**Розвиток системи психологічного захисту особистості як складової професіоналізму майбутнього фахівця**

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ**

* 1. **Характеристика поняття «механізми психологічного захисту»**

В своїх дослідженнях Т. Шибутані підкреслює, що не біологічний організм, а особистість оберігає себе від усвідомлення неприємних для власної гідності фактів. Набуваючи життєвого досвіду в людині формується система, яка слугує так званою «огорожею» для внутрішнього світу від інформації, яка може мати руйнівний ефект. Під контроль цієї системи потрапляє інформація, яка теоретично може травмувати. І разом з тим ця система володіє кількома формами переробки інформації, які усувають або знижують травматичний вплив. Такий психологічних захист є «системою стабілізації особистості» [3].

Проте механізми психологічного захисту можуть мати негативний вплив на поведінку людини, розуміння себе. Все тому, що вони дещо видозмінюють інформацію про власні наміри, бажання, реальний стан справ, віддалені й близькі наслідки поведінки. Такий захист може призвести до того що, аби зберегти відчуття послідовності та логічності поведінки, та отримання позитивної оцінки від оточення, суб’єкт починає спотворювати інформацію. Як зазначає Т. Шибутані, «Загальними наслідками психологічного захисту є упередженість в оцінках, ігнорування нового досвіду, патологічне бажання нав’язати свою думку. Але попри всі ці відхилення від істини, людина переконана у своїй об’єктивності й неупередженості» [3].

Проблематику захисних механізмів особистості також досліджували Т. Кокс, Р. Лазарус, Г. Сельє [4]. Група фахівців, якою керував Р. Лазарус Сучасна психологічна література представляє різні терміни, які відносяться до феноменів захисту. Захист в широкому розумінні є поняттям, яке означає будь-яку реакцію організму, спрямовану на збереження себе та своєї цілісності. Якщо потреба зростає, відсутні умови для її задоволення поведінка студента починає підпорядковуватися механізмами психологічних захистів. Їх головна спрямованість у тому, щоб витіснити зі свідомості все те, що загрожує системі цінностей особистості. Але це заважає самовдосконаленню студентів. Часто ці механізми створюють складнощі у процесі розвитку особистості.

Про психологічний захист одним з перших згадує у своїй роботі З. Фрейд [5]. Вважається, що психоаналіз заклав передумови для ґрунтовного вивчення захисних механізмів. Найбільш повна концепція механізмів психологічного захисту, с позиції класичного психоаналітичного підходу представлена в монографії А. Фрейд. У матеріалах детально описано, узагальнено і систематизовано знання про механізми психологічного захисту [5].

Представники інших психологічних напрямів (гештальтпсихології, екзистенціальної психології) приділяли увагу їх модернізації. Протягом довгого часу вчені не приймали ідею психологічного захисту і та не займалися її вивченням. Адже ставлення до психоаналізу не мало неоднозначного характеру. Тільки з 60-х років ХХ ст. у психології почався процес визнання психоаналізу як інструменту для вирішуваня психологічних проблем, які не розглядалися в рамках інших наукових шкіл. Це стосувалося і проблеми захисних механізмів психіки.

А. Адлер, Е.Фромм, К.Горні, А.Фрейд, Ф.Б.Басін, О.О.Бодальов, Я.Л.Коломенський, Б.Д.Паригін, Т.С.Яценко, А.С.Кочарян, В.А. Штроо, О.М.Арестова, Н.В.Калініна та багато інші вчені у своїх працях приділяють увагу дослідженню питання психологічних захистів. Так, у А. Адлер «психологічний захист – це почуття неповноцінності та породжуване ним прагнення до компенсацій»[6]. А. Адлер стверджував, що «комплекс неповноцінності може стати сильним стимулом для здобуття переваг». Він вважав, що життєвий стиль – «це компенсація конкретної неповноцінності» [6].

На думку А. Адлер, якщо особистість фізично слабка, життєвий стиль може прийняти форму удосконалення того, що робить її фізично сильною. «Слабка особистість в інтелектуальному відношенні буде прагнути до інтелектуальних переваг. За адекватного розуміння та підтримки людини, комплекс неповноцінності може компенсуватись і перетворити слабкість у силу. Якщо людина переживає погане ставлення до себе у дитинстві, то вона часто стає ворогом суспільства, реалізує патологічний життєвий стиль» [7].

Е. Фромм вважає, що захист проявляється «в автоматизованому і несвідомому конформізмі, спрямованому на подолання або попередження важкого для суб’єкта почуття самотності» [7].

В своїй праці К. Хорні зазначає, що «захисний механізм може проявлятись у перенесенні своїх конфліктів на зовнішню ситуацію, на інших людей і таким чином деструктивно впливати на процес спілкування. Відхід від реальності і наступна дезадаптація – такі основні негативні наслідки захисної поведінки» [8].

Ф. Перлз в своїх роботах критично переглядає психоаналіз, та відмічає, що «людина переживає небезпеку в самій собі» [9].

На думку В. Райха у ролі захисного механізму може виступати вся структура характеру людини [10]. Це твердження засноване на таких гіпотезах: «зв’язок між ненормативним функціонуванням механізмів захисту і певною акцентуацією характеру, діагнозами, девіаціями поведінки, психосоматичними захворюваннями» [10].

Загалом, психологічний захист – система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, зовнішніми або внутрішніми, які ставлять під загрозу цілісність особистості. Cучасна зарубіжна наукова література активно поширює ідеї про суміжність механізмів захисту та прорізний ступінь їх примітивності.

Вивчення механізмів психологічного захисту в умовах сучасного суспільства виходить на передній план. В професійній літературі можна зустрітити терміни, які характеризують феномени психологічного захисту.

Як зазначається у своїх публікаціях Г. Шулндик [11] «Психологічний захист особи – це використання різноманітних засобів і способів зміни процесів інформаційно-психологічної взаємодії людини з різними соціальними суб’єктами і інформаційним середовищем в цілому для запобігання або нейтралізації загрозливих маніпулятивних чинників».

Термін «психологічний захист» або «захисні механізми» був введений в психологічну теорію і практику З. Фрейдом. На його думку зазначений вроджений процес виступає у ролі засобу вирішення конфлікту між свідомістю і несвідомим у психічній структурі особистості. В теоретичній конструкції З. Фрейда основною функцією психологічного захисту є «забезпечення можливості людині контролювати і блокувати на поведінковому рівні усвідомлений прояв інстинктивних та соціально неприйнятних імпульсів». Згідно з вченням З.Фрейда, захисні механізми вирізняються генетичною природою, їх дію варто розглядати поза діяльністю. [12]

Усi механiзми психологiчного захисту, на думку З Фрейда, характеризуються наступними аспектами:

- фальсифікують або спотворюють реальність;

- діють несвідомо, так, що людина не знає про їх існування.

Тобто, З. Фрейд стверджував, що «механізми психологічного захисту пов’язані з основними функціями психіки: пристосуванням і регуляцією». [13]

А. Фрейд працювала над розширенням уявлення про механізми психологічного захисту. Психологічний захист розглядався нею на поведінковому рівні з урахуванням елементів діяльності, - «як аспект структури особистості, що визначає її поведінку в ситуаціях фрустрації». [13]

У загальному плані психологічний захист визначається як об'єктивно існуюча психічна реальність, що не піддається свідомому контролю. Основна роль діючого психологічного захисту — це примирення індивіда з реальністю, що існує, в гострих ситуаціях фрустрації, домінуючої мотивації або під час зіткнення протилежних потреб партнерів по спілкуванню.

Поки що не створено єдиної класифікації механізмів психологічного захисту. Проте є спроб їх угрупування на основі різних аспектів. А. Фрейд виділяла 15 механізмів захисту. При цьому, Р. Плутчик та Л.P. Гребенников виділяють 16, половина з яких є базовими, а інші - вторинними. Загалом, кількість виділених механізмів психологічного захисту коливається від 8 до 23 різновидів [13].

Так, А. Фрейд виділила такі етапи розвитку механізмів захисту «Его»:

- Предстадія захисту – кінець першого року життя;

- Механізми проекції та інтроекції – від одного року до дворічного віку;

- Механізми витіснення і інтелектуалізації – від двох до трирічного віку;

- Механізми реактивного утворення і сублімації – від трьох до п'ятирічного віку.

Е. Кіршбаум класифікує механізми захисту керуючись на рівнем зрілості та поділяє їх на проективні та дефензивні [14]. Проективні механізми захисту включаються в себе витіснення, заперечення, регресію, проекцію, реактивне утворення. Дефензивні механізми захисту — це перш за все раціоналізація, інтелектуалізація, компенсація, ізоляція, ідентифікація, сублімація, заміщення. Перші відносяться до примітивних, не допускають того, аби до свідомості особистості надходила конфліктна і травмуюча інформація. Другі допускають травмуючу інформацію, але з певною долею інтерпретації до більш «безболісного» варіанту.

Існує класифікація розвитку захисних механізмів за хронологією. Вона заснована на стадіях розвитку особистості за З. Фрейдом і відображає поступовий перехід від найбільш примітивних захистів до найуспішніших. [15]

Е. Еріксон підкреслює наявність ще однієї передумов виникнення механізмів психологічного захисту. Він має на увазі інтелектуальну зрілість індивіда, а разом з тим і актуалізацію певних видів пізнавальних процесів: пам'яті або мислення в онтогенезі. Так, «регресія, ймовірно, з'являється раніше, ніж інтелектуалізація, заміщення і придушення, оскільки є радше умовно-рефлекторною, ніж розумової операцією» [16].

Р. Плутчик та Г. Келлерман наголошують на тому, під час дорослішання індивід зіштовхується з різноманітними ситуаціями, які можуть викликати гнів, страх, відраза, обурення або смуток. Дуже часто емоційний стан підводить до розвитку подальшого конфлікту і додаткової небезпеки. В результаті дитина розвиває захисні стратегії, які являють собою непрямі шляхи переживання емоційного конфлікту і його опанування. При цьому специфічні захисні стратегії, що розвиваються особистістю, залежать від специфіки емоцій, включених в конфлікт [17].

В процесі дорослішання особи відбувається процес переходу від найбільш примітивних до найбільш адаптивних та конструктивноскладних захисних механізмів, який зумовлений формуванням та розвитком самої особистості, успішним проходженням кризових етапів онтогенезу, входженням в нові періоди свого життя, що висувають підвищені вимоги для адаптації. Механізми психологічного захисту розвиваються в залежності від процесів та подій, які відбуваються в житті індивіда і створюють сприятливі передумови для еволюції механізмів захисту.

Є. Романова та Л. Гребенников вивчали розвиток механізмів психологічного захисту та причини їх еволюції та прийшли до висновку, що «даний перехід від найбільш примітивних до найбільш зрілих захисних механізмів є закономірним явищем, оскільки, передумовою для розвитку тих чи інших механізмів є певний рівень розвитку самої особи. Для прояву раціоналізації, як зрілого захисного механізму, необхідно, щоб у індивіда було розвинене абстрактно-логічне мислення, інтелект, пам'ять, відповідний рівень самосвідомості та само сприйняття» [18]. Спостерігати даний захисний механізм у особистості, як домінуючий, можна лише після підліткового віку, а саме в студентський період життя. Першими виникають механізми, в основі яких лежать перцептивні процеси. Наприклад, відчуття, сприйняття і увага. Саме перцепція «несе відповідальність за захисти, пов'язані з незнанням, нерозумінням інформації. У міру розвитку процесів мислення і уяви формуються найбільш складні і зрілі види захистів, пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації» [18].

Типологію захисних механізмів за рівнем їх зрілості запропонував також Д. Вайллант. Ця класифікація отримала широке визнання і досі користується великою популярністю [19]. За класифікацією Д. Вайлланта захисні механізми поділяються наступним чином:

Рівень I - психотичні механізми (відкидання реальності, спотворення, ілюзорна проекція);

Рівень II - незрілі механізми: фантазія, проекція, відхід у хворобу, компульсивність та ін.;

Рівень III - невротичні механізми: інтелектуалізація, формування реакції, зміщення, дисоціація;

Рівень IV - зрілі захисти: сублімація, альтруїзм, супресія, антиципація, гумор.

Сучасна зарубіжна психологічна література поширює ідею про суміжності та полярності механізмів захисту і про різні ступені їх примітивності. Відповідно до Р. Уайту [20], до первинних захисних процесів відносяться заперечення, придушення, а до вторинних – проекція, реактивне утворення, заміщення й інтелектуалізація. На противагу Р. Уайту, Д. Фінч дає опис проекції і інтроекції як двом найбільш примітивним захисним механізмам. Д. Евальт та Л. Фарнсуорт відносять регресію до дуже примітивних механізмів захисту [21].запропонувала параметри класифікації механізмів психологічного захисту та контролю:

- тимчасова спрямованість;

- інструментальна спрямованість, яка може бути спрямована на оточення або на самого себе;

- функціонально-цільова значимість, тобто, чи має механізм функцію відновлення порушених відносин індивіда з оточенням або ж тільки функцію регуляції емоційного стану;

- модус контролю, а саме, пошук інформації, реальні дії або бездіяльність.

Т. Кокс розглядає тільки три форми вирішення стресових ситуацій [22]:

- переміщення,

- заперечення,

- інтелектуалізація.

Польська вчена Х. Грзеголовська розуміє під захисним механізмом «пізнавальний процес, який характеризується порушенням сприйняття або перетворення інформації у разі надоптимальної активації тривожного характеру». У своїх дослідженнях вона виділяє лише два рівні захисту [23]:

- рівень «перцептивного захисту», що виявляється у видаленні прийнятною особистістю інформації зі сфери її свідомості: витіснення, придушення, заперечення.

- рівень порушення переробки інформації за рахунок її перебудови: проекція, ізоляція, інтелектуалізація і переоцінки-спотворення: раціоналізація, реактивне утворення, фантазування, тобто, переструктуризація інформації.

M. Джаросз у своїх дослідженнях інтерпретує механізми психологічного захисту в рамках реагування на психологічний стрес, фрустрацію. На думку, М. Джаросза є такі типи реакцій [24]:

- спроби усунення перешкоди;

- спроби обійти перешкоду;

- заміна мети, що стала недосяжною, на більш досяжну;

- пряма агресія;

- переміщення агресії на інший об’єкт;

- регресія;

- відмова.

Те, що серед дослідників немає єдиної точки зору щодо визначення поняття «механізми психологічного захисту» та кількості механізмів і їх співвідношення між собою, ускладнює розуміння сутності даного явища.

Існує багато типологій механізмів психологічного захисту, де описані захисні механізми та те як вони діють. Кожен механізм вирізняється власними специфічними проявами. Орієнтуючись на них можна зрозуміти, що конкретний суб'єкт користується саме цим психологічним захистом. Проте, варто пам’ятати, що у кожної людини є власний сформований набір захисних механізмів. За різних ситуацій можуть використовуватися різні захисти. Важлива умова усвідомлення психологічного захисту полягає у тому, що всі захисні механізми є не можна вважати усвідомлюваними. Тому їх дію ми можемо спостерігати на іншій людині. В іншу випадку володіючи високим рівнем рефлексії та самоусвідомлення, можна провести аналіз, який саме механізм ми застосували вчиняючи таким чи іншим чином в певній ситуації.

Ф.Б. Басін зазначає, що всі спроби класифікувати різновиди психологічного захисту мають тісний зв'язок з процесом психологічної переробки високоемоційного переживання. Інших поглядів дотримується Т.С. Яценко, яка вважає, що психологічний захист порушує загальну захищеність «Я», тому що віддаляє суб´єкта від реальності, спотворюючи причину конфлікту.

Зараз у більшій мірі вивчено близько десяти видів психологічного захисту, які умовно розподіляються на дві групи:

* **інформаційна – захист від зовнішньої інформації:**
* *заперечення* – прагнення запобігти новій інформації, що несумісна з уявленням, яке склалося (інформація не доходить до свідомості на найпершому етапі – етапі попереднього узагальненого сприйняття ситуації);
* *придушення* – блокування неприємної, небажаної інформації, яке здійснюється при переході цієї інформації в пам’ять, або при виході її з пам’яті у свідомість;
* *раціоналізація*– захист, який пов’язаний із диференціацією та наступною вибірковістю щодо частини інформації, яка сприймається і далі використовується за схемою, відповідно до якої власна поведінка має вигляд контрольованої і такої, що не суперечить об’єктивним умовам;
* *витіснення*– несвідомий психічний акт, коли неприйнятна інформація або мотив не сприймаються ще на порозі свідомості.
* **стабілізаційна – захист внутрішньої інформації:**
* *сублімація*– захист, який здійснює переорієнтацію сексуального або агресивного потенціалу людини на, реалізація яких зумовить конфлікт з особистими і соціальними нормами, у прийнятні і навіть заохочувані суспільством форми творчої активності;
* *катарсис*– вид психологічного захисту, який зумовлює зміну системи цінностей з метою послаблення впливу травмуючого чинника, він може проявлятися лише при значному емоційному напруженні;
* *проекція*– вид психологічного захисту, суть якого – у несвідомому відторгненні власних неприйнятних почуттів, бажань, прагнень та перенесення їх на інших;
* *ідентифікація*– усвідомлене перенесення на себе почуттів і якостей, які властиві іншій людині, але недоступні, хоча і бажані, для себе;
* *заміщення*– психологічний захист, який реалізується перенесенням дії з об’єкта, котрий, як з’ясувалося, є недосяжним, на дію з досяжним об’єктом;
* *сновидіння* – це вид психологічного захисту, вид заміщення, де дії переносяться в інший світ, функція якого полягає у психічному врівноваженні людини [25].
  1. **Сучасні підходи до трактування механізмів психологічного захисту**

За актуальних умов серед дослідників немає єдиної думки ні щодо визначення поняття «механізми психологічного захисту», ні щодо кількості механізмів, та їх співвіднесеності між собою. Це ускладнює виявлення інваріативних характеристик захисту, його ролі в житті індивіда і розуміння сутності даного явища. Тільки у вітчизняній літературі можна зустрітити більше 10 визначень психологічного захисту, в яких термін окреслений крізь призму певних функціональних характеристик: ціль, результат, афекти, діяльність тощо.

Проаналізувавши публікації В. Бассіна можна виокремити наступні варіанти [26]:

1) психологічний захист як психічна діяльність, спрямована на спонтанне зняття наслідків психічної травми;

2) психологічні захисти як способи переробки загрозливої інформації;

3) психологічні захисти як механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, який виступає тоді, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом.

Спираючись на точку зору вітчизняних вчених можна стверджувати що механізми психологічного захисту забезпечують адаптацію індивіда, зняття надмірного психологічного напруження.

Системна теорія захисних механізмів Р. Плутчика заснована на загальній психоеволюційній теорії емоцій. На основі її положень механізми психологічного захисту розуміються як «похідні емоцій, оскільки основні захисти онтогенетично розвивалися для стримування однієї з базисних емоцій». Наприклад, теорія стверджує, що «заміщення розвивалося спочатку головним чином для опанування гніву, придушення – для опанування тривоги, заперечення – довіри, а проекція – для опанування почуття неприйняття» [27].

Багато вітчизняних фахівців приділяли увагу вивченню проблеми психологічного захисту. Ф. Бассін здійснив найбільш вагомий внесок у розробку проблеми психологічного захисту з позицій теорії установки. Він розглядає психологічний захист у якості найважливішої форми реагування свідомості індивіда на психічну травму. На думку Ф.В. Бассіна, Б.В. Зейгарник, А.А. Налчаджяна, О.Є. Соколової та інших фахівців, психологічний захист є нормальним механізмом людської свідомості, що працює щоденно [28].

Як зазначає Ф. Бассін, «захист здатен запобігти дезорганізації поведінки людини, наступаючи не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, а й у разі протиборства між цілком усвідомлюваними установками. Основним у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямована на усунення надмірного емоційного напруження і запобігає дезорганізації поведінки» [29]. Його думку поділяють: Б. Зейгарник, А. Налчаджян, В. Мягер, Е. Соколова. У своїх роботах вони стверджують, що психологічний захист виступає у ролі механізма людської свідомості, який працює повсякденно [30].

Б. Зейгарник виділяє деструктивні та конструктивні заходи захисту. Перші є такими, які суб’єкт не усвідомлює, а другі повязані з усвідомленим прийняттям і регуляцією. Вчена стверджує, що «проявляючись на неусвідомлюваному рівні, механізми захисту нерідко призводять до деформації вчинків людини, порушення гармонійних зв’язків між цілями поведінки та обумовленою поведінкою ситуацією. Свідомо поставлена мета і контроль за своїми діями на шляху до її досягнення стають основними ланками опосередкованої поведінки» [31].

Е. Соколова у своїх працях зазначає, що «психологічна зрілість особистості визначається ступенем важливості афектів від об’єктів задоволення потреби. Контроль над широким класом афективних станів здійснюється шляхом переструктурування, ієрархізації самих цих станів відповідно до засвоєним соціально заданим нормам, а також за допомогою інтелектуальних стратегій (контролей), що розробляються індивідом для вирішення пізнавальних завдань в умовах потенційно руйнівного впливу афективних станів» [31].

На думку В. Зливкової, яку вона висловлює у своїх працях, основним змістом феномену психологічного захисту є те, що він «є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняються у підсвідоме» [32].

Т. Яценко стверджує, що «головною функцією психологічного захисту є недопущення людиною до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру» [32]. Вона розуміє психологічний захист тільки як «фільтр свідомості». У цьому випадку витіснення зі сфери свідомого у сферу несвідомого дає змогу заповнити порожнечі, які виникли між змістами, що суперечать уявленню особистості про себе. «Психологічний захист порушує загальну захищеність «Я» тому, що уводить суб’єкта від реальності, викривляючи причину конфлікту» [33]. Т. Яценко підкреслює, що психологічний захист вирізняється складною структурою. Ця структура представлена наступним чином:

- спрямованість, пов’язана з виявленням особливостей «ідеального Я» суб’єкта;

- мета, пов’язана із виявленням специфіки механізму психологічного захисту;

- ідеали визначають, які умовні цінності є головними для функціонування захисту;

- засоби – сукупність технік захисту;

- результати – те, що отримано як наслідок використання певної техніки психологічного захисту для досягнення визначеної раніше мети.

Як доводить Т. Яценко, усі ці категорії мають тісний зв'язок та об'єднані певною ієрархічною системою. «Головним компонентом, який виконує функцію їхнього організатора, є «ідеалізоване «Я»» [33].

У своїх дослідженнях Т. Яценко виділяє два різновиди захисту: базисний (особистісний) і ситуативний (периферійний). Обидва різновиди захисту взаємопов’язані та не існують один без одного. Вчена пов’язує формування автоматичних засобів психологічного захисту з емоційною «знедоленістю» суб’єкта, акцентуючи на домінуванні внутрішньої детермінованості психологічного захисту над зовнішньою. «Найактивніше трансформація зовнішньої детермінованості психологічного захисту у внутрішню відбувається у віці від двох до п’яти років» [34].

Виконуючи дослідження механізмів психологічного захисту, Ф. Березін виокремлює чотири типи психологічного [35]:

* захисту ті, що перешкоджають усвідомленню факторів, які викликають тривогу, заперечення, витіснення;
* дозволяють фіксувати тривогу на певних стимулах (фіксація тривоги);
* знижують рівень спонукань (знецінення вихідних потреб);
* усувають тривогу (концептуалізація).

Проаналізувавши будову захисної системи людини, І. Нікольська виділила чотири основні рівні, що сформовані в онтогенезі й одночасно функціонують у дорослого [36].

Рівень 1. Соматовегетативний (фізіологічний). На цьому рівні захист відбувається завдяки автоматичним змінам у діяльності різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, травлення, ендокринної, нервової, вегетативної та інших).

Рівень 2. Поведінковий (психомоторний) рівень. Захист здійснюється завдяки автоматичній зміні об’єму та характеру загальної моторної активності, зміни у міміці, пантоміміці, загальній картині поведінки людини.

Рівень 3. Рівень психологічного захисту (несвідомої психіки). Проходить автоматична інтрапсихічна адаптація шляхом включення психологічних захисних механізмів, тобто зміни звичайного плину психічних процесів. Завдяки захисній переробці тривожної інформації відбувається її ігнорування, викривлення або зниження значущості як такої.

Рівень 4. Рівень опановуючої поведінки (свідомості). Захист реалізується за рахунок усвідомлення особистістю труднощів, що виникають. Використовуються знання про те, як чином потрібно долати ситуації такого типу і вміти застосовувати механізми цих дій на практиці. Тільки на цьому рівні захисту в комплексі з іншими механізмами функціонує стратегія завдань, які висуваються перед людиною.

Механізми психологічного захисту підводять до зниження потенціалу емоційного напруження, яке може стати причиною психічної травми. Виникає оновлений порядок емоційних переживань.

Т. Ткачук також приділяла увагу вивченню механізмів психологічного захисту та зробила наступний висновок: «Механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану на зменшення тривоги, яка обов’язково виникає у процесі усвідомлення інтрапсихічного конфлікту або перешкоди до самореалізації. У широкому психологічному контексті психологічний захист спрацьовує тим чи іншим чином при виникненні негативних, психотравмуюючих переживань і багато у чому визначає поведінку особистості, яка усуває психологічний дискомфорт і тривожну напругу. У сучасних концепціях психотерапії психологічному захисту відводиться функція подолання почуття невпевненості у собі, власної неповноцінності, захисту цілісної свідомості і підтримання стабільної самооцінки. Механізми захисту схильні до більш швидкого зменшення емоційної напруги і тривоги та працюють за принципом «тут і зараз»» [37].

Деякі дослідники, такі як Ф. Василюк, Е. Кіршбаум, В. Роттенберг, І. Стойков, В. Ташликов вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішньо-зовнішнього конфлікту. Серед учених цього напряму популярна ідея про те, що захисні механізми обмежують оптимальний розвиток особистості, її так звану «власну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регуляції та взаємодії зі світом» [38].

Н. Мак-Вільямс, яка є авторкою багатьох наукових праць та книг, класифікує на два рівні захисні механізми первинні та вторинні захисні механізми. Вона розділяє враховуючи те, як сильно застосування цих механізмів може зашкодити людині «адекватно сприймати реальність» [39].

Первинні захисні механізми:

1. Всемогутній контроль – сприйняття себе як причину всього, що відбувається у світі.

2. Дисоціація – відокремлення себе від своїх неприємних переживань.

3. Інтроекція, зокрема ідентифікація з агресором – несвідоме включення у свій внутрішній світ сприйманих ззовні поглядів, мотивів, настанов інших людей.

4. Заперечення – повна відмова від усвідомлення неприємної інформації.

5. Примітивна ідеалізація – сприйняття іншої людини як ідеальної та всемогутньої.

6. Примітивна ізоляція, зокрема захисне фантазування – відхід від реальності в інший психічний стан.

7. Проектна ідентифікація – коли людина нав’язує комусь роль, засновану на своїй проекції.

8. Проекція – помилкове сприйняття своїх внутрішніх процесів як таких, що відбуваються ззовні.

9. Розщеплення Его – уявлення про когось як про тільки хорошого або тільки поганого, із сприйняттям властивих йому якостей, що не вписуються в таку оцінку, як чогось абсолютно окремого.

10. Соматизація або Конверсія – тенденція переживати соматичний дистрес у відповідь на психологічний стрес і шукати у зв’язку з такими соматичними проблемами медичної допомоги.

«Особливістю примітивних захисних механізмів є їх автоматичний характер, так зване «миттєве ввімкнення" і відсутність зв’язку з принципом реальності. Вони працюють на рівні первинного процесу, не допускаючи у свідомість матеріал, проти якого вони спрямовані» [39].

До вторинних захисних механізмів Н. Мак-Вільямс відносить такі [39]:

1. Анулювання або Відшкодування – несвідома спроба „відмінити” ефект негативної події шляхом створення деякої позитивної події.

2. Витіснення, Пригнічення або Репресія – в побутовому сенсі „забуває” неприємну інформацію.

3. Виміщення, Заміщення або Зміщення – у побутовому сенсі „пошук цапа відбувайла”.

4. Ігнорування або Уникнення – контроль і обмеження інформації про джерело психологічного впливу, який лякає або в спотворене сприйняття подібного впливу дії, його наявності або характеру.

5. Ідентифікація – ототожнення себе з іншою людиною або групою людей.

6. Ізоляція афекту – видалення емоційної складової що походить зі свідомості.

7. Інтелектуалізація – неусвідомлене прагнення контролювати емоції та імпульси на основі раціональної інтерпретації ситуації.

8. Компенсація або гіперкомпенсація – прикриття власних слабкостей завдяки підкресленню сильних сторін або подолання фрустрації в одній сфері надзадоволенням в інших сферах.

9. Моралізація – пошук способу переконати себе в моральній необхідності того, що відбувається.

10. Відігравання, Відреагування зовні або Розрядка – зняття емоційної напруги завдяки програванню ситуацій, що призвели до негативного емоційного переживання.

11. Поворот проти себе або Аутоагресія – переспрямування негативного афекту щодо зовнішнього об’єкта на самого себе.

12. Роздільне мислення – поєднання взаємовиключних настановлень завдяки тому, що суперечності між ними не усвідомлюються.

13. Раціоналізація – пояснення самому собі власної поведінки так, щоб вона здавалось обґрунтованою та добре контрольованою.

14. Реактивне утворення – захист від заборонених імпульсів за допомогою вираження в поведінці і думках протилежних спонукань.

15. Реверсія – програвання життєвого сценарію зі зміною в ньому місць об’єкта й суб’єкта.

16. Регресія – повернення до легковажних, дитячих моделей поведінки.

17. Сексуалізація або Інстинктуалізація – перетворення чогось негативного в позитивне завдяки приписуванню йому сексуальної складової.

18. Сублімація – переспрямування імпульсів у соціально прийнятну діяльність.

«Вторинні захисти характеризуються більш специфічною дією. Вони спрямовані тільки на почуття або на конкретні аспекти сприйняття і переживань з обов'язковою участю мислення. Вони менше спотворюють реальність, більш адаптивні та розпізнавані за наявності раціональних і раціоналізаційних компонентів, адже так зручно бути розумним, мати вичерпні пояснення на всі випадки життя й знаходити логічні підстави для того, щоб робити тільки те, що хочеться, або взагалі нічого не робити» [39].

Вітчизняні фахівці погоджуються з думкою фахівців з інших країн, що захисні механізми виступають у ролі адаптивного механізму. Адже вони здійснюють захист особистісті від тривоги та неприємних переживань, але одночасно вони відіграють і дезадаптивну роль, тому що змінюють сприйняття об’єктивної реальності.

Вивчення проблематики механізмів психологічного захисту призвело до розділення психологічного захисту на успішний та неуспішний. Результат успішного захисту полягає у припиненні імпульсів, які провокують тривогу. У результаті неуспішного захисту виникає постійне повторення захисних механізмів. Віднесення захисних механізмів до категорії успішних або неуспішних буває різним у різних авторів. Послабляючи внутрішньо-особистісний конфлікт, захист регулює поведінку людини, підвищуючи її пристосовність та врівноважуючи психіку. Свій конфлікт між потребою й страхом людина може виражати різними способами [40] :

* за допомогою психічних перебудов;
* за допомогою тілесних порушень (дисфункцій), які проявляються у вигляді хронічних психосоматичних симптомів;
* у формі зміни способів поведінки.

В. Шебанова [40] стверджує, що психологічний захист не можна однозначно розглядати як корисне або шкідливе явище. Вона наводить позитивні та негативні наслідки.

Позитивні наслідки: захисні механізми особистості несвідомо оберігають психіку від травм. Дозволяють зберегти стійкість особистості на фоні дестабілізуючих переживань і домогтися більш-менш успішної адаптації. Корисний (адаптивний) ефект психологічного захисту більшою мірою проявляється, коли масштаб конфлікту, який загрожує цілісності особистості, відносно невеликий.

Негативні наслідки: заважають людині усвідомити свої омани щодо власних рис характеру й мотивів поведінки, що часто ускладнює ефективне вирішення особистісних проблем. Перекручується зміст подій та переживань, щоб не завдати травми психіці, що позбавляє людину можливості активно впливати на ситуацію й усувати джерело переживань.

У дослідженнях останнього часу можна виділити два напрямки. Перший носить суто теоретичний характер та стосується докладного вивчення представлених літературних джерел. У цьому напрямку працювали Ф. Бассін, В. Журбін, А. Налчаджян, О. Романова, Л. Гребенніков, Д. Каган.

Інший напрямок досліджень стосується таких проблем, як вивчення захисних механізмів у людей з різними психічними розладами, соціальними проблемами або людей з особливих соціальних груп. Вивченням механізмів психічного захисту в цьому напрямку займалися такі вчені, як М. Богданова, О. Власова, М. Галімзянова, Н. Головко, О. Доценко, О. Максименко, І. Нікольська, О. Олійников, Ю. Распутько, Н. Савченко, Л. Субботіна, В. Ташликов, І. Тонконогий, Д. Тітаренко, А. Шевчук, В. Штроо та ін. [41].

В. Медведєв та О. Шевченко займалися аналізом феномену психологічного захисту, як особливої форми психічної активності особистості, спираючись на українські джерела [42]. Вони виділили чотири основні думки фахівців, щодо механізмів психологічного захисту.

Одна група дослідників зазначає, що концепція захисних механізмів, яка розроблювалася у психоаналізі, цікава тим „...що у неї добре вписуються життєві факти” стверджував Б. Карвасарський [42].

Друга група вважає, що явище захисних механізмів може і має бути предметом дійсно наукового дослідження. На це у своїх дослідженнях вказували Ф. Басін та Ю. Савенко [43].

Третя група навіть нарікає на те, що використання психологічного захисту здоровими людьми у травмувальних, конфліктних ситуаціях рідко стає об’єктом вивчення у науковій психології. Такої точки хору притримувався зокрема Б. Зейгарник [44].

Четверта починає залучати категоріальний апарат психологічного захисту в дослідження і практику психокорекції та психотерапії. До групи вчених, які дотримуються цього відносяться Ф. Василюк, Р. Грановська, А. Налчалджян, В. Рожнов та ін. [45]

При соціальному впливі та взаємодіючи одне з одним люди часто використовують механізми психологічного захисту, щоб позбавитися негативу. При обміні думками, вчинками, діями, психіка людини вберігає себе від несприятливих зовнішніх та внутрішніх факторів. Використовуючи психологічні захисти людина захищає свою особистість, протистоїть чужому впливу, оберігає психіку від негативних думок і стресів.

Існує велика кількість наукових праць з вивчення феномену психологічного захисту та механізмів психологічного захисту та незважаючи та це, нині не існує єдиного і однозначного визначення поняття психологічного захисту. Це можна пояснити тим, що психологічний захист являє собою складне, багатовимірне і неоднозначне явище. Ще одним поясненням є той факт, що не завжди в психологічній науці одна психологічна школа успадковує знання іншої психологічної школи.

В останні роки в наукові праці з медичної, соціальної, вікової та педагогічної психології, нейропсихології, педагогіки, юридичної психології часто вводиться термін «психологічний захист». Безумовно, феномен психологічного захисту знайшов свій розвиток у концепціях не тільки психоаналітичного, а й інших підходах: когнітивному, феноменологічному, різних непсихоаналітичних варіантах психодинамічного напряму.

* 1. **Феномен психологічного захисту в діяльності викладача закладу вищої освіти**

На сучасному етапі розвитку українського суспільства можна простежити ускладнення процесу особистісного та професійного становлення фахівця, яке обумовлюється цілим рядом причин.

Щодня приходиться стикатися з різними соціально-економічними проблемами, частина з них можуть бути і нездоланними. Через це відчуття здатності контролювати події послаблюється, виникає відчуття безвиході. Це призводить до того, що знижується готовність боротися з труднощами. Зростання рівня тривожності та психоемоційної напруги веде до того, що вимоги до майбутніх професіоналів стають більш високими та жорстокими.

У сучасному суспільстві домінуючі позиції займають песимізм та невпевненість у майбутньому, які найбільш відчутні саме в юності. Цей віковий етап вирізняється формування та систематизуванням основних рис світогляду, основ свідомої поведінки, вибором професії та самореалізації особистості.

Після закінчення закладів вищої освіти студенти переживають нормативну кризу професійного становлення. Майбутні фахівці відчувають розчарування в обраній спеціальності. Виникає невдоволення фаховим вибором, інтерес до навчання суттєво знижується. У більшості випадків, криза не переходить до крайньої фази, проте з’являється цілий спектр негативних емоцій [46].

Якщо використовувати внутрішні психологічні ресурси можна успішно подолати перешкоди, які виникають на шляху становлення майбутнього спеціаліста. На перший план виходять методи адекватного реагування щодо складних та стресових ситуацій. Найбільш уживаними є зрілі, усвідомлювані механізми психологічного захисту та розвинутий соціальний інтелект [47].

Більшість вчених вважає провідною функцією механізмів захисту адаптивну, яка полягає в активному пристосуванні особистості до соціального середовища та збереженні внутрішнього комфорту особи. «У разі ж виникнення внутрішньоособистісного конфлікту захисні механізми послаблюють відчуття фрустрації, врівноважують психіку, підвищують її здатність до пристосовування. Під час надмірно сильних впливів оберігаючий характер захистів виявляється у попередженні дезорганізації поведінки й підтримці нормального психічного статусу особистості», – зазначає Р. Грановська.

Соціальний інтелект сучасні дослідники розглядають як «сукупність здібностей, що забезпечують адаптацію особистості у суспільстві, її вбудовування у соціальні, міжособистісні та професійні стосунки, необхідні для ефективної міжособистісної взаємодії, в першу чергу, – представникам комунікативних професій» [48]. Соціальний інтелект - це розвиток здатності розуміти себе, свою поведінку, дії оточуючих, розбудова ефективної взаємодії та досягання поставлених цілей. Однією з найважливіших функцій соціального інтелекту В.М. Куніцина пропонує вважати адаптивну функцію [48]. Ця функція «забезпечує адекватність функціонування особи в мінливих соціальних умовах». Помітною ця функція є у поведінці людей, що мають високий рівень розвитку соціального інтелекту, володіють «достатнім рівнем соціальної компетентності – системи знань про соціальну дійсність і себе, системи складних соціальних умінь і навичок взаємодії, сценаріїв поведінки у типових соціальних ситуаціях, що дозволяють швидко і адекватно адаптуватися, приймати рішення, враховуючи кон’юнктуру, яка склалася. Їх свідомість не перевантажена комплексами та бар’єрами психологічного захисту» [48]. Адекватна робота механізмів психологічного захисту та розвиток соціального інтелекту забезпечують особистості збереження її психічної цілісності в ситуаціях різних життєвих криз.

Загальновідомо, що професійне становлення викладача є складним і тривалим процесом, який передбачає не тільки поступовий перехід від одного етапу професійного розвитку до іншого, але й виникнення професійних криз.

Кризи професійного становлення особистості виступають сенситивними періодами, що провокують розвиток деструктивних процесів у професійній діяльності і особистості фахівця. Цьому питанню приділяли увагу в своїх публікаціях багато фахівців. Зокрема можна виділити роботи Деркач А.О., Зеєр Е.Ф., Клімов Є.О., Маркова А.К., Мітіна Л.М., Рогов Є.І., Симанюк Е.Е., Фонарьов О.Р.та ін. Непродуктивний вихід з кризи спотворює професійну спрямованість, ініціює виникнення негативної професійної позиції, знижує професійну активність, що, в свою чергу, активізує процес виникнення професійних деформацій і деструкцій.

Як стверджується у публікаціях Е.Ф. Зеєр, Р.М. Грановська, Е.Е. Симанюк в процесі виконання фахівцем професійних функцій, при виникненні ситуацій невдачі, ситуацій, що загрожують особистості зруйнувати уявлення про себе як про професіонала або ж суттєво принизити почуття гідності, спрацьовує механізм психологічного захисту, який допомагає людині долати труднощі з найменшими втратами [49].

Дуже важливо вибудувати механізм психологічного захисту, пов’язаний з робочими навантаженнями. Неправильний розподіл часу або власних ресурсів можуть призвести до, так званого, синдрому професійного вигорання. По суті, це хронічний стрес. Його основна причина – це монотонність виконуваної роботи і відсутність будь-яких помітних змін навколо. Це можна назвати стабільністю, а можна – одноманітністю. І, звичайно, подібне негативно впливає на загальний стан і здатність працювати [50].

Професійна діяльність викладача потребує, в першу чергу, психологічної підготовки. Проблема особистості педагога в сучасній галузі психології є однією з найбільш активно опрацьованих. Відомі науковці в своїх працях поглиблюють вже вивчені аспекти проблеми педагогічної особистості.

Для фахової підготовки викладача важливе значення має розви­ток професійної рефлексії. Рефлексія є психологічним механізмом, спрямованим на самовдосконалення особистості. Її трактують як «здатність займатися самоаналізом, тобто здатність до критичного переосмислення власного досвіду» [51]. Л. Гапоненко вважає рефлексію «психологічним механізмом корекції професійної поведінки у педагогічному спілкуванні» [52].

Професійна рефлексія складається з:

- усвідомлення і розуміння всієї структури системи власних відносин та взаємовідносин з усіма суб'єктами освітнього процесу;

- усвідомлення особливостей взаємовідносин всіх суб'єктів освітнього процесу;

- усвідомлення міри своєї професійної компетентності, враховуючи рівень знань, а також комунікативних, методичних і загально-педагогічних вмінь та навичок.

В цілому професійна рефлексія є психологічним механізмом, завдяки якому викладач постійно визначає рівень неузгодженості між власною думкою що до ефективного та успішного викладача взагалі [53].

Рефлексія сприяє професійному та особистісному зростанню викладача. Професійне зростання спрямоване на досягнення високої кваліфікації, розвиток професійних вмінь, оптимальний вибір методів та засобів навчання, досягнення високих результатів у професійній діяльності, що веде до підвищення кваліфікації. Особистісне зростання передбачає розвиток таких професійно значущих якостей, як аналітичні вміння, критичне мислення, мотивація, творчість, система цінностей тощо [53].

Особистісне зростання пов’язане з самовдосконаленням і з саморозвитком. Педагогічна рефлексія відіграє важливу роль у професійному розвитку педагога. Вдаючись до рефлексії, вчитель аналізує набутий досвід, робить висновки і будує плани на майбутнє. Рефлексія допомагає вчителю проявляти більшу гнучкість у плануванні занять з урахуванням реальних комунікативних потреб і психологічних особливостей учнів, що забезпечує реалізацію особистісно-орієнтованого підходу до викладання.

Професійна рефлексія — це співвідношення себе та можли­востей власного Я з тим, що вимагає обрана професія, разом із на­явними уявленнями про неї. Уявлення про фах є доволі динамічними, мо­жуть розвиватися. Вони допомагають педагогові [54]:

* сформувати отримані результати;
* визначити мету подальшої роботи;
* скорегувати і вдосконалити свій професійний шлях.

У досвідченого педагога процес рефлексії проходить перма­нентно Він залежить від таких факторів [54]:

* індивідуально-особистісних характеристик;
* особистої зрілості;
* практичного досвіду;
* професійної ерудованості;
* рівня загальної культури.

Для викладача професійна рефлексія відкриває шлях до подолання проти­річчя між складними педагогічними завданнями сучасності, що по­требують глибокого теоретичного усвідомлення, і тими прикладними засобами їхнього розв’язання, що панують в освітянській практиці. Вихід на рівень професійної рефлексії дає можливість подолати обме­ження, задані простором власних знань. Розвинена здатність до про­фесійної рефлексії є передумовою самовиховання викладача, творчо­го пошуку, розвитку індивідуального стилю педагогічної діяльності.

У дослідженні вітчизняних психологів С. Максименка та Т. Щербан [55] визначено, що в професійній діяльності реф­лексія виявляється у процесі самоаналізу і самооцінки викладача власної діяльності та самого себе як її суб’єкта та визначає:

* проектування діяльності слухачів — коли викладач розробляє цілі навчання і конструктивні схеми їх досягнення з урахуванням особливостей слухачів і можливостей їх становлення й розвитку;
* безпосередню практичну взаємодію педагога з слухачами — коли педагог прагне адекватно зрозуміти і цілеспрямовано врегулювати їхні вчинки, почуття і мисленнєві процеси.

Зауважуючи на актуальності рефлексії для професійної самореалізації викладача, Л. Рибалко узагальнює природу цього утворення [56]:

* як здатність мислити: осмислення потреби і результатів професійної самореалізації;
* свідомий процес, що позитивно впливає на усвідомлення майбутнім фахівцем необхідності найповнішого саморозкриття в процесі фахової підготовки;
* самоспостереження: метод професійної самореалізації;
* здібність звертатися до власної «самості», аналізувати знання про власне «Я», що дозволяє прискорювати процес професійної самореалізації; вихід за межі безпосереднього;
* самовідтворювальний процес, оскільки породжує нові знання про власні можливості професійної самореалізації [56].

Формування професійної рефлексії — це психологічна проблема, шляхи розв’язання якої полягають у наступному[56]:

* формуванні потреб і мотивів самопізнання;
* навчанні педагога способів самопізнання;
* розвитку здатності педагога до ідентифікації;
* підвищенні рівня самоповаги, самосхвалення;
* подоланні страхів.

Для формування рефлексивних умінь необхідним є забезпе­чення таких педагогічних умов [57]:

* спеціально організована рефлексивна діяльність викладача;
* наявність рефлексивного середовища;
* активізація міжсуб’єктних відносин учасників рефлексивної діяльності;
* актуалізація рефлективності викладача;
* використання освітніх програм за розвитком професійної рефлексії.

Отже, процес формування рефлек­сивних умінь у викладачів веде до розв’я­зання багатьох кардинально важли­вих питань [57]:

* підготовки викладачів до духовно-твор­чої самореалізації, що проявляється на­самперед у відході від шаблонів і сте­реотипів;
* вироблення програми вимог до себе, до процесу і результатів діяльності;
* усвідомлення змісту обраної професії;
* формування зацікавленого, критичного ставлення до різ­них аспектів власної професії;
* збагачення професійного досвіду і майстерності;
* розвиток готовності до інновацій у власній професійній ді­яльності.

Опанувавши рефлексію щодо самого себе, навчившись аналізу­вати власні думки, почуття та вчинки, викладач повинен використати свої рефлексивні знання та уміння в процесі пізнання слухачів і засто­сувати рефлексивні механізми у взаємодії з ними. Взаємна повага і бажання зрозуміти одне одного – ось найкращий спосіб взаємодії викладача зі слухачами.

Не зважаючи на довгий час досліджування рефлексії різними науками, залишається проблема недостатності рівня розробленості наукової концепції розуміння сутності поняття рефлексії викладача та недостатність знань про оптимальні умови та шляхи розвитку професійної рефлексії в процесі вищої освіти.

Проблема особистості педагога - одна з найактуальніших у сучасній психології. Найголовнішим фактором успішності педагогічної діяльності є коректна психологічна підготовка особистості та розумна впевненість у власних силах.

Психологічна підготовка - є відпрацюванням тих навичок та вмінь, які будуть застосовані у майбутній професійній діяльності. Важливо зосередитися професійно-рольовій ідентифікації – Я- хороший викладач, на прийнятті позитивної Я-концепції. Для успішної професійної діяльності необхідно невпинно аналізувати все, що складає досвід та професійні надбання. Необхідні вміння рефлексувати для використання в процесі освіти. Здібності до самоусвідомлення, самовіддачі, само-сприйняття та самореалізації також спрямовую на успішний взаємозв'язок зі слухачами.

Для викладача важливе підвищення власної кваліфікації в умовах сучасної "поліконкурентності". Неможливо уявити собі успішного викладача без постійного процесу саморозвитку, вдосконалення, зростання.

На сьогоднішній день розробка різноманітних схем і алгоритмів педагогічної рефлексії, які могли б використовуватись в професійній діяльності, відкриває широкий простір для подальших досліджень.

**Висновки до І розділу**

На сьогодні, на жаль, не склалося єдиного погляду на явище «психологічний захист». В сучасній психологічній літературі зустрічаються різні терміни, які стосуються феноменів захисту. Не відома хронологічна послідовність, у якій захисні механізми набуваються і використовуються. Відсутня узгодженість використання механізмів особистістю, не достатньо вивчений вплив соціального середовища на вибір психологічного захисту, не вивчені умови, за яких потрібно використовувати ті чи інші механізми в цілому чи зокрема і щоб це не зашкодило особистості [58].

Одні дослідники вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього або зовнішнього конфлікту. Інші пропонують робити відмінність між патологічним психологічним захистом і нормальним, профілактичним, постійно присутнім у нашому повсякденному житті, звичайною складовою людської свідомості.

У цілому можна сказати, що психологічний захист – це особлива форма неусвідомлюваної психічної активності, яка дає змогу полегшити, хоча б на певний час, конфлікт і зняти напругу, а в конкретних ситуаціях так змінити смисл подій і переживань, щоб не нанести травми уявленням про себе.

Не всі механізми психічного захисту врівноважують людину саму з собою через відторгнення, повністю або частково, неприйнятної нової інформації. Деякі з них сприяють залученню частини цієї нової інформації до власної системи цінностей, модифікують модель світу і, таким чином, унеможливлюють внутрішній конфлікт [59].

Майже в усіх інтерпретаціях поняття психологічного захисту - це природне протистояння людини навколишньому середовищу. Він несвідомо оберігає її від емоційно-негативного перевантаження. Захист не є «вбудованою» від народження особистісною структурою. Слід також зауважити, що люди рідко використовують якийсь єдиний механізм захисту – зазвичай вони застосовують різні захисні механізми для вирішення конфлікту або ослаблення тривоги. Опції психологічних захистів, з одного боку, можна розглядати як позитивні, оскільки вони оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, усувають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу.

Тенденції розвитку сучасного суспільства зумовлюють постійне підвищення значимості професії викладача. Соціально-економічні зміни, що відбуваються в суспільстві зумовлюють підвищення вимог до фахівців, їхньої активності і відповідальності відносно власного професійного й особистісного розвитку. Якщо етапам професійного відбору і професійної підготовки присвячено порівняно багато досліджень, то психологічні дослідження подальших етапів становлення викладача практично не здійснювались. Враховуючи існуючі напрацювання в психології вивчення механізмів психологічного захисту особистості та закономірностей його прояву у професійній сфері, є надзвичайно актуальним та необхідним для реалізації фахівця у своїй професійній сфері. Реальності сьогодення ставлять високі вимоги до якості професіоналізації сучасного фахівця. Необхідно і надалі вивчати механізми психологічного захисту в умовах виконання професійних обов’язків.

**РОЗДІЛ ІІ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ**

**2.1. Діагностика ролі психологічного захисту в розвитку особистості майбутнього фахівця**

У літературі розуміння змісту та ролі механізмів психологічного захисту для особистості продовжує розвиватись. Так, Р. Зачепицький  
визначає психологічний захист як «пасивно-оборонні форми реагування в патогенній життєвій ситуації» [60].

На думку Ф. Бассіна психологічний захист визначається як «психічна діяльність, спрямована на спонтанне викорінення наслідків психічної травми» [61]. Найчастіше наводиться думка В. Ташликова,  
який визначає захисні механізми як «адаптивні механізми, спрямовані на редукцію патогенної емоційної напруги, оберігаючи від  
хворобливих відчуттів і спогадів і подальшого розвитку психологічних та фізіологічних порушень» [62].

Усі захисні механізми мають дві загальні характеристики. По-перше, вони, як правило, несвідомі, тобто діють переважно на несвідомому рівні. По-друге, вони спотворюють, заперечують чи фальсифікують реальність. Механізми психологічного захисту розрізняються за ступенем зрілості.  
До найбільш зрілих захисних механізмів, які відіграють значну роль у формуванні особистості професіонала, відносяться сублімація, раціоналізація, інтелектуалізація. Зупинимось на характеристиці та ролі цих психологічних захистів [63].

Раціоналізація – псевдорозумне пояснення людиною своїх  
бажань, вчинків, насправді викликаних причинами, визнання  
яких загрожувало б втратою самоповаги. Захист за типом «кислого винограду» полягає в знеціненні недосяжного, зниженні  
цінності того, що суб’єкт отримати не може. Захист за типом  
«солодкого лимона» має на меті не стільки дискредитацію недосяжного об’єкта, скільки перебільшення цінності того, чим людина реально володіє. Механізми раціоналізації найчастіше використовуються в ситуаціях втрати, захищаючи від депресивних переживань. Цей захисний механізм, виправдовує думки, почуття, поведінку, які насправді є неприйнятними. Несвідомий механізм раціоналізації не слід плутати з навмисною брехнею, обманом. Раціоналізація допомагає зберігати самоповагу, уникнути відповідальності та провини. У будь-якій раціоналізації є хоча б мінімальна кількість правди, проте в ній більше самообману, тому вона і небезпечна при формуванні особистості професіонала [64].

Сублімація – психологічний захист за допомогою перекладу енергії інстинктів (переважно сексуальних і агресивних імпульсів) у соціально прийнятні форми. Проблема сублімації має першорядне значення у вихованні, педагогіці та формуванні особистості. Навчитися вмінню швидко перемикати власну енергію афективних потягів і трансформувати її в добрий жарт, алегорію, гостроту, реалізувати її в будь-якій творчій діяльності, спорті – означає дати людині в руки інструмент, що значно підвищує її адаптивні можливості в сучасному суспільстві [65].

Інтелектуалізація - цей психологічних захист передбачає перебільшене використання інтелектуальних ресурсів, з метою усунення емоційних переживань і почуттів. Інтелектуалізація тісно пов'язана з раціоналізацією і підміняє переживання почуттів роздумами про них (наприклад, замість реальної любові – розмови про кохання) [66].

Сьогодні в психології під захисним психологічним механізмом розуміють міцний стереотип поведінки, що утворюється для забезпечення захисту «Я» від усвідомлення явищ, що породжують тривогу. Така поведінка, виступає лише захисною реакцією, яку можна спостерігати ззовні, на відміну від внутрішнього механізму, який забезпечує цю реакцію [66]. Незважаючи на існуючі між дослідниками розбіжності в розумінні феноменології захисних механізмів, у визначенні їх ролі в онтогенезі та соціальної адаптації особистості, тим не менш, більшість авторів підтримують точку зору, згідно якою дія психологічного захисту при певних умовах може перешкоджати особистісному розвитку та професійній самореалізації людини в соціальному світі.

У загальному вигляді психологічний захист можна визначити як об'єктивно психічну реальність, що не піддається свідомому контролю. Основною роллю діючого психологічного захисту є примирення індивіда з існуючою реальністю в гострих ситуаціях фрустрації, домінуючої мотивації або зіткнення протилежних потреб партнерів по спілкуванню.

Психологічний захист «в аспекті становлення особистості професіонала є одним з компонентів соціалізації та індивідуалізації в професії та чинником прояву суб'єктної активності» [66]. В даному контексті «використання психологічного захисту означає формування таких моделей професійної поведінки, які забезпечують особистості найбільший внутрішній комфорт, зменшують тривожність і неспокій. В свою чергу, стратегія захисту, як відповідь на фактори фрустрації у професійному середовищі, по мірі формування психологічної системи діяльності може істотно впливати на індивідуальні способи та індивідуальний стиль діяльності особистості» [66]. На думку В. Шадрикова, «психологічний захист, з одного боку, забезпечує зняття емоційної напруги, що запобігає дезорганізації поведінки психолога в ситуації появи зовнішніх або внутрішніх протиріч, з іншого боку - це відбувається не завжди адаптивно з точки зору трудових і соціальних відносин, а така дезадаптація сприяє розвитку професійних деформацій особистості» [66].

Як зазначає О. Конопкин, «в межах концепції психічної регуляції діяльності» роль психологічного захисту часто розглядається через зарубіжну парадигму «копінг-поведінки» (coping-behavior) [67].

Під копінг-поведінкою розуміють «постійну зміну когнітивних і поведінкових спроб впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які викликають напруження або перевищують наявні ресурси людини щодо подолання існуючого психологічного стану» [67]. Поведінкові стратегії в значущих ситуаціях, у тому числі й в кризових, є особливими поведінковими синдромами, що характеризуються актуалізацією адаптивних механізмів психічної саморегуляції.

Неусвідомлене подолання криз професійного становлення, переживання складних ситуацій професійного розвитку забезпечується механізмами психологічних захистів («defence»), що виникають виключно при негативних переживаннях, а свідоме подолання («coping») спирається на стратегії «поведінки подолання» особистості та пов'язане з раціональними способами дії, які, подібно психологічним захистам, також можуть бути як адаптивними, так і неадаптивними. В цілому, у вітчизняній психології механізми психологічного захисту та механізми подолання (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів індивіда. Процеси подолання спрямовані на активну зміну ситуації і задоволення значущих потреб, в той час як процеси компенсації і особливо захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту [67].

Відмінність механізмів подолання від механізмів психологічного захисту в тому, що перші використовуються індивідом свідомо, а другі – неусвідомлені і пасивні. Сьогодні при постановці прийнято об'єднувати захисні механізми та копінгмеханізми в цілісну систему адаптивних реакцій особистості, тобто необхідно говорити про систему психологічних захистів особистості під час професійного становлення [67].

Ставлення майбутнього фахівця до професійного довкілля й успішність навчально-професійного становлення пов’язані з його впевненим типом самоставлення. Особистість із позитивним самоставленням психологічно готова приймати себе такою, якою вона є, внутрішньо змінюватися чи змінювати ставлення до травмуючих ситуацій – без психологічних захистів. Таким особистостям притаманні мотиви професійного зростання та оптимальний рівень мотивації досягнення успіху в діяльності. Разом з цим стабільність цього типу самоставлення можуть забезпечувати адаптивні механізми психологічного захисту. Вони захищають особистість від втрати самоідентичності та підтримують в неї певний рівень домагань як оцінку власних можливостей, який забезпечує досягнення успіху у професійній діяльності.

Майбутні фахівці з нестабільним типом самоставлення мають суперечливі мотиваційні характеристики та внутрішні конфлікти. Перебороти деструктивний стиль захисної поведінки та допомогти таким особистостям обрати адаптивні стратегії поведінки у професійно-значущих ситуаціях – без викривлення реальності психологічними захистами – можна за умов застосування тренінгових вправ.

Таким чином, можна зробити висновок, що механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану на зменшення тривоги, яка обов’язково виникає у процесі формування особистості професіонала або перешкоди до самореалізації. У широкому психологічному контексті психологічний захист спрацьовує тим чи іншим чином при виникненні негативних, психотравмуючих переживань і багато у чому визначає поведінку особистості, яка усуває психічний дискомфорт і тривожну напругу.

У сучасних концепціях психологічному захисту відводиться функція подолання почуття невпевненості у собі, власної неповноцінності, захисту ціннісної свідомості і підтримання стабільної самооцінки професіонала.

Г. О. Шулдик досліджувала механізми психологічних захистів у студентів педагогічних вузів. Було виявлено, що у студентів педагогічних вузів дають про себе знати такі механізми психологічних захистів, як раціоналізація (39%), витіснення (30%), сублімація (13%), проекція (9%), регресія (5%), інші механізми (4%) [68].

Л. В. Степаненко здійснила аналіз восьми механізмів психологічного захисту серед сімдесяти восьми студентів-першокурсників педагогічного університету. Для дослідження була обрана екзаменаційна сесія, використовувався опитувальник Плутчика–Келлермана–Конте: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація. Результати дослідження механізмів захисту були наступними — студенти користуються різними видами психологічного захисту. Заперечення, проекція, компенсація, раціоналізація виступають основними механізмами психологічного захисту. Високим рівнем психологічного захисту заперечення володіють 45,83% студентів, проекції – 81,25%, компенсації – 60,42% студентів та раціоналізації – 54,17% студентів. Регресія та гіперкомпенсація отримали нормативні значення такі механізми психологічного захисту. Встановлено, що середній рівень психологічного захисту гіперкомпенсації мають 45,83% студентів, регресії – 37,5% студентів. Менше задіяні такі механізми як витіснення та заміщення. Низьким рівнем психологічного захисту володіють 47,92% студентів, заміщення – 60,42% студентів. [69, с. 39].

Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович, І. Лукащук дослідили 17 студентів третього курсу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича використовуючи методику «Діагностика типологій психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана, О. Ф. Єришева, Є. Б. Клубової та ін.), з’ясували, що опитуваними в тій чи іншій мірі використовуються різні механізми психологічного захисту, проте проекція – поза конкуренцією (середня – 9,65 балів), друга позиція – за регресією (7,71), третя – за запереченням (6,88 балів); найрідше студентами використовуються реактивні утворення (4,65) та інтелектуалізація (4,77 балів); в індивідуальному варіанті механізм проекції є базовим у 59,09 % опитаних; регресія та інтелектуалізація – у 13,64 %; заміщення – у 9,09%; заперечення – у 4,54 %; решта механізмів: подавлення, компенсація, реактивні утворення, – не є основними для опитаних студентів; більшість опитаних – 76,47 % – використовують переважно один механізм психологічного захисту, решта ж (23,53 %) – два-три такі механізми [70]. Б. Мандебурою було встановлено, що провідними психологічними захистами студентів технічних та гуманітарних спеціальностей є – проекція, інтелектуалізація, регресія і реактивні утворення. Дещо рідше студентами використовуються заперечення і заміщення. Найрідше використовуються

компенсація і придушення [71, с. 50].

Олена Поляничко, Андрій Мочарський, Олег Цимбалюк за допомогою опитувальника Келлермана-Плутчика дослідили 26 студентів МАУП (10 дівчат та 16 юнаків віком від 17 до 20 років), які займаються туристичною діяльністю, і одержали дані, що характеризують структуру організації психологічного захисту у досліджуваних. Дослідники виявили, що найбільший відсоток належить таким видам захисту, як «раціоналізація», «проекція», «заперечення» і «регресія». В меншій мірі спортсменами-туристами використовується «реактивні утворення», «витіснення», «заміщення», «компенсація» [72, с. 257].

О. А. Резнікова провела ґрунтовне дослідження на базі Слов’янського державного педагогічного університету впродовж 2004-2009 років. У ньому приймали участь 400 студентів психологічного факультету й факультету дошкільної педагогіки і психології віком від 18 до 25 років. Відповідно до представлених середніх значень показників механізмів психологічного захисту, серед студентів першого курсу механізми психологічного захисту розташовуються в такій послідовності (від найбільш проявлених до найменш проявлених): регресія, компенсація, реактивне утворення, заміщення, заперечення, проекція, витіснення, інтелектуалізація [73, с. 14].

На основі інформації, що ми маємо, було проведено діагностику для визначення ролі психологічного захисту в розвитку особистості майбутнього фахівця.

Аби виявити психологічні захисти було використано опитувальник Келлермана–Плутчика (Додаток 1) та Діагностику типологій психологічного захисту (Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана, О. Ф. Еришева, Є. Б. Клубова та ін.) (Додаток 2).

В опитуваннях взяли участь 20 студентів-педагогів першого та другого курсів. Виявлено, що в опитуваній вибірці студентів-педагогів механізми психологічного захисту мають таку структуру (у порядку від найбільшого середнього значення до найменшого): проекція, регресія, заперечення, компенсація, інтелектуалізація, витіснення, заміщення, реактивне утворення. Досліджено поширеність високого, середнього і низького рівнів механізмів психологічного захисту, а саме: проекції (високий рівень виявлено у 70 % студентів, середній – у 35,00 %, низький – у 30,00 %), регресії (високий – у 70,00 %, середній – у 50,00 %, низький – у 25,00 %), заперечення (високий – у 60,00 %, середній – у 40,00 %, низький – у 35,00 %), витіснення (високий – у 45,00 %, середній – у 60,00 %, низький – у 40,00 %), інтелектуалізації (високий – у 25,00 %, середній – у 55,00 %, низький – у 45,00 %), заміщення (високий – у 30,00 %, середній – у 35,00 %, низький – у 65,00 %), реактивного утворення (високий – у 25,00 %, середній – у 30,00 %, низький – у 85,00 %), компенсації (високий – у 15,00 %, середній – у 70,00 %, низький – у 50,00 %). Загальний рівень захистів є високим у 10,00 % студентів, середнім – у 45,00 %, низьким – у 25,00 %.

У опитування взяли участь 20 студентів першого та другого курсів спеціальності «Професійна освіта. Цифрові технології» у віці від 18 до 20 років, середній показник віку по вибірці – 18,65 років. Більш детально соціально-демографічні показники дослідженої вибірки представлені у таблиці 1. Для обробки результатів опитування використали статистичні методи, такі, як: розрахунок середніх показників, стандартного відхилення, відносних показників.

Таблиця 1 – Соціально-демографічні показники дослідженої вибірки

(n=30)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Вік | | | Стать | |
| 18 років | 19 років | 20 років | чол. | жін. |
| Кількість обстежених осіб | 8 | 9 | 3 | 15 | 5 |
| Відносна кількість обстежених, *%* | 40,00 | 45,00 | 15,00 | 83,33 | 16,67 |

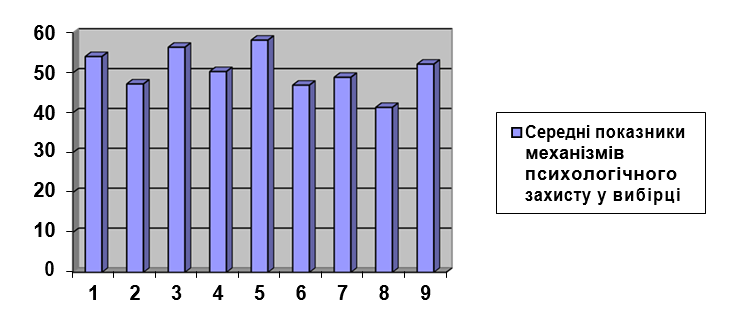
Застосування методики Келлермана– Плутчика дало нам можливість дослідити структуру механізмів психологічного захисту у студентів, які взяли участь у опитуванні. Зокрема, за допомогою цієї методики ми оцінили рівень розвитку таких механізмів, як:

1. *заперечення* – інфантильна підміна прийняття оточуючими уваги з їхнього боку, будь-які негативні аспекти цієї уваги блокуються на стадії сприйняття;
2. *витіснення (пригнічення)* – неприємні емоції блокуються шляхом забування реального стимулу, що їх викликав, та всіх об’єктів і обставин, пов’язаних з ним;
3. *регресія* – повернення в стресовій ситуації до більш незрілих паттернів поведінки й задоволення своїх потреб;
4. *компенсація* – спроба виправлення чи заміни об’єкта, що викликає почуття неповноцінності, нестачі, втрати (реальної чи уявної);
5. *проекція* – приписування оточуючим різноманітних негативних якостей як раціональна основа для неприйняття їх і самоприйняття на цьому фоні;
6. *заміщення* – зняття напруги шляхом переносу агресії з більш сильного і значущого суб’єкта (стосовно якого виникає гнів) на більш слабкий об’єкт чи на самого себе;
7. *інтелектуалізація* – довільна схематизація та тлумачення подій для розвитку почуття суб’єктивного контролю над ситуацією;
8. *реактивне утворення* – вироблення та підкреслювання соціально схвалюваної поведінки, заснованої на «вищих соціальних цінностях»;
9. *загальний рівень захистів* – загальний рівень представленості всіх механізмів захисту у відношенні до максимального рівня, який можна виявити за допомогою даної методики (цей показник введений нами. – *В.Г.*).

У цій діагностичній методиці кожній шкалі відповідає різна кількість пунктів опитувальника, відповідно і максимальна кількість балів за кожною шкалою є різною. Через це не можна прямо порівнювати показники, отримані дослідженими за цими шкалами, щоб визначити, які механізми психологічного захисту є більше або менше представлені у дослідженої особи. Для подолання цього утруднення ми абсолютні показники, отримані за шкалами методики, перевели у відносні, виразивши в одиницях стобальної шкали, та розподілили їх на три рівні: низький – 0–40, середній – 41–60, високий – 61–100.

Таблиця 2 – Показники механізмів психологічного захисту студентів- педагогів за шкалами опитувальника Келлермана–Плутчика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | Середній показник | Стандартне відхилення |
| 1. Заперечення | 53,20 | 20,75 |
| 2. Витіснення | 46,32 | 19,98 |
| 3. Регресія | 55,53 | 18,79 |
| 4. Компенсація | 51,43 | 16,29 |
| 5. Проекція | 57,31 | 20,86 |
| 6. Заміщення | 45,82 | 17,65 |
| 7. Інтелектуалізація | 47,79 | 21,96 |
| 8. Реактивне утворення | 42,23 | 24,17 |
| Загальний рівень захистів | 53,29 | 10,32 |



Цифри на осі абсцис позначають такі механізми психологічного захисту: 1 – заперечення; 2 – витіснення; 3 – регресія; 4 – компенсація; 5 – проекція; 6 – заміщення; 7 – інтелектуалізація; 8 – реактивне утворення; 9 – загальний рівень захистів.

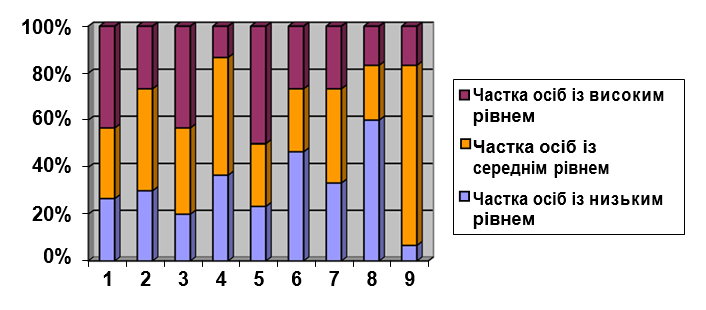
Рисунок 1 – Структура психологічних захистів у студентів-психологів

Отже, як видно із таблиці 2 і рисунку 1, у дослідженій вибірці студентів-педагогів механізми психологічного захисту мають таку структуру (у порядку від найбільш проявленого до найменш проявленого): проекція, регресія, заперечення, компенсація, інтелектуалізація, витіснення, заміщення, реактивне утворення.

Крім порівняння середніх показників за шкалами опитувальника Келлермана–Плутчика ми ще обчислили розподіл студентів у дослідженій вибірці за трьома рівнями показників механізмів психологічного захисту (таблиця 3).

Таблиця 3 – Розподіл студентів за рівнями показників механізмів психологічного захисту за шкалами опитувальника Келлермана–Плутчика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Частка осіб у дослідженій вибірці (n=30) із відповідним рівнем показників механізмів  психологічного захисту | | | | | |
| низький рівень | | середній рівень | | високий рівень | |
| осіб | % | осіб | % | осіб | % |
| 1. Заперечення | 7 | 35,00 | 8 | 40,00 | 12 | 60,00 |
| 2. Витіснення | 8 | 40,00 | 12 | 60,00 | 9 | 45,00 |
| 3. Регресія | 5 | 25,00 | 10 | 50,00 | 14 | 70,00 |
| 4. Компенсація | 10 | 50,00 | 14 | 70,00 | 3 | 15,00 |
| 5. Проекція | 6 | 30,00 | 7 | 35,00 | 14 | 70,00 |
| 6. Заміщення | 13 | 65,00 | 7 | 35,00 | 7 | 30,00 |
| 7. Інтелектуалізація | 9 | 45,00 | 11 | 55,00 | 6 | 25,00 |
| 8. Реактивне утворення | 17 | 85,00 | 6 | 30,00 | 6 | 25,00 |
| Загальний рівень захистів | 2 | 10,00 | 9 | 45,00 | 6 | 25,00 |



Цифри на осі абсцис позначають такі механізми психологічного захисту: 1 – заперечення; 2 – витіснення; 3 – регресія; 4 – компенсація; 5 – проекція; 6 – заміщення; 7 – інтелектуалізація; 8 – реактивне утворення; 9 – загальний рівень захистів.

Рисунок 2 – Розподіл студентів за рівнями показників механізмів психологічного захисту за шкалами опитувальника Келлермана–Плутчика

Із таблиці 3 і рисунку 2 видно, що трохи більше половини (55,00%) опитуваних нами студентів мають високий рівень механізму проекції і трохи менше половини (45,00%) студентів мають високий рівень механізмів регресії та заперечення.

**2.2. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів вищої освіти**

Механізми психологічного захисту розглядаються як такі, що тісно пов’язані з механізмами копінг-поведінки і характеризуються як найважливіші форми адаптаційних процесів під час формування особистості професіонала та реагування індивідів на стресові ситуації, розмежування яких являє собою значні методичні і теоретичні труднощі. Дискусії щодо проблеми їх співвідношення тривають й досі. Захист вважається внутрішньоособистісним процесом, а процеси психологічного подолання розглядаються як взаємодія з оточуючим середовищем.

Вивчення механізмів психологічного захисту у працівників закладів освіти при здійсненні ними професійної діяльності позначена особливо гостро і обумовлена зростаючими вимогами з боку суспільства до особистості педагога і його ролі в навчальному та виховному процесі.  
Професійна діяльність працівників закладів освіти є емоційно напруженою і соціально-відповідальною формою активності, тому має істотно стресогенний характер [74].

Зрозуміло, що педагогічний працівник, який систематично перебуватиме у стресовому стані, не зможе повноцінно виконувати свої професійні обов’язки. Присутність в професійній діяльності педагога великої кількості стрес-чинників пред'являє підвищені вимоги до такої професійно значимої інтегральної характеристиці педагога як стресостійкість. Збереження або підвищення стресостійкості особистості  
працівника освіти пов'язане з пошуком, збереженням і адекватним використанням ресурсів, що допомагають йому в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій [75].

Особливу категорію ресурсів стресостійкості в умовах професійного стресу представляють характер і засоби подолання стресових ситуацій — стратегії і моделі долаючої поведінки або копінг – стратегії [76].

Розвиток особистісних якостей людини найчастіше відбувається через переживання психологічно складних чи проблемних ситуацій, які спонукають особистість до актуалізації внутрішніх ресурсів, пошуку відповідних засобів їхнього вирішення й розвитку необхідних властивостей на шляху самовдосконалення. Загальне уявлення про складну життєву ситуацію є розуміння її як будь-якої ситуації, що викликає труднощі в людини, і порушує її психологічне благополуччя. У психології до категорій складних ситуацій відносять: стресову, конфліктну, фруструючу, травмуючу, екстремальну, надзвичайну, напружену й інші. На всі ці ситуації особистість реагує переважно двома способами: вибудовує копінг-стратегії і застосовує певну копінг-поведінку чи психологічні захисти. С. К. Нартова-Бочавер уважає що довільне вживання в різних роботах, поняття «coping» охоплює широкий спектр людської активності – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання кризових ситуацій.

Частина дослідників уважають, що психологічний захист близький до поняття «копінг», а основною відмінністю є те, що захисні механізми виявляються неусвідомлено, а копінг-стратегії – це свідоме включення людської активності [77].

Р. Лазарус і С. Фолкман визначають копінг-поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє людині впоратися з важкою життєвою ситуацією, адаптуватися до неї, знизити стресогенну дію способами адекватними особистісним властивостям і ситуації, через усвідомлені копінг-стратегії. Копінг-поведінка залежать не тільки від властивостей особистості, а й від самої ситуації, та виявляється на поведінковому, емоційному й пізнавальному рівнях. У структурі копінг-поведінки виділяють копінг-стратегії і копінг-ресурси. Копінг-стратегії – це способи подолання стрес-чинників, як реакція особистості й актуальну загрозу; копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики індивіда і соціального середовища, які сприяють розвитку способів подолання стресу [78].

Якщо труднощі перевищують ресурси індивіда – це призводить до високого рівня стресу, що супроводжується зниженням ефективності діяльності та погіршенням психологічного та фізичного стану. Базове значення терміна «копінг» – «подолання», тому адаптивні або конструктивні стратегії сприя тимуть зниженню впливу стресу й успішному вирішенню ситуації, а дезадаптивні або неконструктивні копінг-стратегії можуть призводити до зниження психологічного і фізичного благополуччя особистості, що не сприятиме ефективному саморозвитку. Для подолання проблемних ситуацій особистість використовує копінг-стратегії на основі придбаного раніше особистісного досвіду (копінг-ресурси). Результат взаємодії копінг-ресурсів і копінг-стратегій дозволяє сформувати долаючу поведінку, яка сприяє саморозвитку особистості юнацького віку [79].

Саме тому копінг-стратегії можна розглядати, як стратегії дії, що використовує особистість у ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, реалізовані в когнітивній, емоційній і поведінковій сфері функціонування особистості, що ведуть до успішної чи неуспішної адаптації. Інакше кажучи, копінг-стратегії – це те, що і як робить особистість, для того, щоб упоратися зі стресом, вирішити як значущі, так і повсякденні завдання, проблеми, а копінг-ресурси – це те, які засоби і якості вона здатна задіяти у процесі їхнього вирішення. Таким чином, стратегії копінга дають можливість упоратися з важкою проблемою, забезпечивши додатковий ресурс, спрямований не лише на її розв’язання чи подолання, а й саморозвиток особистості. У структурі копінг-стратегій можна виділити, насамперед, такі основні компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий. [80]

Серед факторів впливу на професіоналізацію є спецефічність діяльності педагога та педагогічного колективу, яка впливає на результативність професійної діяльності з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей вибору ними допінг-стратегій. На думку О. Цепкова, допінг-стратегії педагога поділяють на конструктивно-прертворюючі, конструктивно-пристосувальні та неконструктивні. До конструктивних стратегій належать активні зміни життєвих ситуацій, а за умови використання неконструктивних суб’єкт залишається пасивним і вважає негативні події нездоланними. Переважаючі копінг-механізми в структурі професійної діяльності працівників закладів освіти в умовах професійного стресу в залежності від педагогічного стажу:

* На початковій стадії педагогічної діяльності перевага не віддається жодній із груп стратегій;
* З часом спостерігається плавний безперервний поділ на окремі позиції та групи стратегій;
* Зі збільшенням стажу на домінуючі позиції висуваються конструктивні стратегії, а роль неконструктивних падає;
* До 15-го року діяльності педагог формує 3-4 основних способи поведінки в конфлікті, де стратегії мають конструктивний характер спрямованості на ситуацію;
* За умові понад 20 років спостерігається практично повне витіснення неконструктивних стратегій з арсеналу стратегій;
* Пік стереотипності використання конструктивних стратегій досягає 30 років стажу і надалі зміни практично не спостерігаються [81].

Вивчаючи особливості використання копінг-стратегій педагогів в умовах професійного стресу та з урахуванням стажу професійної діяльності, В. Байдик дійшла висновку, що із більшості копінг-стратегій: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, найбільша різниця вибору між такими копінг-стратегіями, як дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, позитивна переоцінка. [82]

«Звернення до копінг-стратегії «Дистанціювання» в різних стресових ситуаціях передбачає певні когнітивні зусилля для зниження її значущості. В той же час часте використання даного копінг-механізму носить, швидше, характер пасивної адаптації, оскільки не відбувається конструктивного вирішення проблеми. Часте звернення до даної копінг-стратегії сприяє прогресу процесу дезадаптації в професійному середовищі працівників закладів освіти. Дистанціювання допомагає особистості економити свої емоційні і інтелектуальні ресурси. Переважання саме такого копінгу у педагогічних фахівців зі стажем 16-30 років можна пояснити, перш за все, досвідом реагування, що склався в професійному середовищі на різні стресові ситуації. Дистанціювання забезпечує, пасивну адаптацію до соціуму і збереження психіки особистості самого працівника.» [82].

«Переважання копінг-стратегії «Дамоконтролю» у педагогічних працівників зі стажем професійної діяльності до 15 років та понад 30 років свідчить про найбільш високу інтенсивність використання даного механізму для вирішення емоційно-стресових і проблемних ситуацій. Якщо проводити паралелі між неусвідомлюваними механізмами психологічного захисту і свідомими копінг-стратегіями, то самоконтроль можна порівняти з інтелектуалізацією, при використанні якої відбувається розумове вирішення різних життєвих проблем. Зважаючи на постійну напруженість педагогічної праці, постійну взаємодію з різними групами осіб – колегами, учнями, вихованцями, батьками учнів, адміністрацією закладів – копінг-стратегія «Самоконтроль» у педагогів з стажем понад 30 років займає домінуюче положення. Це можна пояснити тим, що більша частина таких фахівців, перебуває в пенсійному віці та конкурує з молодими сучасними фахівцями на ринку праці, що вимагає тримати себе на самоконтролі, освоювати новітні технології, сучасну техніку, тощо. Домінуюча позиція стратегії самоконтроль у педагогічних фахівців зі стажем менше 15 років пояснюється тим, що переважно це молоді спеціалісти з досвідом роботи від року до 8 років, які ще доводять свій професіоналізм, завойовують авторитет серед колег, адміністрації, вихованців та учнів. В той же час свідоме і часте звернення до даного копінг-механізму може привести до певної «черствості» і надмірної напруги особистості педагога в різних життєвих та професійних ситуаціях.»

«Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» є одним з найпотужніших копінг-ресурсів особистості. Необхідно відмітити, що соціальна підтримка – це, перш за все, захист, який перешкоджає захворюванню в кризисних і в стресогенних ситуаціях, приводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, піклуються про нього, і що він є членом соціальної мережі і має з нею взаємні зобов'язання» [82]. Перевага копінг-механізму «Пошук соціальної підтримки» може бути пов'язана з тим, що педагогічні працівники зі стаже від 15 років «рахують звернення до сім'ї, близьких знайомих, родичів, найближчому соціальному оточенню важливим джерелом підтримки себе і засобом вирішення родинних, побутових, економічних, соціальних проблем. Враховуючи середній вік в цій групі (40 років) і систему взаємин, що склалася вже на роботі, в сім'ї, серед колег, друзів, соціальна підтримка в цьому віці виступає необхідним і важливим атрибутом життєдіяльності педагогічного працівника. Менш високі показники «пошуку соціальної підтримки» педагогічних фахівців зі стажем до 15 років пояснюється тим, що молоді фахівці, не маючи досить ресурсу «соціальної підтримки», вимушені більше розраховувати на себе, на свої знання і вміння. Це відноситься не лише до професійної діяльності, але також і до інших аспектів життя. Проте необхідно відзначити, що соціальна підтримка може надавати не лише позитивний, але і негативний ефект, останній зв'язаний, перш за все, з недоречним наданням підтримки, що може привести до втрати контролю і безпорадності.» [82]

Стратегія «Прийняття відповідальності», яка більш виражена у респондентів зі стажем професійної діяльності понад 30 років, «має на увазі під собою визнання своєї ролі в певній проблемі і супроводжується при цьому спробами, діями для її вирішення. І в цій якості такі працівники мають виступати своєрідним зразком для наслідування для молодих педагогів.»

Особливий інтерес представляє порівняння копінг-стратегії «Втеча-уникнення» у педагогічних фахівців з різним професійним стажем роботи. Дані стратегії в цілому неконструктивні, оскільки проблемна ситуація в разі їх використання не вирішується. Більш активне використання саме такого механізму молодими фахівцями можна пояснити на жаль, у деяких випадках безвідповідальним ставленням до вибору професії. Зіткнувшись з труднощами професійної діяльності, такі спеціалісти навіть вважають за краще піти з професії. Негативні наслідки стратегії уникнення особливо великі за наявності довгострокових стресорів [83].

Окремо можна відзначити переважне використання працівниками зі стажем понад 30 років копінга «Позитивна переоцінка», який полягає в певних зусиллях по доданню проблемній ситуації позитивного значення.

Таким чином, подолання стресу забезпечується мобілізацією особистісних ресурсів, які проявляються в певних формах – копінг стратегіях поведінки. Характер цих стратегій значною мірою залежить від особистісних особливостей, життєвого досвіду та інших психоло гічних факторів, які встановлюють індивідуальний стиль процесу подолання. В деяких випадках ресурсами виступають особистісно професійні якості педагогів. Можна зробити висновок, що досягненню комфортного психологічного стану та психофізіологічного здоров’я сприяє ефективна копінг-поведінка педагогічних фахівців, яка визначається їх професійно особистісними якостями: рефлективністю, самоактуалізацією, емпатією, стилем їх керівництва, педагогічною спрямованістю. Існують зв’язки між вибором копінг-стратегій та особистісно професійними характеристиками педагогічних працівників (рефлективністю, емпатійністю, самоактуалізацією, спрямованістю та стилем взаємодії). Ефективні та відносно ефективні копінг-стратегії притаманні педагогам з середнім та високим рівнем рефлексії та емпатії. Педагогічні працівники з ліберально-конформним стилем взаємодії обирають спрямованість «на себе», з демократичним та змішаним стилем взаємодії – «на розвиток», з авторитарним та змішаним – «на результат». Ефективні та відносно ефективні копінг стратегії обираються вчителями з демократичним та змішаним стилем взаємодії зі спрямованістю «на розвиток» та «на результат».

Для працівників освітніх установ в професійній діяльності важливі два аспекти, перший з яких є уміння підготуватися до складної ситуації, а другий – уміння діяти в ній (ситуації), якщо вона вже настала. Тому виникає практична необхідність вивчати не лише психосоціальні і особистісні чинники професійної адаптації і професійної працездатності педагогів, але і реалізовувати в рамках психологічних служб практично орієнтованих програм, які націлені на збереження і активізацію компенсаторних, захисних, регуляторних механізмів, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості працівників освіти у всіх умовах протікання професійної діяльності.

Подолання стресу забезпечується мобілізацією особистісних ресурсів, які проявляються в певних формах – копінг стратегіях поведінки. Характер цих стратегій значною мірою залежить від особистісних особливостей, життєвого досвіду та інших психоло гічних факторів, які встановлюють індивідуальний стиль процесу подолання. В деяких випадках ресурсами виступають особистісно професійні якості педагогів. Можна зробити висновок, що досягненню комфортного психологічного стану та психофізіологічного здоров’я сприяє ефективна копінг-поведінка педагогічних фахівців, яка визначається їх професійно особистісними якостями: рефлективністю, самоактуалізацією, емпатією, стилем їх керівництва, педагогічною спрямованістю.

**2.3. Методичні рекомендації щодо розвитку психологічного захисту особистості майбутнього фахівця**

Термін «психологічний захист» на сьогодні використовують майже всі психотерапевтичні школи, він включений у психологічні та психіатричні словники. Але, на жаль, до цих пір не існує ясності щодо загального числа механізмів захисту: воно коливається від 8 до 23. Також відсутня їх чітка єдина класифікація. Однак існує ряд захисних механізмів, існування яких визнається усіма авторами. Аналіз літератури з проблеми дозволяє зробити висновок, що на сьогодні існує невелика кількість вдалих спроб інтеграції значної частини теоретичного та емпіричного знання про захисні механізми в єдину концепцію інтрапсіхічної сфери життєдіяльності суб'єкта і застосувати для розв'язання деяких проблем вікової та педагогічної психології. У психології, на жаль, не склалося єдиного погляду на явище «психологічний захист». Одні дослідники вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього або зовнішнього конфлікту. Інші пропонують робити відмінність між патологічним психологічним захистом і нормальним, профілактичним, постійно присутнім у нашому повсякденному житті, звичайною складовою людської свідомості Така неоднозначність у судженнях фахівців ускладнює визначення з методами вивчення психологічного захисту. І через це ефективність зіставлення результатів, емпіричної перевірки психоаналітичної концепції захисту не висока [84].

З. Фрейд вперше зіткнувся з прикладами того, що тепер називається механізмами психологічного захисту під час роботи із хворими на неврози. Класична аналітична техніка включає зосередження уваги на вільних асоціаціях пацієнта і прихованих прагненнях його сновидінь, на тлумаченні символів і зміст перенесення, поряд з цим - дослідження форм опору, роботи цензури сновидінь і різних пере несінних типів захисту.

А. Фрейд, засновник дитячого психоаналізу, в своїх дослідженнях використовувала, перш за все, метод спостереження. При вивченні дитячих психологічних захисних механізмів головним для неї був аналіз трансформацій, що зазнають в афекту дитини. На її думку, емоційне життя дітей менш складна і прозоріша, ніж емоційне життя дорослих, тому її можна спостерігати. Так, якщо дитина бачить, що іншому приділяється більше уваги, ніж йому, то неминуче відчуває образу і ревнощі. Якщо виповнюється його давнє бажання - це напевно його обрадує. Або він очікує покарання - і при цьому неминуче відчуває тривогу. Таким чином, дорослий може припускати, що на дані конкретні події дитина буде реагувати конкретними афектами. Але, на противагу таким очікуванням, іноді спостереження може показати зовсім іншу картину. Наприклад, дитина виявляє байдужість там, де дорослий очікував розчарування, або знаходиться в веселому настрої замість засмучення. Аналіз таких спостережень говорить фахівцеві про конкретну техніці захисту, прийнятої системою «Я» даної дитини. Афекти дитини видають його поза його волею [85].

В області діагностики захисних механізмів інші психологічні школи першорядну роль спочатку відводили проективним методам дослідження. При цьому найбільш серйозне вивчення можливостей вимірювання проводилося за допомогою методики Роршаха. Також висновок про механізми психологічного захисту дозволяє зробити використання колірного тесту Люшера, методики проектного інтерв'ю, варіантів методу рісуночних асоціацій Розенцвейга і тематичного апперцептивного тесту (ТАТ) [85].

Однак з урахуванням того, що за допомогою проективних методик важко систематизовано оцінити повний спектр захисних механізмів, ряд дослідників робив спроби створення опитувальників для вимірювання психологічного захисту. Опитувальники грунтувалися або на самозвіті випробуваного, або на думці інтерв'юера (метод експертної оцінки). Автори самозвітних методик вважають, що індивідуум здатний спостерігати і описувати особливості своєї поведінки, емоційного стану, які характерні для певних захисних стилів, - без необхідності усвідомлення їх захисних функцій.

Широке поширення набула методика Life Style Index (LSI) - «Індекс життєвого стилю». Вона була розроблена Плутчик в співавторстві з Келлерманом і описана в 1979 р Основу LSI становить психо-еволюційна теорія Плутчика (теорія Его-захистів і емоцій) і структурна теорія особистості Келлермана. Механізми психологічного захисту в розгляді авторів є похідними емоцій [86].

Виділяються в якості базисних вісім емоцій: радість - печаль, страх - гнів, прийняття - відраза (відкидання), очікування (передбачення) - здивування. Прототипами зазначених емоцій виступають відповідно вісім базисних адаптивних реакцій. У тій ступені, в якій полярні емоції, протилежністю (біполярних) характеризуються і захисні механізми, які формуються в онтогенезі як способи впоратися з першими. Таким чином, вісім базисних механізмів зорганізуються в чотири пари: реактивне утворення - компенсація, придушення - заміщення, заперечення - проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) - регресія [87].

Автори пропонують специфічну мережу взаємозв'язків між різними рівнями особистості: емоціями, захистом і диспозицією. Так, параноидную особистість (параноїдальна диспозиція) характеризують висока критичність і підозрілість по відношенню до оточуючих, відсутність сугестивності, переважання емоцій відрази чи неприйняття. Відчуваючи власну неповноцінність, така особистість захищається проекцією, в результаті якої об'єктом критики стає навколишня дійсність.

Агресивна диспозиція: агресивна особистість, основною емоцією якої є гнів (роздратування), використовує захист заміщення, що служить для управління гнівом і агресією. При відсутності цього механізму така особистість безпосередньо виражала б свою агресивність, що призвело б до виникнення серйозних конфліктів. Захисний механізм заміщення дозволяє направляти реакцію агресії на більш безпечний об'єкт. Таким чином, в даній моделі кожен захисний механізм пов'язаний зі специфічним афективною станом і діагностичним поняттям.

Пункти опитувальника складено за принципом того, які патерни поведінки індивідуум використовує в тих чи інших ситуаціях. Оригінальний остаточний варіант методики складається з 91 твердження з двома варіантами відповіді: «вірно» або «невірно». Підраховується загальний бал для кожної з восьми подшкал: отрицаня, витіснення, регресія, компенсація, проекція, зміщення, раціоналізація і формування реакції. Сирі оцінки переводяться в процентилю, що дозволяє побудувати профіль захисної структури індивіда. Величина балів вказує на силу того чи іншого механізму. Перевагами даної методики є її теоретична обґрунтованість і ретельна психометричні перевірка, як при розробці, так і при адаптації методики. У той же час проблема мовних особливостей при апробації залишається [88].

Серед опитувальників можна зустріти Defense Mechanisms Inventory (DMI), авторами якого є G. Gleser і D.Нilevich. Головна ідея, що лежить в основі DMI, полягає в тому, що найважливішою функцією захисту є вирішення конфлікту між тим, що сприймається індивідуумом, і його інтерналізованими цінностями. У цьому процесі Его руйнує, спотворює або робить частково несвідомими певні аспекти внутрішнього або зовнішнього світу. Тут випробуваному пропонується відреагувати на 10 коротких конфліктних ситуацій. Вони супроводжуються питаннями щодо його актуальної (найбільш ймовірної) поведінки, бажаного (в фантазії) способу дії, а також його думок і почуттів в цих ситуаціях. З кожного питання випробовуваний має п'ять варіантів відповідей, відповідно до п'ятьох захисних шкал: звернення проти себе (TAS), звернення проти об'єкта (TAO: ідентифікація з агресором і зміщення), проекція (PRO), реверсія (REV: заперечення, формування реакції і витіснення) і група так званих інтелектуальних захисних механізмів (PRN: інтелектуалізація, ізоляція і раціоналізація) [89].

У наукових публікаціях останніх років згадуються і інші методики. На думку Е.С. Романової, вони, як правило, «характеризуються малою кількістю вимірюваних захисних механізмів, неясністю термінології, відсутністю теоретичної структури». В опублікованих матеріалах часто немає переконливих даних щодо валідності тестів, зазвичай автори посилаються на кореляції зі шкалами тесту MMPI або інших тестів або ж на кореляції з клінічними діагнозами [89].

У деяких дослідженнях психологічного захисту зарубіжними авторами використовується так звана Шкала соціального схвалення (SD), D.P. Crowne, D. Marlowe. Вона складається з 30 пунктів, які спочатку вимірювали соціальну бажаність. Однак дослідники вважають, що людина, використовуючи в самоописі переважно позитивні характеристики, виявляє тим самим захищеність у відповідь на потребу в соціальному визнанні, схваленні [90]. Принципово інший підхід до оцінки захисних механізмів відбувається з перцептивно-генетичної теорії Кракха, в якій акцентується вплив попереднього досвіду на стиль сприйняття [90].

Розвиток теорії дозволив розробити Defense Mechanism Test (DMT). Тест захисних механізмів був створений в кінці 50-х років і в більшій мірі доопрацьований професором Лундського університету Кракхом (Швеція). Він є методом оцінки структури перцептивного захисту та спочатку використовувався в якості селективного інструменту для Шведських збройних сил. Сутністю DMT є тахистоскопичне пред'явлення «загрозливих ситуацій». Методика складається з повторних симультанних експозицій картинок по типу малюнків ТАТ, доповнених загрозливою фігурою. На периферії кожної картинки - огидна, сердита фігура, що залишається в тіні позаду героя і явно збирається напасти на нього. Загрозливі картинки розрізняються за статтю. Для чоловічої вибірки в якості героя виступає молода людина або десятирічний хлопчик, загрозлива фігура - чоловік, який значно старше. Аналогічно для жіночої вибірки використовуються персонажі жіночої статі. Після кожної експозиції випробуваний робить схематичний малюнок того, що, на його думку, він побачив, і доповнює вербальними описами. Передбачається, що випробовуваний ідентифікує себе з центральним персонажем (героєм). Підсвідомо сприймається присутність іншої фігури, яка становить загрозу для героя, викликає у випробуваного тривожність. Проти такої індукованої тривоги мобілізуються захисні механізми випробуваного: на противагу правильному упізнанню стимулу випробуваний, інтерпретуючи стимул відповідно до несвідомих структур власної особистості, видає типові для нього захисні відповіді. Таким чином, захисні механізми визначають сприйняття та інтерпретацію кожної наступної експозиції стимулу. На ранніх фазах процесу репрезентація суб'єктивного матеріалу багата і різноманітна. У міру збільшення часу експозиції очікується, що перцептивні викривлення змінюються правильним упізнанням стимулу. На основі тематичного змісту та розвитку сприйнятого об'єкта протягом серії експозицій розрізняються 10 захисних механізмів: витіснення, ізоляція, заперечення, формування реакції, ідентифікація з агресором, інтроагрессія (звернення проти себе), інтроекція протилежної статі, інтроекція іншого об'єкта, проекція і регресія [91].

Виникає питання, наскільки співвідносяться результати, які одержані при використанні різних методик. Цикл робіт норвезьких і нідерландських дослідників не виявляють повної відповідності. Усередині опроснікової групи існують значущі кореляції у загальному балі і деякими аналогічними підшкалами. Однак між DMT і LSI, DMT і DMI відсутні значущі кореляції у загальному балі при наявності низьких кореляцій за шкалами проекції (з LSI) та ізоляції (з DMI) [91].

У DMT в якості репрезентації підсвідомих захисних механізмів розглядаються специфічні перцептивні викривлення стимулів, і, таким чином, дії психологічного захисту спостерігаються безпосередньо. Короткочасні експозиції, з яких випробуваний будує об'єкт, обмежують захист в напрямку головної перцептивної захисної стратегії. Тоді як при використанні опитувальників дії захисних механізмів виводяться з самозвітів. Відповіді піддослідних в даному випадку, очевидно, включають більш складні, детальні когнітивні дії, тому що випробуваний має в своєму розпорядженні велику кількість часу для уточнення вхідної інформації. Також очевидна залежність цих відповідей від самоспостереження, рефлексії. При різних теоретичних засадах LSI і DMI обидва поділяють два положення: захисти спрямовані на зниження тривоги, і вони можуть бути виведені із самозвітів та поведінкових тенденцій [91].

У проведеному порівнянні та аналізі необхідно розглянути результати дослідження вербальної презентації образу «Я». С. Пантілеев та А. Візгін висловлюють думку, що будь-які самозвіти (будь то формальні відповіді на стандартизовані опитувальники або вільні самоописи) володіють однією спільною і важливою для них особливістю - «вони ініційовані певної інструкцією і призначені для іншої людини. Сам суб'єкт (респондент) може і не усвідомлювати цього факту, але у будь-якого самозвіту завжди є адресат». Таким чином, ситуація самозвіту «запускає специфічні внутрішньоособистісні механізми, які ініціює особлива поведінка респондента, так званий процес «викликаної вербальної самопрезентації» [91]. Тобто, людина змушена будувати власну самопрезентацію, орієнтуючись на очікування інших, тобто на власну репутацію.

Отже, опитувальники захисних механізмів дійсно фіксують рефлексії на самосамоспостережливу поведінку, яка раніше мала місце в потенційно або реально загрозливих ситуаціях. Однак в самих відповідях піддослідних на пункти опитувальників також можуть бути присутні деякі спотворення (зовсім не обов'язково чітко усвідомлені), тобто шкали DMI і LSI, можливо, самі «забруднюються» психологічним захистом. Цю форму захисту скоріше можна назвати «вторинним захистом», «захистом захисту». Тоді як DMT фіксує, так би мовити, первинну, перцептивну форму захисних процесів, що викликаються потенційно загрозливим стимулом в реальному часі. Імовірність появи вторинного захисту в останньому не виключається, але тут вона набагато нижче. Таким чином, складність діагностики феномена полягає також і в «очищенні» від вторинного захисту. DMT має проективний характер, який, на нашу думку, найкращим чином відповідає самій природі захисних механізмів. Проективний метод, за визначенням, орієнтований на виявлення, вивчення прихованих, завуальованих або неусвідомлюваних сторін особистості і в цьому сенсі «є чи не єдиним власне психологічним методом проникнення в найбільш інтимну область людської психіки» [92].

Якщо більшість психологічних прийомів направлено на вивчення того, як і рахунок чого досягається об'єктивний характер відображення людиною зовнішнього світу, то проектні методики ставлять собі за мету виявлення своєрідних «суб'єктивних відхилень», «особистісних інтерпретацій», причому останні не завжди є об'єктивними, але, як правило, особистісно значущі. Одним з характерних ознак проективних методик виділяється так звана невизначеність стимульного матеріалу або інструкції до завдання. Завдяки цьому випробуваний володіє відносною свободою у виборі відповіді або тактики поведінки, бо діагностичний задум залишається для нього нерозгаданим. На цьому ґрунтується твердження, що ймовірність прояву вторинного захисту в DMT надзвичайно мала.

За даними літературних джерел, картинки ТАТ досить часто використовуються з метою виявлення особистісних захисних механізмів. Мюррей, творець ТАТ, майже без змін приймав основні постулати психоаналізу про домінуючу роль несвідомого і його вплив на психічне життя і поведінку людини. Його тришарова модель особистості (внутрішній, середній і зовнішній) має багато спільних рис із запропонованою З. Фрейдом і передбачає, зокрема, що поведінка, яка зазвичай спостерігається не інформативна щодо істинних мотивів особистості. У свою чергу конфлікти і потреби завдяки механізму ідентифікації прямо і безпосередньо направляють сприйняття картин в ТАТ. «Розповіді ТАТ є проекцією внутрішнього шару особистості ...» [92].

Одним з недоліків проектних методик є вплив особистості експериментатора - пом'якшений в DMT наявністю розробленого докладного керівництва по обробці протоколів і підрахунку підсумкового бала. Однак говорити про безперечних перевагах The Defense Mechanism Test в порівнянні з іншими методиками дослідження захисних механізмів поки зарано. По-перше, користувачеві необхідно враховувати, що методика направлена ​​на дослідження перцептивного зрізу психологічного захисту. По-друге, програє діапазон захисних механізмів, що діагностуються (не в кількісному, але в змістовному відношенні). По-третє, також необхідно враховувати культуральні особливості, які проявляються в керівництві при оцінці перцептивних викривлень випробовуваних, які розглядаються як індикатори захисних механізмів. Таким чином, дослідники мають певну свободу в творчих пошуках власної методики [92].

Таким чином, психологічний захист розглядається як спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням внутрішнього конфлікту. Для дослідження психологічного захисту й визначення його особливостей переважно використовують різні варіанти тестів, які передбачають чітке визначення самого механізму та його дії на психологічний стан. Названі методики дослідження механізмів психологічного захисту, здійснюється з урахуванням багатьох критеріїв, зокрема: концептуальна обґрунтованість, висока валідність, психометрична надійність, можливість співставлення отриманих результатів з результатами інших дослідників.

Головними методами дослідження є: спостереження, самоспостереження та експеримент, вербальні методи дослідження (бесіди, опитування) і невербальні (тестування).

**Висновки до ІІ розділу**

З того часу, як механізми психологічного захисту вперше були описані, їм присвячено багато різноманітних досліджень і наукових публікацій. На теперішній час визнано, що механізми психологічного захисту мають велике значення для стабілізації особистості та підтримання її внутрішнього комфорту. Водночас, більшість механізмів психологічного захисту, що функціонують на позасвідомому рівні, забезпечують внутрішній комфорт особистості досить великою ціною – вони спотворюють сприйняття реальності та перешкоджають особистісному розвитку людини [93].

Особистісний розвиток і адекватне сприйняття реальності, так само як і стабільність особистості та внутрішній комфорт, є вкрай важливими для фахівців, які працюють у системі «людина–людина», зокрема для психологів, у професійній діяльності яких їхня особистість є найважливішим інструментом. Дослідженню механізмів психологічного захисту у студентів, які навчаються професіям системи «людина–людина», також присвячено багато наукових праць [94].

В опитуваній нами вибірці студентів-психологів механізми психологічного захисту мають таку структуру (у порядку від найбільшого середнього значення до найменшого): проекція, регресія, заперечення, компенсація, інтелектуалізація, витіснення, заміщення, реактивне утворення.

Досліджено поширеність високого, середнього і низького рівнів механізмів психологічного захисту, а саме: проекції (високий рівень виявлено у 70 % студентів, середній – у 35,00 %, низький – у 30,00 %), регресії (високий – у 70,00 %, середній – у 50,00 %, низький – у 25,00 %), заперечення (високий – у 60,00 %, середній – у 40,00 %, низький – у 35,00 %), витіснення (високий – у 45,00 %, середній – у 60,00 %, низький – у 40,00 %), інтелектуалізації (високий – у 25,00 %, середній – у 55,00 %, низький – у 45,00 %), заміщення (високий – у 30,00 %, середній – у 35,00 %, низький – у 65,00 %), реактивного утворення (високий – у 25,00 %, середній – у 30,00 %, низький – у 85,00 %), компенсації (високий – у 15,00 %, середній – у 70,00 %, низький – у 50,00 %). Загальний рівень захистів є високим у 10,00 % студентів, середнім – у 45,00 %, низьким – у 25,00 %.

**ВИСНОВКИ**

Важливість вивчення механізмів психологічного захисту у працівників закладів вищої освіти при здійсненні ними професійної діяльності позначена особливо гостро і обумовлена зростаючими вимогами з боку суспільства до особистості педагога і його ролі в навчальному та виховному процесі. Професійна діяльність працівників закладів вищої освіти є емоційно напруженою і соціально-відповідальною формою активності, тому має істотно стресогенний характер. Зрозуміло, що працівник закладу вищої освіти, який систематично перебуватиме у стресовому стані, не зможе повноцінно виконувати свої професійні обов’язки. В професійній діяльності педагог присутня багата стрес-чинників, що обумовлює підвищену вимогу до такої професійнозначимої характеристики як стресостійкість [95].

Психологічний захист відіграє важливу роль у формуванні особистості працівника вищої освіти. Психологічний захист є системою стабілізації особистості, яка спрямована на усунення або зведення до мінімум почуття тривоги, яке пов’язане з внутрішнім конфліктом та його усвідомлюванням. Щоб виокремити особливості і специфіку психологічних захистів у структурі професійної діяльності, сформувати адекватні, а головне ефективні психологічні захисти особистості, необхідно дослідження механізмів психологічного захисту. Для дослідження психологічного захисту й визначення його особливостей переважно використовують різні варіанти тестів, які передбачають чітке визначення самого механізму та його дії на психологічний стан. Методики дослідження механізмів психологічного захисту, здійснюються з урахуванням багатьох критеріїв, зокрема: концептуальна обґрунтованість, висока валідність, психометрична надійність, можливість співставлення отриманих результатів з результатами інших дослідників [96].

Головними методами дослідження є: спостереження, самоспостереження та експеримент, вербальні методи дослідження (бесіди, опитування) і невербальні (тестування). Це надає можливість аналізувати властиві людині особливості механізмів психологічного захисту відносно окремих видів діяльності і пов’язаних із цим специфічних труднощів в їх здійсненні. З’являються додаткові можливості для оптимального інформаційного забезпечення конкретних видів професійної праці. Методи дослідження виявляють необхідність спеціальної діагностики розвитку повноцінної структури процесів психологічного захисту як істотної лінії при формуванні особистості професіонала. Можна стверджувати, що знання концепції захистів, розмаїття захисних механізмів, внутрішніх і зовнішніх чинників, які їх породжують, є вирішальним для розуміння індивідуального, внутрішнього світу людини.

У працівників вищої освіти в професійній діяльності виникатимуть ті чи інші емоційно напружені і негативні ситуації, переживання яких може призвести до різних особистісних порушень, афектів, деструкцій, професійної деформації, виникнення різних форм психологічного захисту. Тому, наявність гнучкого, зрілого та адаптивного механізму психологічного захисту у майбутнього працівника закладів вищої освіти дозволить сформувати таку модель професійної поведінки, яка забезпечить внутрішній комфорт особистості.

На сьогодні, на жаль, не склалося єдиного погляду на явище «психологічний захист». В сучасній психологічній літературі зустрічаються різні терміни, які стосуються феноменів захисту. Не відома хронологічна послідовність, у якій захисні механізми набуваються і використовуються. Відсутня узгодженість використання механізмів особистістю, не достатньо вивчений вплив соціального середовища на вибір психологічного захисту, не вивчені умови, за яких потрібно використовувати ті чи інші механізми в цілому чи зокрема і щоб це не зашкодило особистості [97].

Одні дослідники вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього або зовнішнього конфлікту. Інші пропонують робити відмінність між патологічним психологічним захистом і нормальним, профілактичним, постійно присутнім у нашому повсякденному житті, звичайною складовою людської свідомості.

У цілому можна сказати, що психологічний захист – це особлива форма неусвідомлюваної психічної активності, яка дає змогу полегшити, хоча б на певний час, конфлікт і зняти напругу, а в конкретних ситуаціях так змінити смисл подій і переживань, щоб не нанести травми уявленням про себе.

Тенденції розвитку сучасного суспільства зумовлюють постійне підвищення значимості професії викладача. Соціально-економічні зміни, що відбуваються в суспільстві зумовлюють підвищення вимог до фахівців, їхньої активності і відповідальності відносно власного професійного й особистісного розвитку. Якщо етапам професійного відбору і професійної підготовки присвячено порівняно багато досліджень, то психологічні дослідження подальших етапів становлення викладача практично не здійснювались. Враховуючи існуючі напрацювання в психології вивчення механізмів психологічного захисту особистості та закономірностей його прояву у професійній сфері, є надзвичайно актуальним та необхідним для реалізації фахівця у своїй професійній сфері. Реальності сьогодення ставлять високі вимоги до якості професіоналізації сучасного фахівця. Необхідно і надалі вивчати механізми психологічного захисту в умовах виконання професійних обов’язків.