89,

С – Регресія 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95,

D – Компенсація 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74,
Е – Проекція 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96,
F – Заміщення 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97
G – Інтелектуалізація 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87,
H – Реактивне утворення 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.

 Таблиця Б.2

**М x          Жх М x       Ж x**
Заперечення                      3.47    4,00        5.87    5,41
Придушення                     3.34    2,15        4,17    2,86
Регресія                       5,05     5,17        5,10    5,77
Компенсація                   4,37    4.40        4,63    4.56
Проекція                        5,66    5.42         8,47    8,60
Заміщення                      3.45    2.94         4,37    3,90
Інтелектуалізація          6,26    6,35        6,70   6,23
Реактивне утворення      2,60    2,91       2.83     4,41

**Тестовий матеріал щодо проведення психодіагностики «Тест-опитувальник механізмів психічного захисту (LSI)» (Р. Плутчік, Г. Келлерман, Х.Р. Конте)**

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.
2. Коли я чогось хочу, в мене не вистачає терпіння почекати.
3. Завжди була така людина, на якого я хотів би бути схожим.
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
5. Мені огидні непристойні кінофільми.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Люди, які всюди розпоряджаються, приводять мене до сказу.
8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
9. Мене сильно дратує, коли люди малюються.
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
11. У мене не дуже хороша пам'ять на обличчя.
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадської лазнею.
13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору в суперечці.
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююсь.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.
16. Багато чого в мені захоплює людей.
17. Вирушаючи в поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді, без усякої причини, на мене нападає впертість.
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
20. Мені траплялося думати про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти.
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недоброзичливих людей.

24. Якщо хто-небудь говорить, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
29. Іноді мене турбує, що люди подумають, ніби я веду себе дивно, нерозумно або смішно.
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яких неприємностей.
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.

32. Порнографія огидна.
33. Іноді, будучи засмучений, я їм більше звичайного.

34. У мене немає ворогів.
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
37. У своїх фантазіях я здійснюю великі справи.
38. Більшість людей дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.
39. Дотик до чого-небудь слизького викликає в мені огиду.
40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.
41. Я переконаний, що якщо буду необережний, люди скористаються цим.
42. Я не скоро помічаю погане в людях.
43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто чіпає мене.
44. Коли є привід розсердитися, я віддаю перевагу ґрунтовно все обдумати.
45. Я відчуваю сильну потребу в компліментах.
46. Сексуальна нестриманість огидна.
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.

48. Як тільки що-небудь не по-моєму, я ображаюся і похмурим.
49. Коли я бачу скривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки і допомоги людей.
51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.
52. Я ношу одяг, яка приховує недоліки моєї фігури.
53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
54. Я схильний часто суперечити людям.
55. Майже у всіх сім'ях подружжя один одному змінюють.
56. Мабуть, я занадто відсторонено дивлюся на речі.
57. У розмовах з представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.
58. Коли у мене щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.
61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.
65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розвагах і задоволеннях.
66. Мене не дуже дратує дитячий плач.
67. Мені траплялося так розлютитися, що я готовий був перебити всі вщент.
68. Я завжди оптимістичний.
69. Я відчуваю себе незатишно, коли на мене не звертають уваги.

70. Які б пристрасті не розігрувалися на екрані, я завжди віддаю собі звіт в тому, що це тільки на екрані.

71. Я часто відчуваю почуття ревнощів.
72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
73. Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.
74. Я готовий майже на все, щоб справити хороше враження.
75. Я ніколи не бував панічно переляканий.
76. Я не втрачу випадку подивитися хороший трилер або бойовик.
77. Я думаю, що ситуація в світі краще, ніж вважає більшість людей.
78. Навіть невелике розчарування може привести мене в зневіру.
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
82. Здається, деякі з моїх знайомих заздрять моєму вмінню жити.
83. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чому-небудь, що я ненавмисно заподіював собі біль.
84. Я знаю, що за очі дехто висловлюється про мене погано.
85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
86. Коли я засмучений, я іноді поводжуся по-дитячому.
87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються неприємності, я відразу починаю сильно сумувати за домівкою.
89. Коли я чую про жорстокості, це не надто глибоко зворушує мене.
90. Я легко переношу критику і зауваження.
91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї сім'ї.
92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
93. Я не можу переживати свої невдачі в поодинці.

94. На щастя, у мене менше проблем, ніж має більшість людей.
95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому і бажання виспатися.
96. Огидно те, що майже всі люди, що домоглися успіху, досягли його за допомогою брехні.
97. Нерідко я відчуваю бажання відчути у своїх руках пістолет чи автомат.