

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**



«Рекомендована до захисту»
Протокол № 4/1 від 17.11. 2023 р.

В.о. завідувача кафедри доц.
Борозенцева Т.В.

(підпис)

**ОСОБИСТОСТІ РОЗВИТКУ ЗАХИСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ
МЕХАНІЗМІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
зі спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література).
Додаткова спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Українська мова і література. Психологія

Виконавець:
здобувач 607-а групи
факультету соціальної та мовної
комунікації
Скугоріна Світлана Юріївна

Науковий керівник:
к. психол. н., доцент
Дроздова Діана Сергіївна

Дніпро – 2023

АНОТАЦІЯ

У дослідженні подано аналіз проблеми механізмів психологічного захисту та особливостей їх функціонування у юнацькому віці. Дана проблематика розглядається у взаємозв'язку із властивостями особистості юнаків і дівчат. Визначено репертуар механізмів психологічного захисту в юнацькому віці, інтенсивність їх використання. Проаналізовано особливості захисної і саногенної рефлексії, визначено інтенсивність когнітивних зусиль, необхідних для подолання негативних емоцій. Показано взаємозв'язок механізмів психологічного захисту із такими особистісними властивостями як: смисложиттєві орієнтації, локус контролю, стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, сила волі. Доведено значення усвідомленості усвідомленості життя, інтернального локусу контролю в організації безсвідомої захисної активності особистості. Запропоновано програму подолання деструктивного впливу психологічних захистів на розвиток особистості в юнацькому віці.

ABSTRACT

The article presents an analysis of the problem of psychological protection mechanisms and the peculiarities of their functioning in youth. This issue is considered in relation to the personality traits of young men and women. The repertoire of psychological protection mechanisms in youth, the intensity of their use, is determined. The features of protective and sanogenic reflection were analyzed, the intensity of cognitive efforts necessary to overcome negative emotions was determined. The relationship between psychological protection mechanisms and such personal properties as: meaningful life orientation, locus of control, behavioral strategies in conflict situations, willpower is shown. The significance of the awareness of the awareness of life, the internal locus of control in the organization of the unconscious defensive activity of the individual has been proven. A program for overcoming the destructive influence of psychological defenses on personality development in youth is proposed.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДСТАВИ ДОСЛІЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЗАХИСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	8
1.1. Проблема психологічного захисту в психології особистості.....	8
1.2. Класифікація та основні характеристики механізмів психологічного захисту.....	15
1.3. Характеристика юнацького віку як кризового.....	23
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2 РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЗАХИСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	32
2.1. Методи і процедура експериментального дослідження.....	32
2.2. Показники інтенсивності механізмів психологічного захисту в юнацькому віці.....	38
2.3. Аналіз властивостей особистості в юнацькому віці.....	50
2.4. Особливості взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та властивостей особистості у юнацькому віці.....	62
2.5. Структура та зміст програми подолання деструктивного впливу психологічних захистів на розвиток особистості в юнацькому віці.....	65
Висновки до розділу 2.....	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Останніми роками все більше дослідників звертається до вивчення феномена психологічного захисту як важливого неусвідомлюваного механізму регуляції поведінки й діяльності людини. Розробкою проблеми психологічного захисту займалися як вітчизняні, так і зарубіжні психологи (Ф.В. Бассін, Ф.Ю. Василюк, Р.М. Грановська, Л.Р. Гребенніков, Б.В. Зейгарник, А.А. Налчаджян, Є.С. Романова, В.С. Ротенберг, І.Д. Стоїков, Т.С. Яценко, А.Адлер, Е.Фромм, К.Хорні, А.Фрейд, Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте та ін.) Накопичено ґрунтовний матеріал, що висвітлює різні концепції психологічного захисту і ілюструє суперечливість даного феномена. Проте поняття психологічного захисту залишається одним з неопрацьованих, його зміст залежить від тих концепцій і теорій, в руслі яких воно розглядається.

Сучасні українські дослідники, які розглядають психологічний захист, незважаючи на теоретичні розбіжності, сходяться в розумінні психологічного захисту як фактору розвитку особистості. Однією з важливих цілей розгортання захисту визнається зниження нервово-психічної напруженості й стабілізації «Я-концепції» особистості. Загальною рисою всіх захисних механізмів вважається неусвідомлений автоматичний характер функціонування. У якості специфічного наслідку включення механізмів захисту називається викривлення, підміна більшою чи меншою мірою об'єктивної реальності. Індивідуальна система психологічного захисту представляється репертуаром захисних механізмів, що сформувалися в онтогенезі [3; 9; 26; 40; 48; 52; 62; 70; 80; 92].

Психологічний захист грає важливу роль в процесі формування, ускладнення особистості, її потреб. Юнацький вік особливо важливий для становлення особистості, рішення задач самовизначення й вибору життєвого шляху. Різні аспекти юнацького віку досліджували Х. Ремшмідт, І. Кон, В. Крутецький К. Абдульханова-Славська, Л. Божович, Л. Виготський, Ю. Власенко,

Є. Донченко, О. Дусавицький, Д. Ельконін, М. Заброцький, Г. Костюк та ін. Юнацький вік науковці визначають як критичний період розвитку особистості. Це обумовлює напругу механізмів психічної регуляції особистості, у тому числі, і захисних. Проблема психологічного захисту, важлива для розуміння цього віку. У зв'язку з цим вивчення механізмів неусвідомлюваної регуляції поведінки у сучасних юнаків і дівчат є своєчасним і актуальним.

Мета роботи: теоретичним та емпіричним шляхом визначити структуру та зміст захисних психологічних механізмів в період юності та їх взаємозв'язок із особистісними характеристиками.

Об'єкт дослідження – психологічний захист особистості.

Предмет дослідження – особливості розвитку механізмів психологічного захисту особистості у юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження. Функціонування механізмів психологічного захисту в юнацькому віці обумовлені особистісними характеристиками, серед яких ми виділяємо смисложиттєві орієнтації, локус контролю, стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, вольові якості.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні підстави дослідження проблеми розвитку механізмів психологічного захисту особистості в юнацькому віці.
2. Дослідити інтенсивність механізмів захисту, особливості їх вияву та статеву диференціацію
3. Визначити властивості особистості, особливості їх вияву, статеву диференціацію та їх взаємозв'язок із механізмами психологічного захисту.
4. Розробити програму подолання деструктивного впливу психологічних захистів на розвиток особистості в юнацькому віці

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань проведено дослідження із застосуванням психодіагностичних методик: методика діагностики інтенсивності видів психологічного захисту Д. Келлермана, Р. Плутчика, методика

діагностики захисної і саногенної рефлексії при переживанні страху невдачі, вини, сорому й образи Ю. Орлова, методика смисложиттєвих орієнтацій Д Леонтьєва, методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Е. Бажина у співавторстві із К. Голінкіною та А. Еткіндом, тест опису поведінки К. Томаса в адаптації Н. Гришиної, методика діагностика сили волі Р Немова.

Матеріал дослідження і його обсяг, використаний для досягнення поставленої в роботі мети. Дослідження включало в себе три основні етапи які були окреслені теоретичними та практичними завданнями.

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми безсвідомого психологічного захисту особистості та його особливостей в юнацькому віці; окреслено мету, гіпотезу та завдання дослідження; визначено час та порядок проведення емпіричного дослідження; обґрунтовано вибірку та методику дослідження. *На другому етапі* були послідовно проведені задані емпіричні процедури. Емпірично вивчалися механізми захисту, особистісні властивості та їх взаємозв'язок. *На третьому етапі* була розроблена програма подолання деструктивного впливу психологічних захистів на розвиток особистості в юнацькому віці.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: *уперше* емпірично досліджено комплекс властивостей особистості у якості психологічних чинників формування системи механізмів психологічного захисту в юнацькому віці; *одержала* емпіричне підтвердження ідея про визначальне значення особистісних властивостей в організації безсвідомої захисної активності особистості; *поглиблено* уявлення про можливості оптимізації захисної поведінки особистості в юнацькому віці шляхом використання психорозвивальних програм.

Теоретичне значення дослідження в обґрунтуванні понять захисних стратегій адаптації, механізмів психологічного захисту; у розширенні знань про зміст та психологічні чинники формування захисної поведінки особистості в юності; у вивченні соціальної ситуації та внутрішніх детермінант розвитку

особистості в юнацькому віці, а також у вивченні можливостей психологічного впливу на особистість з метою подолання деструктивного впливу механізмів психологічного захисту на розвиток особистості в юнацькому віці.

Практична значущість. Практичне значення дослідження полягає також у розробці програми подолання деструктивного впливу механізмів психологічного захисту на розвиток особистості в юнацькому віці. Програма спрямована на зміну установок, відносин до тієї чи іншої психотравмуючої ситуації, розвиток адаптивних здібностей. Дана програма може бути використана психологами в рамках діяльності психологічної служби.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження відображено у збірнику матеріалів науково-практичної конференції «Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії» (Дніпро, 2023), а також матеріалах VIII Міжнародної наукової конференції «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі» (Польща, 2023).

Структура й обсяг магістерської роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 101 сторінки, з них основний текст – 79 сторінок. Список використаних джерел нараховує 100 найменування. Робота містить 11 таблиць, 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДСТАВИ ДОСЛІЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЗАХИСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Проблема психологічного захисту в психології особистості

У сучасній зарубіжній та вітчизняній науці накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що відображає різноманітні концепції психологічного захисту в аспекті особистісної адаптації (Ф. Бассін, Ф. Василюк, Р. Грановська, Л. Гребенніков, Б. Зейгарник, А. Налчаджян, Є. Романова, В. Ротенберг, І. Стоїков, Т. Яценко та ін.).

Психологічні особливості особистісної адаптації розкриваються в адаптаційній поведінці, що є особливою формою відповіді на зміну зовнішнього та внутрішнього середовища. Адаптаційна поведінка передбачає реалізацію особистісного потенціалу людини у процесі активної взаємодії зі змінним середовищем [1; 2; 8; 13; 24; 37; 43; 6587]. Уведення захисної поведінки до структури особистісної адаптації припускає певні співвідношення між усвідомленою й неусвідомленою активністю щодо встановлення взаємозв'язків особистості та середовища. Особистісна адаптація відбувається, головним чином, засобом двох механізмів: психологічного захисту і копінг-механізмів, однозначного розмежування не існує [6; 11; 15; 16; 25; 36; 75].

Під час опису феномену психологічного захисту, як правило, віддають перевагу психоаналітичній традиції. Не зупиняючись на подробицях опису історії відкриття З. Фройдом механізмів психологічного захисту, які досить повно викладені в літературі, відзначимо лише базові моменти в розумінні З. Фройдом психологічного захисту особистості. Учений характеризує психологічний захист як сукупність прийомів, діючих у ситуації конфлікту та протидіючих зовнішнім і внутрішнім факторам, що порушують психічну рівновагу і стабільність внутрішнього світу особистості, і спрямованих на зниження почуття тривоги, пов'язаного з конфліктом. Згідно з уявленнями З. Фрейда, усі захисні механізми не усвідомлюються особистістю

і перекручують, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивіда. Чим ефективніше діють захисні механізми, тим більш викривлену картину потреб, страхів і прагнень вони створюють. Людина використовує, як правило, не якийсь один захисний механізм, а їхнє поєднання, крім того, вибір механізмів може детермінуватися за віком, соціальним статусом, інтелектом особистості [100].

Погляди А. Фройд принципово не відрізняються від поглядів З. Фрейда в останні роки його творчості. А. Фройд подає першу розгорнуту дефініцію захисних механізмів; розмежовує способи захисту і психологічного подолання як техніки емоційного самоконтролю; вона пропонує класифікацію та хронологію процесу формування та розвитку механізмів захисту. А. Фройд виокремлює десять захистів: регресія, витіснення, формування реакції, ізоляція, знищення, проекція, інтроекція, боротьба «Я» з самим собою, звернення, сублимація і робить спробу простежити їх формування в онтогенезі дитини. Вона розділяла способи захистів за двома векторами: боротьба із внутрішньою загрозою, боротьба із зовнішньою загрозою. Призначення «захисту» А. Фройд вбачає у суб'єктивному зменшенні загрози небезпеки, а не в усуненні самої небезпеки. А. Фройд визначає функцію захистів як оберігання «Я» від тривоги яка обумовлена: ростом інстинктивної напруги; загрозами «Поверх-Я»; реальною небезпекою [цит. за 18].

Таким чином, функцією психологічних захистів в психоаналізі визначається охорона «Я» від тривоги шляхом зменшення сприйняття загрози, тобто людина спотворює інформацію відносно наявності загрози або небезпеки.

У рамках неофройдизму була запропонована новаторська ідея щодо принципового подолання протиріччя між індивідом і суспільством. Механізми захисту стали розглядатися як способи компромісного співіснування індивіда з зовнішньою соціальною реальністю, ефективної адаптації, збереження гомеостазу. У випадку ненормативного (у статистичному розумінні терміна) функціонування механізмів захисту призводять до порушення процесу соціалізації та дезадаптації [53].

Так, за Е.Фроммом захист виявляється в автоматизованому і несвідомому конформізмі, спрямованому на подолання або попередження важкого для суб'єкта почуття самотності [цит. за 48].

На даному етапі розвитку психологічної науки поняття психологічного захисту вийшло за межі психоаналізу і набуло суттєвого значення у всіх напрямках психології.

У словниках психологічний захист визначається як спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, направлена на ліквідацію або доведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту [66; 67; 82; 85]. Дослідниками використовується низка термінів, які позначають поняття механізмів психологічного захисту: захисні процеси, захисні механізми, невротичний захист, психологічний захист. Поняття психологічного захисту у використовуються у межах теорії взаємовідносин особистості, теорія переживання, теорія самооцінки та ін.

Як зауважує Я. Андрушенко, гуманістична психологія розглядає механізми захисту як деструктивні, що є перепорою розвитку та особистісного зростання. Таке розуміння захисту засноване на несприйнятті психоаналізу з його тенденцією розгляду психічного розвитку з точки зору адаптації організму, процесів гомеостазу. Гуманістична психологія орієнтується на категоріальне судження гештальт-психології про цілісність особистості та положення про оптимальну взаємодію особистості й середовища [3].

О. Войцеховська, Н. Закалик звертають увагу на те, що адаптативна функція психологічного захисту розкривається в теорії когнітивного дисонансу. Згідно із цими концепціями, людина прагне до певної рівноваги, балансу у ставленні до себе, інших людей, обставин. Інформація, яку отримує суб'єкт, що має власний досвід й установки, породжує дисонанс, стан психічної напруги. Цей стан спонукає до виходу з травмуючої ситуації. Зниження дисонансу відбувається за рахунок психологічного захисту, що відновлює внутрішню гармонію особистості, консонанс [23].

На думку Ф. Бассіна, психологічний захист є нормально щоденно працюючим

механізмом людської свідомості, яеий спроможний попередити дезорганізацію поведінки людини. Автор підкреслює, що механізми захисту працюють не лише за умови зіткнення свідомого та несвідомого, але і у випадку протиборства між усвідомленими установками. Основною у психологічному захисті є перебудова системи установок, що спрямована на усунення надмірної емоційної напруги та попередження дезорганізації поведінки. Психологічний захист – це процес встановлення оптимальної відповідності особистості і оточуючого середовища у процесі здійснення людиною діяльності. Функцією захисту є задоволення актуальних потреб і реалізація пов'язаних з ними значущих цілей [цит. за 41].

І. Стоїков виділяє три функціонально взаємопов'язані рівні психічного захисту: сенсорний, перцептивний і психологічний захист особистості. Психологічний захист особистості розуміється як вищий рівень у структурі психологічних захистів. Його мета зводиться до збереження психологічної структури особистості при конфліктах, пов'язаних з неузгодженості між внутрішньою психологічною структурою особистості й вимогами зовнішнього середовища. Змістом внутрішнього психологічного конфлікту є протиріччя між потребою та особистісно значущими цінностями. Отже, новизна розглянутого підходу полягає у встановленні відношень між механізмами захисту та мотиваційною сферою особистості [цит. за 41].

Найбільш послідовно доводить роль механізмів психологічного захисту в дезадаптації суб'єкта Т. Яценко [94].

Деякі дослідники вважають психологічний захист однозначно шкідливим засобом внутрішнього і зовнішнього конфліктів. Вони вважають, що захисні механізми обмежують розвиток особистості, її власну активність, тенденцію до персоналізації, вихід на новий рівень особистісної регуляції [29; 40; 62]. Інші вчені вважають цей підхід помилковим і пропонують розрізняти патологічний захист або неадекватні форми адаптації і адаптацію нормальну, що є постійно присутньою у нашому щоденному житті [9; 26; 99]. Механізми захисту онтогенетично розвиваються як засоби ефективної адаптації, але за умови порушення процесу

соціалізації на ранніх стадіях розвитку індивіда, захисна система може ставати дезадаптивною [60; 99].

Л. Бурлачук і Е. Коржова вважають механізми психологічного захисту адаптивними механізмами саморегуляції, які знижують емоційну напругу, тривогу, і зберігають цілісність особистості. Захисна поведінка, на їх думку, реалізується за умови відсутності в особистості можливості або бажання об'єктивно оцінювати проблемну ситуацію, власний стан і власні ресурси подолання конфлікту. Викривлена оцінка об'єктивної реальності забезпечує рівновагу стану з довкіллям на певний період часу і до певного ступеня і надає душевного спокою [цит. за 41].

Дослідники психології стресу вважають, що люди, які вдаються до механізмів психологічного захисту у стресових ситуаціях, сприймають світ як джерело небезпек, у них невисока самооцінка, а світогляд забарвлений песимізмом. Механізми психологічного захисту не пристосовані до вимог ситуації, є ригідними механізмами; прагнуть до більш швидкого зменшення емоційної напруги; вони створюють можливість разового зниження напруги (принцип дії – «тут» і «тепер»), призводять до викривлення сприйняття дійсності і самого себе [57; 58; 81].

Р. Лазарус розглядає психологічний захист як пасивну копінг-поведінку, а захисні механізми як інтрапсихічні форми подолання стресу, призначені для зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація; механізми психологічного захисту неусвідомлювані і у випадку їх закріплення стають дезадаптивними [96].

Така різноманітність точок зору на даному етапі призвела до того, що на даний момент не створена універсальна теорія психологічного захисту. Дослідники зазначають, що психологічний захист – найбільш суперечлива проблема психоаналізу, у континіумі якої відсутні загальноприйнятні визначення і класифікацій, критерії поділу на нормальні і патологічні, розуміння їх ролі у формуванні розладів особистості і невротичних симптомів. Однією з найбільш повних концепцій психологічного захисту є структурна теорія Р. Плутчика. Концепція

становить інтерес тому, що вона пропонує теоретичні обґрунтування зародження та функціонування захисних механізмів, класифікацію захистів і зв'язки між ними і типами клінічної патології, а також самостійний метод дослідження механізмів психологічного захисту [99].

Р. Плутчик розміщає концепцію психологічного захисту у широку еволюційну структуру спираючися на ідеї Ч. Дарвіна про те, що кожна емоція слугує для адаптації організму і покликана розв'язувати проблеми виживання на всіх філогенетичних рівнях. На думку Р. Плутчика, механізми захисту призначені для регуляції емоцій, є похідними від емоцій. Р. Плутчик виділив вісім основних емоцій (страх, гнів, радість, печаль, прийняття, відраза, очікування, здивування) і класифікував їх за інтенсивністю і схожістю і полярності. Р. Плутчик дотримувався наступної моделі емоції: «Стимул → Фізіологічна реакція + Когнітивна оцінка → Емоція». Він створив модель «циркулярного упорядкованого розташування», яка відображає відношення між особистісними рисами та емоціями. Дана модель дозволила автору зробити висновок про те, що регулювання емоційних станів призводить до кращої інтерпретації особистісних розладів, дозволяє зрозуміти єдність особистості та міжособистісної взаємодії.

Р. Плутчик виокремив вісім базисних адаптивних реакцій, які є прототипами восьми основних емоцій. Це такі реакції як: самозбереження, руйнування, відтворення, з'єднання, інкорпорація, відчуження, дослідження, орієнтація). Захисні механізми, як похідні емоцій, автор класифікував на базові (заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення) і вторинні (до їх числа належать всі інші). Автор визначив залежність між когнітивними процесами та видами психологічного захисту, що дозволило йому побудувати шкалу примітивності-зрілості захисних механізмів: заперечення, регресія, проекція, заміщення, придушення, формування реакції, інтелектуалізація, компенсація. Процеси мислення та уяви, на думку автора,

відповідають за найбільш складні і зрілі види захистів, пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації (раціоналізація, інтелектуалізація, компенсація та ін.).

Р. Плутчик висунув гіпотетичні положення щодо зв'язку механізмів психологічного захисту та особистості. Особистість з сильно вираженими рисами характеру, ймовірно, має тенденцію користуватися певними механізмами психологічного захисту. Існує відносно невелика кількість базисних захистів, у той час як всі інші являють собою або компенсацію останніх, або різні назви одних і тих самих. Захисні механізми характеризуються протилежністю у тій самій мірі що і полярні емоції, які лежать в їх основі (радість – печаль, страх – гнів, прийняття – відчуження, передбачення – подив). Кожен з основних діагнозів, який описує існуючі психічні розлади особистості, пов'язаний з домінуючим захистом.

Р. Плутчик виділяє вісім основних захисних механізмів, які зводяться до чотирьох біполярних пар: реактивне утворення – компенсація, подавлення – заміщення, заперечення – проекція, інтелектуалізація – регресія. Отже, теорія Р. Плутчика внесла великий внесок у розуміння зв'язку між емоційними станами, психологічними рисами та захисними механізмами.

Л. Гребенніков запропонував модель структури емоцій та їх похідних, а також взаємозв'язку особистісних рис, розладів особистості та механізмів захисту. Вивчення зв'язку між емоціями та діагностичними диспозиціями спиралося на базовий (основний) діагноз, який називається диспозицією, є успадкованим. Вважається, що кожна з особистісних диспозицій пов'язана з певною емоцією і з певним захисним механізмом. Разом вони утворюють систему у якій сусідні феномени означають схожі позиції, а ті, які лежать напроти – протилежні [цит. за 41].

Учені, які розглядають психологічний захист, незважаючи на теоретичні розбіжності, сходяться в розумінні психологічного захисту як фактору розвитку особистості. Метою розгортання захисту визначається процес зниження нервово-психічної напруженості та стабілізації «Я-концепції» особистості. Загальними рисами

всіх механізмів психологічного захисту є неусвідомлений автоматичний характер функціонування. Специфічним наслідком функціонування механізмів захисту вважається викривлення, підміна об'єктивної реальності. Психологічний захист являє собою реакцію цілісної особистості. Індивідуальна система психологічного захисту є багаторівневим утворенням [14; 40; 41; 52; 79].

Таким чином, можна зробити висновок, що механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості. Вони спрямовані на зменшення тривоги, яка виникає у процесі усвідомлення інтрапсихічного конфлікту або перешкоди до самореалізації. Психологічний захист спрацьовує за умови виникнення психотравмуючих переживань і значною мірою визначає поведінку особистості, яка усуває тривожну напругу. У концепціях психотерапії психологічний захист розглядається як механізм, що виконує функцію подолання почуття невпевненості у собі, почуття неповноцінності, захисту суб'єктивних цінностей, підтримки стабільної самооцінки.

1.2. Класифікація та основні характеристики механізмів психологічного захисту

На даному етапі розвитку психологічної науки відсутня єдина класифікація механізмів захисту.

Я. Андрушенко проводить аналіз існуючих класифікацій захисних механізмів і робить наступні висновки. Одна з перших спроб здійснити класифікацію захисних механізмів особистості належить А. Фрейд. Вона виділяє і описує такі види механізмів як: витіснення, регресія, формування реакції, ізоляція, проекція, спрямування проти самого себе, сублимація, заперечення, ідентифікація з агресором та ін. Ф. Перлз в основу типології захистів поклав «плюс-мінус» функцію. Мінус-функція – це вибірковість, яка не пов'язана з справжніми потребами: витіснення, втеча у хвороби чи фантазії, заперечення. Плюсфункція – це надкомпенсація, м'язовий панцир, нав'язливі уявлення: проекції, галюцинації, інтелектуалізаціям.

Згідно Вайлленту, всі захисні механізми виконують п'ять важливих функцій у житті людини: 1) утримують емоції в прийнятних межах в період надзвичайного емоційного напруження; 2) підтримують постійність, спрямовуючи в потрібне русло біологічні потяги; 3) дозволяють вносити корективи в образ-Я після таких важливих життєвих змін, як успіхи в навчанні, важка операція і т.д.; 4) допомагають розв'язувати конфлікти в найближчому оточенні людини; 5) забезпечують можливість раціоналізації серйозних конфліктів у згоді в власною совістю. Класифікації налічують різну кількість механізмів захисту, наприклад Дж. Перрі (J. Perry) нараховує двадцять шість механізмів [3].

Як підкреслюють О. Богач і В. Кіршо, достатньо расповсюдженою є класифікація за рівнем зрілості. Вона містить протективні (витіснення, заперечення, регресія, реактивне утворення та ін.) і дифензивні (раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, ідентифікація, сублимація, проекція, заміщення) механізми. Перші – не допускають надходження травмуючої особистість інформації у свідомість; другі – допускають надходження травмуючої інформації у свідомість, але викривляють, перекручують її, роблячи прийнятною для власної Я-концепції. За переважанням тих чи інших механізмів психологічного захисту можна робити висновки щодо зрілості особистості. До менш зрілих механізмів дослідники відносять регресію, компенсацію, реактивне утворення [9].

Б. Гжеголовська будує класифікацію механізмів захисту за рівнем переробки і зміни інформації: рівень перцептивного захисту, рівень порушення переробки інформації. Рівень перцептивного захисту пов'язаний із процесом видалення неприйнятної для особистості інформації із сфери свідомості (витіснення, подавлення або заперечення). Рівень порушення переробки інформації пов'язаний із її перебудовою (проекція, ізоляція, інтелектуалізація), переоцінкою і викривленням (раціоналізація, реактивне утворення, фантазування). У залежності від рівня переробки і зміни інформації в сфері сприймання і оцінки, дезадаптації поведінки і міри активності особистості автор виокремлює чотири типи психологічного захисту:

1) механізми, що чинять перешкоди усвідомленню інформації і викликають тривогу (заперечення, витіснення); 2) механізми, що фіксують тривогу на певних стимулах (фіксація тривоги); 3) механізми, що знижують рівень спонукань (знецінювання потреб); 4) механізми, що усувають тривогу або модифікують її інтерпретацію за рахунок формування стійких концепцій (концептуалізація) [цит. за 29].

Поглядах на міру усвідомленості механізмів захисту призводить до поділу психологічних механізмів до несвідомлюваних (психодинамічне трактування) та більш або менш усвідомлюваних, а також визнання того, що один і той самий механізм може бути використаний людиною неусвідомлено і усвідомлено (цілеспрямовано) [97].

Механізми психологічного захисту деякі автори, наприклад Т. Яценко, поділяють на ситуаційні і стильові. Перші є ситуативно обумовленими і не потребують корекції. Друга група захистів характеризується певною стійкістю, генералізованістю. Доводиться зв'язок стильових механізмів з хронічною психотравматизацією, яка призводить до формування у пацієнтів різних інтерперсональних конфліктів. Автористверджують, що стильові механізми є формою псевдорозв'язання внутрішніх конфліктів. Саме через це механізми психологічного захисту виступають у ролі своєї мішені у процесі психотерапії [94].

Практично важко виділити і теоретично обґрунтувати показники, за якими класифікують механізми психологічного захисту. Останнім часом встановлено, що такі захисні механізми, як витіснення, проекція і сублімація – є ключовими для досягнення успіху особистості. Ці механізми розглядалися не як патологічні процеси, а як результативні, адаптивні реакції на проблему і кризу.

Розбіжність думок щодо кількості видів психологічного захисту пояснюється різницею концептуальних підходів до їх визначення. Проте існує низка механізмів, існування яких визнається багатьма авторами. Це заперечення, проекція, витіснення, раціоналізація, заміщення та інші.

Механізм регресії – це механізм повернення до онтогенетично більш ранніх,

інфантильних особистісних реакцій, які колись приносили деяке полегшення. Кожна доросла людина, навіть добре пристосована, час від часу вдається до цього захисту. Варіантів регресії може бути безліч. Деякі в конфліктній ситуації інтенсивно курять або напиваються, інші при сильних переживаннях починають посилено харчуватися, треті впадають у тривалу сплячку. Люди кусають нігті, колупаються в носі, псують речі, мастурбують, жують гумку, б'ються, повстають проти авторитетів і підкоряються їм, чепуряться перед дзеркалом, грають в азартні ігри [33]. Регресія передбачає заміну значимого для суб'єкта складного завдання, вирішення якого викликає утруднення, на більш легке. У зв'язку з цим поведінковий репертуар наповнюється більш простими і неконструктивними стратегіями поведінки. Регресія може бути частковою, повною або символічною. Більшість емоційних проблем мають регресивні риси. У нормі регресія виявляється в іграх [76].

Механізм компенсації – це інтенсивна спроба виправити або якимось заповнити власну реальну або уявну фізичну або психічну неповноцінність. Компенсаторна поведінка є універсальною, оскільки досягнення статусу є важливою потребою майже всіх людей. Компенсація може бути соціально прийнятною та непринятною. Виділяють також пряму (прагнення до успіху в явно програтій області) і непряму компенсації (прагнення затвердити себе в іншій сфері). За допомогою компенсації молода людина прагне заповнити слабкості та невдачі в одній галузі досягненнями в іншій [76].

Особливо часто цей механізм використовують молоді люди з відхиленнями у фізичному розвитку. Саме вони сильно страждають у колективі від глузування та образ. Оскільки, у цьому віці негативна оцінка, особливо з боку однолітків, сприймається набагато гостріше, вони формують негативне ставлення до власної особи і виникає внутрішній конфлікт. Такі молоді люди прагнуть компенсуватися у сім'ї, знайти підтримку, повагу, кохання. Коли в сім'ї компенсація, то виникає особлива поведінка, яка виявляється в самовпевненості, зухвалості, негативному

ставленні до навколишнього світу. Люди, які страждали в дитинстві реальними або уявними фізичними вадами нерідко досягають високого рівня розвитку тих чи інших здібностей. Це відбувається через те, що вони з моменту усвідомлення дефекту починають працювати над собою з метою розвитку тих чи інших характеристик характеру для отримання певного статусу в групі [26; 33].

Механізм реактивного утворення підмінює неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Захист носить двоступеневий характер. Спочатку витісняється неприйнятне бажання, а потім посилюється його антитеза. Наприклад, перебільшено ввічлива поведінка може приховувати ворожість тощо. Цей механізм полягає у перебільшенні якогось одного емоційного аспекту ситуації, щоб за його допомогою придушити протилежну емоцію. З неприйнятними імпульсами справляються шляхом залучення протилежного прагнення: турбота як реакція на безсердечність, жалість як несвідома жорстокість. Головна риса реактивного утворення – перебільшення та екстравагантність. Реактивне утворення можна бачити у будь-якій перебільшеній поведінці [12].

Механізм витіснення – це процес мимовільного усунення в несвідоме неприйнятних думок, мотивів, почуттів. Коли механізму витіснення виявляється недостатньо для зменшення тривожності, підключаються інші захисні механізми, що дозволяють витісненому матеріалу усвідомлюватися у викривленому вигляді. Найбільш відомі дві комбінації захисних механізмів. Перша комбінація містить механізм витіснення та механізм зсуву. Це поєднання механізмів сприяє виникненню фобічних реакцій. Наприклад, нав'язливий страх матері, що маленька донька захворіє важкою хворобою є захистом проти ворожості до дитини. Друга комбінація містить механізм витіснення та механізм конверсії (соматична символізація). Це поєднання механізмів утворює основу істеричних реакцій. Витісняється, забувається зазвичай те, що знижує почуття власної цінності особистості. Витіснений імпульс зберігає свої емоційні та вегетативні компоненти.

Може здійснюватися як повне, і часткове витіснення. У другому випадку залишається не витісненим ставлення людини до цього мотиву. Це ставлення трансформується і проникає у свідомість як відчуття тривоги, яке може супроводжуватися соматичними проявами [12].

Мезанізм заперечення – це механізм відкидання думок, почуттів, бажань, потреб або реальності, які є неприйнятними на свідомому рівні. Дорослі часто використовують заперечення у випадках кризових ситуацій (невиліковна хвороба, наближення смерті, втрата близької людини тощо). Отже, заперечення – це недостатнє усвідомлення певних подій, переживань і відчуттів, які б людині завдали біль при їх визнанні. Заперечення – це бар'єр, що розташований на вході інформації. При запереченні уникаються теми, ситуації, книжки, кінофільми, які можуть провокувати небажані емоції. На відміну від інших захисних бар'єрів, заперечення здійснює селекцію інформації, а не її трансформацію з неприйнятних у прийнятні. Аскетизм, що використовується у підлітковому і юнацькому віці як контроль над інтенсивністю сексуальних потягів, вважається різновидом заперечення [38].

Заперечення вважається одним із онтогенетично ранніх захисних процесів. Заперечення оберігає немовля від перезбудження з боку зовнішнього світу. Вирізняють дві основні форми заперечення. Перша форма тісно пов'язана з функціонуванням сенсорних систем. Ця форма захисту відображає реальність за допомогою функцій «не бачу», «не чую», «не відчуваю». Друга форма пов'язана з більш розвиненими когнітивними процесами. Ідеалізація як вища форма когнітивного заперечення виявляється у формі задумів і фантазій. Надмірне фантазування може бути однією з форм заперечення подій реального світу, рятівним виходом із конфліктної ситуації [29].

Механізм заміщення здійснює перенесення реакції з недоступного об'єкта на доступний або заміну дії неприйнятної на прийнятну. Заміщення виступає як розрядка емоцій на об'єкти, які сприймаються індивідом як менш небезпечні, ніж

ті, які дійсно викликають ці емоції. Заміщенням грубої сили, націленої на покарання чи образу, є лайка, словесні образи. Заміщення розряджає напругу, але не призводить до бажаної мети. З.Фрейд вважав заміщення базовим способом функціонування несвідомого [цит. за 59]. Найчастіше вчинок при заміщенні носить випадковий характер, оскільки важливо, щоб дана дія забезпечувала певну «розрядку» в неприємній ситуації. Типовими реакціями розрядки, що зустрічаються у повсякденному житті є: «тупнути ногою від досади», «пробити стінку кулаком», «розбити тарілку». Заміщення спостерігається, коли людина зриває своє роздратування, що викликане однією особою на іншій особі чи предметі: керівники на підлеглих, батьки на дітях. У юнацькому віці такими «цапами-відбувайлами» можуть стати молодші брати й сестри або домашні тварини [38].

Механізм проєкції – це механізм віднесення до іншої особи або об'єкта думок, почуттів, мотивів і бажань, які на свідомому рівні індивід у себе відкидає [80]. Проєкція є шкідливою, тому що призводить до помилкової інтерпретації реальності. Інформація трансформується в такий спосіб, що людина вважає, що не вона вороже налаштована, агресивна, жадібна, а інша особа є такою по відношенню до неї [38], наприклад, «ніколи не можна вірити нікому» – «я й сам можу іноді обдурити когось». Пусковим механізмом проєкції може бути низька самооцінка, конфлікт між реальним і бажаним «Я», що призводить до негативного сприйняття оточуючих. Низька самооцінка підвищує ймовірність виникнення проєкції. Вирізняють дві форми проєкції. Перша форма – це поширення власних думок і почуттів на інших людей; індивід вважає, що інші поділяють його почуття. Ця форма зустрічається у вигляді проєктивної ідентифікації. Інша форма являє собою відчуження причин виникнення думок і почуттів за межі самості. Ця форма проєкції передбачає зняття з себе відповідальності за скоєні вчинки та дії. За типом проєкції виникають соціальні забобони та стереотипи. Етнічні та расові стереотипи є зручним об'єктом для приписування комусь своїх негативних думок, почуттів і деяких характеристик [29].

Механізм раціоналізації спрямований на виправдовування думок, почуттів, поведінки, які насправді є неприйнятними. Раціоналізуючи, ми пояснюємо нашу поведінку найбільш прийнятними для себе мотивами. 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. Механізм раціоналізації проявляється у псевдопоясненні людиною власних неприйнятних бажань, переконань та вчинків з метою самовиправдання. Цей механізм пов'язаний з усвідомленням і використанням у мисленні тільки певної частини інформації, яка допомагає описати власну поведінку як добре контрольоване. Травмуюча, неприйнятна частина ситуації видаляється зі свідомості, і після трансформації усвідомлюється у перетвореному вигляді. Захист здійснюється за допомогою побудови переконливих аргументів для виправдання своїх соціально-неприйнятних бажань та дій, знаходження помилкових прийнятних причин або підстав для неприйнятних думок або дій [40].

Механізм сублімації – це переклад енергії інстинктів (переважно сексуальних і агресивних імпульсів) у соціально прийнятні форми. Сублімація є найбільш адаптивним способом психологічного захисту, оскільки вона призводить до соціально схвалюваних результатів. Згідно з психоаналітичною теорією, художня творчість являє собою один з видів сублімації, коли фантазії творця сублімує у творчі зорові образи [40].

Отже, всі механізми психологічного захисту допомагають людині звести до мінімуму почуття тривоги. Люди рідко використовують якийсь єдиний механізм захисту – зазвичай вони застосовують різні захисні механізми для вирішення конфлікту або ослаблення тривоги. Дія захистів зазвичай є нетривалою – лише до тих пір, поки потрібен «перепочинок» для нової активності. Проте якщо стан емоційного благополуччя фіксується на тривалий період, то психологічний комфорт досягається ціною спотворення сприйняття реальності, або самообманом.

1.3. Характеристика юнацького віку як кризового

Початок і тривалість юнацького періоду, як вважають дослідники, залежать від психофізіологічного дозрівання організму та соціалізації особистості. Д. Ельконін визначає юність як період, що починається після 15 років і завершується у 21 – 23 роки. І. Кон пропонує виокремлення у юності двох періодів: рання юність – від 15 до 18 років, пізня юність – від 18 до 23 – 25 років. У класифікації Д. Векслера на юність припадає час від 16 до 21 року, у класифікації Е. Еріксона – від 12 – 13 до 19 – 20 років).

Період юності є дуже важливим і відповідальним етапом розвитку і становлення особистості. У вітчизняній психології дослідники (К. Абдульханова-Славська, Л. Виготський, Ю. Власенко, Є. Донченко, О. Дусавицький, Д. Ельконін, Г. Костюк та ін.) особливу увагу звертають на соціальний розвиток, стосунки з дорослими і однолітками, на особливості розвитку пізнавальних процесів, формування самосвідомості, процеси особистісного і професійного самовизначення, ідентичності в юнацькому віці.

Рання юність – це період, упродовж якого, завершуються фізичний розвиток і статеве дозрівання організму, стабілізуються фізіологічні функції, зникають диспропорції у фізичному розвитку тіла, завершується формування тілесної конституції. Одночасно з фізичними змінами відбувається перебудова психіки, яка зумовлюється як фізіологічними чинниками, так і психосоціальними. Спостерігаючи наявні фізичні зміни, дорослі вважають, що молоді люди вже повинні самостійно розв'язувати певні проблеми розвитку. Акселерація, з одного боку, приносить вигоди, але, з іншого боку, значно ускладнює існування сучасних юнаків і дівчат. Раннє фізичне дозрівання молодих людей спонукає дорослих пред'являти до них підвищені вимоги, не зважаючи на рівень їх психічної зрілості [21].

Як зауважує Л. Туріщева, в період юності відбувається зміна соціального статусу особистості. Не дивлячись на те, що матеріально юнаки ще залежать від

батьків, до їх думки починають прислуховуватися. Юнаки активно вимагають самостійності в рішеннях багатьох важливих задач. Зростає незалежність від дорослих, а також надія на свої власні сили в поведінці й ухваленні рішень. Проте статус юнацького віку володіє деякою відносністю. Юнакам, з одного боку нагадують, що вони дорослі, а з іншого боку, вимагають від них слухняності. Невизначеність становища (у певних відносинах визнають дорослими, в інших – ні) і вимог, що пред'являються до них, відображається в юнацькій психології [84].

I. Кон виділяє автономні психологічні механізми впливу батьків на своїх дітей, а саме: підкріплення, ідентифікація, розуміння. Отже, дорослі вводять у свідомість дитини певну систему норм і цінностей. Юнаки наслідують батьків, орієнтуючись на їх приклад, прагнуть стати такими ж, як вони. Проте батьківський приклад вже не сприймається так абсолютно як в дитинстві; з'являються інші авторитети, окрім батьків. Розуміння внутрішнього світу юнака чуйність дозволяють батькам впливати на процеси формування самосвідомості і комунікативних якостей юнацтва. Найкращі взаємини із батьками складаються тоді, коли батьки дотримуються демократичного стилю виховання. Це найбільшою мірою сприяє вихованню самостійності, активності, ініціативи та соціальної відповідальності. Крайні типи відносин дають погані результати [цит. за 90].

У юнацькому віці спостерігаються значні зміни в емоційній сфері. Л. Вереїна виявила, що існує вікова динаміка тривожності в спілкуванні. На відміну від підлітків, які найбільш тривожні в спілкуванні із однолітками, у старших школярів зростає тривожність в спілкуванні із батьками і тими дорослими, від яких вони, певним чином, залежать. У більшості молодих людей перехід із підліткового віку в юнацький супроводжується покращанням комунікативності і загального емоційного самопочуття. Підліткам властива неврівноваженість, запальність, часті зміни настрою, тоді як юність пов'язана з позитивнішим емоційним тонусом. Юнаки, у порівнянні з підлітками, виявляють більшу екстравертованість, емоційну стійкість та меншу імпульсну, емоційну збудливість. У юнаків знижуються

показники чутливості, невпевненості, внутрішнього неспокою, тривоги, тобто розвиток йде у бік більшої врівноваженості. Юнацький вік характеризується більшою диференційовістю емоційних реакцій та способів вияву емоційних станів [20].

Всі основні структури темпераменту і його залежності від властивостей нервової системи складаються вже до підліткового віку. У юності підсилюються інтегральні елементи темпераменту, що значно полегшує управління власними реакціями [22].

Велике значення в юнацькому віці має соціальне оточення, зміна якого може болюче переживатися юнаками і дівчатами. За дослідженнями Л. Волченко, особливо гостро ця проблема встає зараз для осіб, які мають статус внутрішньо переміщених осіб [24].

Істотно змінюються характер і види діяльності, в які включається старший школяр. Учбова діяльність значно ускладнюється. У структурі психофізіологічних функцій на перше місце висувається показник логічного мислення. Різко зростає розвиток навичок самостійної роботи. У старшому шкільному віці як провідний вид діяльності виступає учбово-трудова або учбово-професійна діяльність. Крім того, не можна забувати і про інші види діяльності, що мають значення в даний період (спорт, гра, різні види творчої діяльності) Велике значення має також трудова діяльність. Участь юнаків і дівчат в різних видах продуктивної праці збагатчує теоретичні знання, що отримані під час навчання, розширює кругозір, а головне, сприяє формуванню якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності [38].

Найбільш важливою особливістю в цьому віці є необхідність вибору подальшого життєвого шляху, обрання тієї або іншої професії. У юності людина прагне до самовизначення як індивід, включений в суспільне виробництво, в трудову діяльність. Якщо в підлітковому віці уявлення учнів про майбутню професію носять дуже невизначений характер, то в старших класах вже більше

половини учнів досить точно вказують на ту професію, яку вони бажають вибрати після закінчення школи. Отже, юнацький вік характеризується інтенсивними пошуками сенсу життя, готовністю і здатністю до особистісного і професійного самовизначення, рефлексією свого життєвого шляху спрямованістю у майбутнє [30; 44].

Юнаків ще гостро хвилюють проблеми, успадковані від підліткового віку, право на автономію від старших. Але соціальне і особистісне самовизначення припускає не стільки автономію від дорослих, скільки чітке орієнтування й визначення свого місця в дорослому світі, встановлення рівноправних відносин із дорослими. Складні проблеми, пов'язані з автономією юнак не вирішує сам на сам, а в спілкуванні із батьками, однолітками, вчителями [49].

Сучасна психологія розмежовує види автономії. Автономія може бути поведінкова – потреба і право юнака самостійно вирішувати питання, що його стосуються. Цей вид автономії виявляється і в тому, наскільки жорстко батьки регулюють поведінку сина або дочки. Наступний вид автономії – емоційна автономія (емансипація), яка представляє потреби і право мати власні прихильності, що вибираються незалежно від батьків. Цей вид автономії також показує наскільки значимим є для юнака емоційний контакт із батьками в порівнянні із прихильністю до інших людей. Останній вид автономії – нормативна автономія, яка визначає потребу і право на власні погляди і фактичну наявність таких. Нормативна автономія показує, чи орієнтується юнак на ті ж норми і цінності, що і його батьки, або на якісь інші [50].

І. Кон вважає, що раніше всього школярі отримують поведінкову автономію у сфері дозвілля, це відбувається ще в підлітковому віці. Більшість школярів вважають за краще проводити своє дозвілля поза школою і домом. Кращими партнерами по дозвіллі юнаки однолітків, а не батьків або дорослих. Емоційна автономія часто супроводиться великими труднощами. Юнаки вважають, що батьки недооцінюють зміни, що в них відбулися, що батьки й дорослі не приймають

серйозно їх переживань. Достатньо щонайменшої нетактовності, щоб внутрішній світ юнака надовго, якщо не назавжди, закрився для батьків. Значна частина юнаків і дівчат вважають, що друзі й однолітки їх розуміють краще, ніж батьки. Якщо підліток важкий в дисциплінарному відношенні, то рання юність дає максимум емоційних проблем, часто викликаючи емоційне відчуження дітей від батьків [цит. за 50].

Особливості особистості старших школярів визначаються тими психологічними новоутвореннями, які народжуються ще в підлітковому віці. Посилення інтересу до своєї власної особи, прагнення до самостійності й дорослості, поява критичності і т.д. На думку Л. Пілецької, всі ці особливості зберігаються і в юнацькому віці, але вони дещо видозмінюються. Істотні зміни відбуваються, перш за все, в структурі самосвідомості. Різко підсилюється процес рефлексії, тобто прагнення до самопізнання своєї особистості, до оцінки її можливостей і здібностей. Власні переживання, думки, бажання, прагнення стають предметом ретельного вивчення і уваги [61].

Самопізнання в юності – це відкриття себе як неповторно індивідуальної особистості. Старші школярі прагнуть до активного самопізнання, у них виникає яскраво виражена тенденція до самоствердження своєї особистості. Особистісна рефлексія включає в себе усі інші види рефлексії й сприяє активізації когнітивних і духовних психічних функцій (самопізнання, духовно-морального самоусвідомлення), що посилює психологічну саморегуляцію поведінки й сприяє гармонійному розвитку моральних, інтелектуально-креативних і вольових рис характеру [7].

Як підкреслюють науковці, у старшому шкільному віці йде інтенсивний процес становлення образу «Я» тобто цілісного уявлення людини про себе і про свої можливості. На основі цього формується оцінка власної особистості, будуються взаємини з іншими. Особливо високо старшими школярами цінуються зовнішні якості, від яких залежить привабливість та популярність у однолітків. Тому вони

дуже сильно переживають наявність недоліків зовнішності. Цікаві особливості має у старших школярів і такий важливий компонент самосвідомості як самооцінка. Самооцінка відбиває спрямованість, активність особистості і виражає її фундаментальні властивості. Самооцінка складається в ході розвитку особи, в процесі засвоєння нею соціального досвіду. Самооцінка є багатогранним і динамічним явищем, яке зумовлює багато сторін діяльності й поведінки людини. У цілому, об'єктивність і точність самооцінки із віком зростає [5; 39; 46].

На думку В. Асєєва, в старшому шкільному віці значно частіше, ніж в підлітковому, спостерігається неадекватність самооцінки. Старший школяр дуже часто або переоцінює, або недооцінює свої сили і можливості. У першому випадку може виявлятися зарозумілість, що може призвести до конфліктів із однолітками, вчителями, дорослими. У другому випадку має місце заниження рівня домагань. Це сприяє розвитку замкнутості, соромязливості, виникають труднощі в спілкуванні, незадоволення собою, невіра у власні сили та можливості. За Н. Левітовим, навпаки, протягом юнацького віку зростає точність самооцінки: юнаки глибше розуміють свій внутрішній світ, що призводить до зменшення категоричності в думках про інших людей. Ймовірно, цю розбіжність в думках щодо розвитку самооцінки в юнацькому віці можна пояснити різними підходами до поняття самооцінки у цих авторів [цит. за 47].

Е. Еріксон підкреслював, що юність є періодом «нормативної кризи», для якого характерні коливання сили «Я», а посилення конфліктів цілком нормально. У період юності природна зміна соціальних ролей, функцій й способів сприйняття себе, зовнішнього світу породжує внутрішнє безладдя і призводить до певних порушень ідентичності, тобто стійкого внутрішнього образу «Я». За переконанням Е. Еріксона, криза ідентичності виявляється в основних сферах поведінки особистості [95].

Н. Чепелева пропонує аналіз процесу ідентичності особистості в контексті психологічної герменевтики [8].

У зв'язку з розвитком і якісним перетворенням самосвідомості помітно посилюється потреба юнаків у самовихованні. Старші школярі починають активно і цілеспрямовано працювати над собою, над вдосконаленням своєї особистості. Причому їх увага спрямовується не стільки окремі якості, що характерно для підліткового віку, скільки на формування особистості в цілому. У старшому шкільному віці підвищується вимогливість до людей і до себе. Розвивається почуття відповідальності. З'являється система власних завдань і вимог, вибираються етичні взірці, які отримують спонукальну силу і впливають на поведінку, становлення особистості. Підсилюються такі вольові риси як: ініціативність, витримка, самовладання [74].

Моральна самооцінка активізує розвиток самосвідомості особистості, посилюючи духовно-моральне самоусвідомлення позитивних і негативних якостей. Вона визначає здатність людини до чесного визнання недоліків власного характеру, що сприяє формуванню адекватної «Я-концепції», розвитку конгруентності самосприйняття, мотивації морального самовдосконалення, формуванню моральних якостей (сумлінності, відповідальності) [7; 10; 74].

Старший школяр, отримавши деяку самостійність і незалежність від батьків і сім'ї, вкрай потребує спілкування з однолітками, він прагне бути в колективі і грати в ньому певну роль. Одна з головних тенденцій юнацького віку – переорієнтація спілкування з батьків, вчителів на однолітків, більш менш рівних за становищем. Психологія спілкування в підлітковому і юнацькому віці будується на основі переплетення двох потреб: відособлення і афіліації – потреби у приналежності до певної групи або спільноти. Відособлення найчастіше виявляється в автономії від контролю старших. Проте воно діє і у стосунках з однолітками. У юнацькому віці підсилюється потреба не тільки в соціальній, але і в просторовій, територіальній автономії. З іншого боку, напружена потреба в спілкуванні перетворюється у багатьох юнаків в непереможне стадне почуття: вони не можуть бути поза своєї

компанії. Мотиви, що переховуються за юнацькою потребою в спілкуванні індивідуальні й різноманітні [42].

Таким чином, в юнацькому віці існує конфлікт домінуючих потреб: бути таким же як усі в певній групі і в той же час зберегти і захистити своє «Я». Ця постійна сутичка двох протилежних потреб є джерелом конфліктів у юнацькому віці.

Відстоюючи свою незалежність від старших, юнаки часто мають абсолютно некритичне ставлення до думок власної групи і її лідерів. Бажання бути «як усі» розповсюджується і на одяг, і на естетичні смаки, і на стиль поведінки. І.С. Кон відзначає, що комунікативні риси і стиль спілкування юнаків і дівчат не зовсім однакові. Існують якісні відмінності між ними у рівні товариськості. Спілкування дівчат виглядає більш пасивним, зате більш дружнім і вибіркоvim. Юнаки тяжіють до екстенсивнішого, а дівчатка до інтенсивнішого спілкування; юнаки частіше товаришують великими групами, а дівчатка утворюють ддужні групи по дві або по три особи [цит. за 27].

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

Висновки до розділу 1

У сучасній зарубіжній та вітчизняній науці накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що відображає різноманітні концепції психологічного захисту, який ілюструє суперечливість даного феномену (Ф. Бассін, Ф. Василюк, Р. Грановська, Л. Гребенніков, Б. Зейгарник, А. Налчаджян, Є. Романова, В. Ротенберг, І. Стоїков, Т. Яценко та ін.).

Механізми захисту онтогенетично розвиваються як засоби ефективної адаптації, але за умови порушення процесу соціалізації на ранніх стадіях розвитку індивіда, захисна система може ставати дезадаптативною. Вони забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості. Вони спрямовані на зменшення тривоги, яка виникає у процесі усвідомлення інтрапсихічного конфлікту або перешкоди до самореалізації. Психологічний захист спрацьовує за умови виникнення психотравмуючих переживань і значною мірою визначає поведінку особистості, яка усуває тривожну напругу. Дія захистів зазвичай є нетривалою – лише до тих пір, поки потрібен «перепочинок» для нової активності. Проте якщо стан емоційного благополуччя фіксується на тривалий період, то психологічний комфорт досягається ціною спотворення сприйняття реальності, або самообманом.

Період юності є дуже важливим і відповідальним етапом розвитку і становлення особистості. У юнацькому віці актуалізується процеси особистісного і професійного самовизначення. Характерна для раннього юнацького віку зовнішня ситуація – це зміна соціального статусу, нові соціальні умови, стосунки і обставини, початок засвоєння нових видів діяльностей, розширення соціальних контактів. Саме ці обставини, а також об'єктивна необхідність визначити своє місце у дорослому житті, що постає перед особистістю, і становлять кризові аспекти соціальної ситуації розвитку у юнацькому віці.

РОЗДІЛ 2 РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЗАХИСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методи і процедура експериментального дослідження

Метою нашого дослідження стало визначення структури та змісту захисних психологічних механізмів в період юності та їх взаємозв'язок із особистісними характеристиками.

Було висунуте припущення про те, що функціонування механізмів психологічного захисту в юнацькому віці обумовлені особистісними характеристиками, серед яких ми виділяємо скнсо-життєві орієнтації, локус контролю, стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, вольові якості.

Завдання дослідження:

1. Дослідити інтенсивність механізмів захисту, особливості їх вияву та статеву диференціацію
2. Визначити властивості особистості, особливості їх вияву та статеву диференціацію.
3. Дослідити взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та властивостей особистості в юнацькому віці..
4. Розробити програму подолання деструктивного впливу психологічних захистів на розвиток особистості в юнацькому віці

Для реалізації поставлених завдань проведено дослідження із застосуванням психодіагностичних методик: методика діагностики інтенсивності видів психологічного захисту Д. Келлермана, Р. Плутчика, методика діагностики захисної і саногенної рефлексії при переживанні страху невдачі, вини, сорому й образи Ю. Орлова, методика смисложиттєвих орієнтацій Д Леонтьєва, методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Е. Бажина у співавторстві із К. Голінкіною та А. Еткіндом, тест опису поведінки К. Томаса в адаптації

Н. Гришиної, методика діагностика сили волі Р Немова.

Дослідження психологічного захисту індивіда проводиться за допомогою методики «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика [34]. Цей опитувальник допомагає виявити ступінь прояву основних видів психологічного захисту і проранжувати їх. Опитувальник розроблений для визначення 8 видів психологічного захисту. А – заперечення, В – витіснення, С – регресія, D – компенсація, Е – проекція, F – заміщення, G – інтелектуалізація, Н – реактивне утворення. Кожному з цих видів відповідало від 10 до 14 тверджень, що описують особові реакції індивіда, які звичайно виникають в різних ситуаціях. Відповіді на ці твердження фіксувалися на бланку у вигляді «вірно-невірно».

Підрахунок результатів здійснюється за допомогою бланку відповідей, який є одночасно і ключем. При цьому обраховуються тільки позитивні відповіді за кожною шкалою, що представляють собою «сири» бали, які можуть бути порівняні з середньонормативними показниками за виборкою стандартизації, або переведені в процентильні показники. Останні показують умовне розташування випробуваного у вибірці стандартизації відповідно до її відсоткового розподілу. Запропоновані авторами методики процентильні показники дозволяють відобразити отримані результати у зручній графічній моделі.

Методика демонструє одне з основних теоретичних положень, що лежать в основі теорії – попарна полярність вимірюваних механізмів. У якості додаткового може використовуватися також запропонований авторами вторинний показник, який представляє собою суму «сирих» балів за всіма шкалами. Він базується на припущенні, що в основі своїй всі захисні механізми, незважаючи на їх полярність, виконують одну й ту саму функцію (в більшості своїй – зниження рівня тривоги) і, таким чином, відповідно до цього вони можуть бути об'єднані в деякий загальний захист «Я». Таким чином, сумарна оцінка шкальних оцінок може відображати рівень її вияву, який був названий як ступінь напруженості захисту (СНЗ).

Методика «Когнітивно-емотивний тест» Ю. Орлова дозволив виміряти

захисну і саногенну рефлексію при переживанні страху невдачі, вини, сорому й образи, визначити інтенсивність когнітивних зусиль, необхідних для подолання негативних емоцій [87]. Він складений на основі поведінкового підходу до розуміння мислення як розумової поведінки, функцією якої є орієнтування та прийняття рішень у певній життєвій ситуації, що передбачає вирішення певного життєвого завдання. Коли йдеться про емоціогенні ситуації, то ціль рефлексії зводиться до зменшення страждання від переживання відповідної емоції. Рефлексія набуває захисного характеру. Таким чином, методика дозволяє дослідити емоційні вектори психологічних труднощів у становленні самоцінності особистості. До методики увійшли 180 тверджень, які висвітлюють можливі думки при переживанні невдачі, вини, сорому і образи. Відповідно, вони поділені на чотири блоки, кожен з яких містить додаткову інструкцію, окрім загальної.

Інструкція до методики «Когнітивно-емотивний тест» Ю. Орлова: «Наші почуття залежать від того, як ми оцінюємо ситуацію, яка викликає наше переживання. Робота з даним запитальником дозволяє дізнатися: ваші звички мислення думки з приводу страхів перед можливою невдачею, виникнення образ, сорому, провини, що виникають у відношенні з іншими людьми. Цей досвід дозволить вам зробити крок у самопізнанні. Якщо ви знаєте ваші звички мислення, то можете певною мірою контролювати ваші емоції, заздалегідь передбачати як будете чинити в цих обставинах.

Вам потрібно уявити ситуації, що були в минулому, та відтворити переживання. Потім відповідно до інструкції відзначити на бланку ті кодові числа фраз, які найбільше схожі на думки, які виникають у вас зараз у зв'язку з поданою конкретною ситуацією. Для відповіді на запитання досить закреслити хрестиком число на бланку, що відповідає певній фразі в запитальнику.

У списку наведено типові фрази, що виникають у нашій свідомості в подібних ситуаціях. Вам потрібно буде відзначити ті з них, які найбільше схожі на ваші думки. Не намагайтеся бути точними, адже думки зараз протікають невиразно і їх

не завжди можна точно визначити. Висловлюйте свою думку вільно. Ваші відповіді не можуть бути ні вірними, ні хибними. Для нас правильно все те, що ви помітили. Якщо виявиться, що у вас є думки, зовсім не схожі на наведені у списку, допишіть їх розбірливо в кінці».

З метою вивчення смислової сфери особистості був використаний тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва [87]. Тест включає загальний показник усвідомості життя, а також п'ять субшкал, що характеризують три смисложиттєві орієнтації і два аспекти локус контролю. Пункти опитувальника об'єднані в фактори: «цілі в житті», тобто наявність життєвих цілей, покликання, намірів у житті; «процес» – як прагнення до емоційно насиченого життя; «результат» – як вірність вибраному шляху та виконання покладених обов'язків, «локус контролю Я» – як відчуття людиною можливості впливати на хід власного життя; «локус контролю життя» – як упевненість у принциповій можливості самостійного здійснення бажаного вибору.

Опитувальник дозволяє виділити фактори, які (за винятком другого) можна розглядати як складові сенсу життя особистості. При цьому вони розбиваються на дві групи. У першу групу входять власне сенсожиттєві орієнтації: цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією. Два фактори, що залишилися, характеризують внутрішній локус контролю, з яким тісно пов'язана свідомість життя.

З метою вивчення особистісного контролю використовувалася методика Є. Бажина у співавторстві із К. Голінкіною та А. Еткіндом [34]. Методика застосовується в психодіагностичних і дослідницьких цілях, оскільки, дозволяє ефективно і достатньо швидко оцінити рівень суб'єктивного контролю над різними ситуаціями, що зустрічаються в житті. Методика діагностує локалізацію контролю над значущими подіями. В основі методики лежить розрізнення інтернального і екстернального локус контролю. Людина, що має інтернальний контроль вважає, що життєві події, успіхи і невдачі залежать від її особистісних якостей

(компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її власної діяльності. Переконавання у тому, що його успіхи і невдачі залежать від умов навколишнього середовища, дій інших людей, везіння чи невезіння свідчить про екстернальний локус контролю. Будь-який індивід займає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними локусами контролю

Авторами виділені наступні шкали: шкала загальної інтернальності (ІЗ); шкала інтернальності в області досягнень (ІД); шкала інтернальності в області невдач (ІН); шкала інтернальності в сімейних відносинах (ІС); шкала інтернальності в області виробничих відносин, (ІВ); шкала інтернальності в області міжособистісних відносин (ІМ); шкала інтернальності в області здоров'я і хвороби (ІЗ).

Шкала загальної інтернальності дозволяє будувати висновки щодо рівнів контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Шкала інтернальності у сфері досягнень відповідаю високому рівню суб'єктивного контролю за емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Шкала інтернальності у сфері невдач діагностує відчуття суб'єктивного контролю стосовно негативних подій і ситуацій, що виявляється у схильності звинувачувати себе у різноманітних невдачах, неприємностях і стражданнях. Шкала інтернальності у сімейних відносинах ілюструє відповідальність за події його сімейного життя. Шкала інтернальності у сфері виробничих відносин оцінює важливість дій людини у виконанні своєї діяльності, організації стосунків у колективі, у кар'єрному просуванні тощо. Шкала інтернальності у сфері міжособистісних відносин свідчить, наскільки людина вважає себе спроможною контролювати свої стосунки з іншими людьми.

Рівень суб'єктивного контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, з самоповагою, соціальною зрілістю і самостійністю особистості.

З метою дослідження стратегій поведінки особистості у конфліктних ситуаціях використовувався опитувальник К. Томаса [68]. В основу тесту

діагностики конфліктної поведінки К. Томаса покладена двомірна модель регулювання конфліктів. По одній осі розташовується ступінь уваги до інтересів інших людей, по іншій – інтенсивність відстоювання своїх власних інтересів. Відповідно до цих двох вимірів К. Томасом виділяються 5 способів регулювання конфліктів: опір (змагання або конкуренція), співпраця, компроміс, уникнення і пристосування. В рамках опору переважають спроби примусити опонента прийняти свою точку зору за будь яку ціну. Співпраця припускає визнання відмінності в думках опонентів і готовність ознайомитися з іншими точками зору. Це найбільш продуктивний спосіб регулювання конфлікту. Цей спосіб регулювання конфлікту направлений на пошук найкращого курсу дій, прийняттого для всіх сторін. Компроміс характеризується ухваленням точки зору іншої сторони, але лише до деякої міри. Відмінною рисою компромісу є задоволення тим, що доступно, а не пошук найкращих способів рішення. Уникнення має на увазі відхід від конфлікту, прагнення не потрапляти в ситуації, які провокують виникнення суперечностей. Пристосування означає відмову від власних інтересів на користь інтересів іншого.

Відповідно до виділених способів, тест містить 5 шкал. Кількість балів за кожною шкалою демонструє вираженість тенденції до прояву відповідних форм поведінки. Кожна з перерахованих форм поведінки описується 12 думками про поведінку індивіда. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, в кожній з яких пропонується вибрати одну думку, яка найбільш підходить для характеристики поведінки.

З метою дослідження сили волі особистості був використаний тест Р. Немова на силу волі [68]. Методика складається із 20 питань, що на підставі таких характеристик, як відповідальність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість діагностує силу волі особистості.

У дослідженні прийняли участь 60 осіб (30 юнаків і 30 дівчат), віковий діапазон яких складає 17 – 19 років.

У ході дослідження з метою оцінки вірогідності отриманих результатів і

значимості різних показників застосовувалися методи математичного аналізу дослідження даних: критерій Стьюдента, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена [4; 19; 69].

Застосування даних методів психології і математичної статистики дозволяє в повній мірі зробити перевірку гіпотези і реалізувати задачі дослідження.

2.2. Показники інтенсивності механізмів психологічного захисту в юнацькому віці

В ході дослідження виявлено, що в юнацькому віці присутні всі види механізми психологічного захисту, проте, ступінь вияву їх неоднаковий. В таблиці 2.1 приведені порівняння інтенсивності різних видів механізмів психологічного захисту за методикою Р. Плутчика.

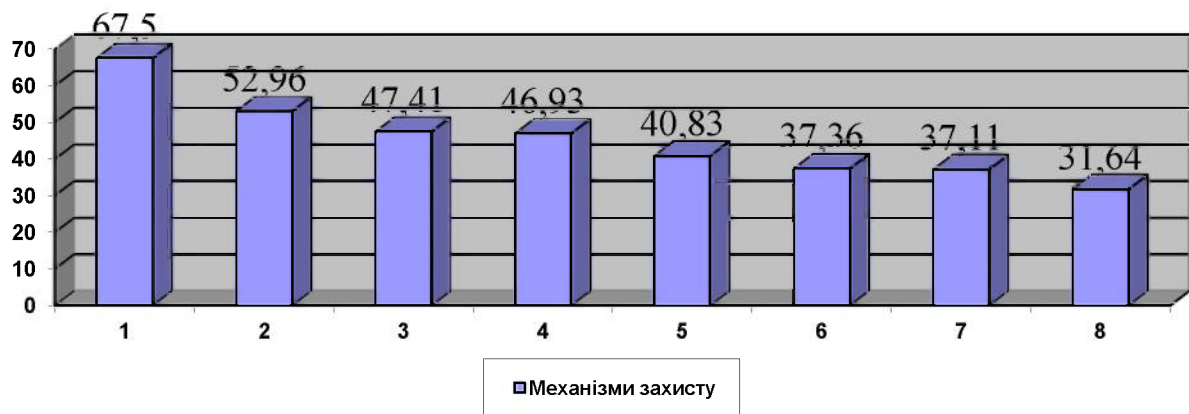
Таблиця 2.1

Показники інтенсивності механізмів психологічного захисту особистості за методикою Р. Плутчика

Проекція	Раціоналізація	Компенсація	Заперечення	Регресія	Заміщення	Реакт.утворення	Витіснення
67,5	52,9	47,4	46,9	40,8	37,3	37,1	31,6

Дані таблиці 2.1 свідчать, що у досліджуваних найбільш виражені механізми проекції і раціоналізації, меншу інтенсивність мають механізми компенсації, заміщення та регресії. Реактивне утворення та витіснення займають останні місця в ранжуванні.

Ранжування механізмів психологічного захисту за ступенем інтенсивності графічно представлено на рисунку 2.1.



Примітка: 1) проєкція; 2) раціоналізація; 3) компенсація; 4) заперечення; 5) регресія; 6) заміщення; 7) реактивне утворення; 8) витіснення.

Рис. 2.1. Показники інтенсивності захисних механізмів досліджуваних за методикою Р Плутчика

Як свідчать дані таблиці 2.1, у досліджуваних найбільш виражений механізм проєкції (67,5 балів). Можна припустити, що високий рівень вияву проєкції пов'язаний із найбільш часто вживаним батьками механізмом дії на дитину – вихованням на прикладі (батьками застосовується як позитивний, так і негативний приклад). Друга причина бачиться в тому, що в юнацькому віці юнаки і дівчини вибирають для себе ідеал, зразок для наслідування, яким вони намагаються слідувати.

Наступним механізмом за інтенсивністю використання виявився механізм раціоналізації (52,9 балів). Механізм раціоналізації виявляється в псевдопоясненні людиною власних неприйнятних бажань, переконань і вчинків з метою самовиправдання. Раціоналізація – психологічний захист, пов'язаний із усвідомленням і використанням в мисленні лише певної частини інформації, яка допомагає описати власну поведінку як добре контрольовану. При цьому травмуюча, неприйнятна частина ситуації віддаляється із свідомості, і після

трансформації усвідомлюється в перетвореному вигляді. Захист здійснюється за допомогою побудови переконливих аргументів для виправдання своїх соціально-неприємних бажань і дій. Цей вид захисту вважається одним із зрілих видів, і його інтенсивність збільшується з розвитком і ускладненням особистості.

Примітним є той факт, що механізми регресії (40,8 балів), заміщення (37,3 балів), витіснення (31,6 балів) займають останні місця. Механізми регресії і витіснення вважають одними з примітивних видів захисту, і невеликі їх показники можуть свідчити про достатній рівень розвитку особистості.

Відмінності між юнаками і дівчатами за основними видами захистів представлені в таблиці 2.2.

Як свідчать дані таблиці 2.2, максимальні відмінності виявлені в рівнях механізмів витіснення і реактивного утворення. У дівчат інтенсивніше виявляється механізм реактивного утворення, у хлопців – механізм витіснення. Причина цього, ймовірно, знаходиться у відмінностях рольового виховання дівчат і хлопців. Дівчат з дитинства орієнтують на необхідність вияву тільки позитивних почуттів та емоцій; дівчата навчаються негативні почуття замінювати на позитивні, що призводить до розвитку механізму реактивного утворення. Хлопців з дитинства орієнтують на необхідність стримувати почуття; вони навчаються приховувати будь які почуття – і позитивні і негативні, що призводить до формування механізму витіснення. У дівчат інтенсивність витіснення мінімальна серед всіх механізмів захисту.

Таблиця 2.2

Показники інтенсивності захисних механізмів у залежності від статевої диференціації за методикою Р. Плутчика

Захисні механізми	Юнаки	Дівчата	t Стьюдента
Витіснення	41,7	25,8	t = 2, 019
Заперечення	47,9	46,4	t = 1,012

Регресія	35,8	34,8	t = 1,002
Заміщення	37,3	38,4	t = 1,014
Компенсація	39,9	40,8	t = 1,009
Реактивне утворення	28,7	42,0	t = 2, 024
Проекція	54,1	49,5	t = 1,082
Раціоналізація	51,6	50,7	t = 1,052
Загальний рівень	45,9	46,3	t = 1,012

Критерій значущості $t_{0,05} = 2,039$

Були зафіксовані типові реакції досліджуваних на отримані результати. Пропонуємо приклади інтерпритації захистів.

Витіснення: «Я вже абсолютно не пам'ятаю, на що відповідав. Ймовірно, був поганий настрій».

Заперечення: «Це неправильний тест», «Це не мої результати», «Такого бути не може».

Раціоналізація: «Що означає норма. Норма – середнє значення. Мої показники просто відрізняються від середнього, тобто я – абсолютно відрізняюся від всіх інших».

Проекція: «Про що тут говорити. У всіх такі самі результати».

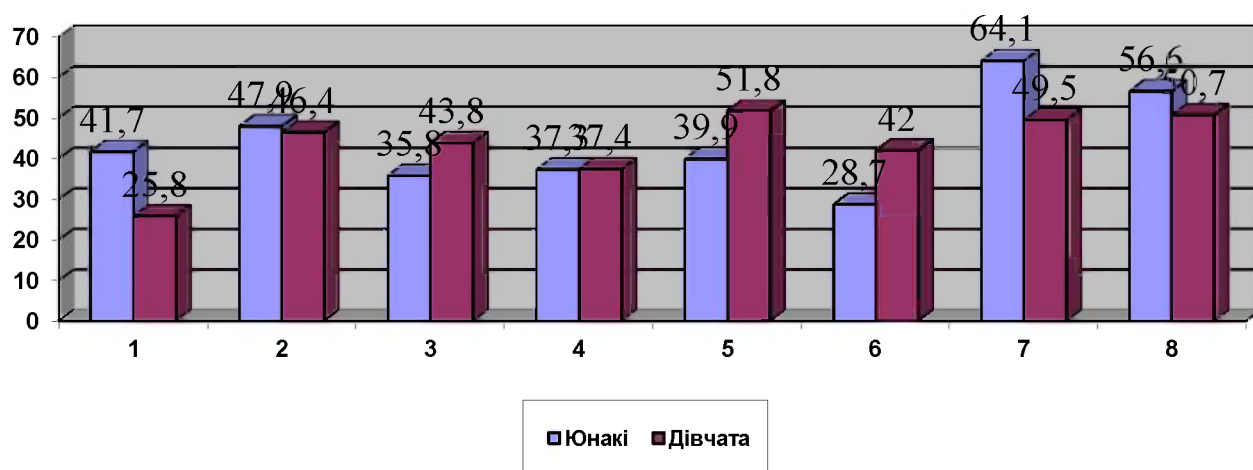
Компенсація: «Ну і що, зате у мене за фахом гарні оцінки».

Регресія: «З цього листочка з результатами можна зробити дуже хороший літачок».

Заміщення: «Я б по-іншому відповів, мені просто Ігор заважав».

Реактивне утворення: «Це здійснено чудовий і правдивий тест. Треба більше дізнатися про нього».

Показники інтенсивності захисних механізмів у залежності від статевої диференціації за методикою Р. Плутчика представлено графічно на рис. 2.2.



Примітка: 1) витіснення; 2) заперечення; 3) регресія; 4) заміщення; 5) компенсація; 6) реактивне утворення; 7) проєкція; 8) раціоналізація.

Рис. 2.2. Показники інтенсивності захисних механізмів у залежності від статевої диференціації за методикою Р. Плутчика

Отже, результати дослідження механізмів захисту за методикою Р. Плутчика дозволяють зробити декілька важливих висновків. У юнацькому віці представлені всі види психологічного захисту, проте ступінь їх вияву неоднаковий. Найбільш виражені механізми проєкції і раціоналізації, меншу інтенсивність мають механізми компенсації, заміщення, регресії. Механізми реактивного утворення та витіснення займають останні місця в ранжуванні. Показники інтенсивності деяких захисних механізмів залежать від статевої диференціації. Максимальні відмінності виявлені за механізмами витіснення і реактивного утворення. У дівчат інтенсивніше виявляється механізм реактивного утворення, у хлопців – механізм витіснення.

Когнітивно-емотивний тест Ю. Орлова дозволив виділити обсяг захисної рефлексії при переживанні невдачі, почуття провини, сорому, образи.

В таблиці 2.3 представлені показники обсягу захисної рефлексії досліджуваних за методикою Ю. Орлова.

Таблиця 2.3

Показники обсягу захисної рефлексії негативних емоцій за методикою Ю. Орлова

Негативна емоція	Юнаки	Дівчат	критерій Стьюдента
страх невдачі	5,2	6,0	t = 1,72
Почуття провини	4,2	4,8	t = 0,59
Почуття образи	5,2	6,4	t = 0,64
Почуття сорому	6,8	6,0	t = 1,33

Примітка: t - критерій Стьюдента. $t_{0,05} = 2,009$

Як свідчать дані таблиці 2.3, найбільший бал має захисна рефлексія почуття сорому. Як у юнаків, так і у дівчат цей показник перебуває практично на одному рівні. Значних відмінностей цього показника не виявлено.

Друге місце за обсягом захисної рефлексії належить почуттю образи та страху невдачі. Необхідно відзначити, що і в першому, і в другому випадку спостерігається тенденція до більшого обсягу захисної рефлексії у дівчат, ніж у юнаків, проте про закономірності тут не може йтися, оскільки розбіжності, що розглядаються, не є статистично значущими.

Наступні місця у цьому реєстрі займають почуття провини та почуття сорому. Найменший обсяг захисної рефлексії викликає репродукція почуття провини. У

цьому випадку показники дівчат так само дещо вищі, але відмінності середніх обсягів показників не є статистично значущими.

Показники обсягу захисної рефлексії за методикою Ю. Орлова представлені на рис. 2.3.

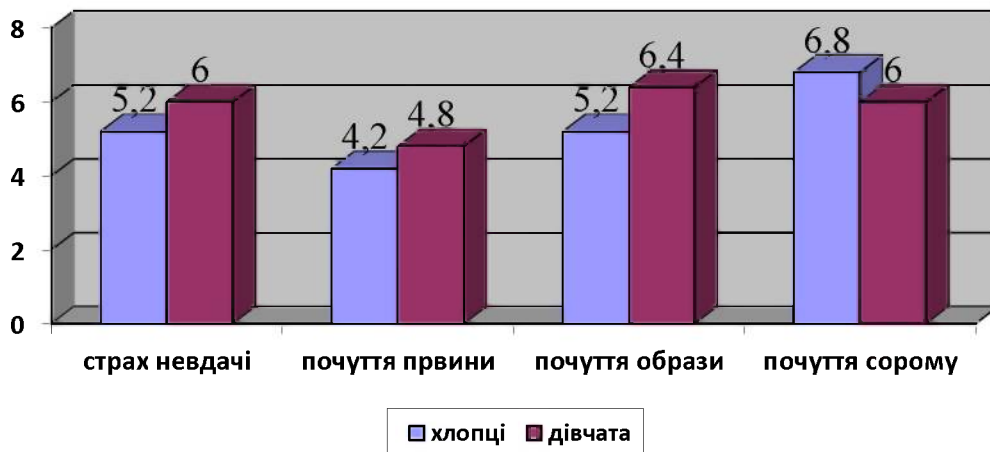


Рис. 2.3. Показники обсягу захисної рефлексії за методикою Ю. Орлова

Аналіз обсягу захисної рефлексії при репродукції негативних емоцій дозволяє зробити висновок про відсутність відмінностей за статевою ознакою, а також виділити почуття сорому, як найбільше, що сприяє активації психологічних захисних дій.

Особливості вияву сили захисної рефлексії від емоцій за методикою Ю. Орлова представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники вияву сили захисної рефлексії від емоцій за методикою Ю. Орлова

Особливості захисних дій	М
Агресія проти інших	2,4
Агресія проти себе	4,2
Раціоналізація знецінюванням об'єкту	2,4

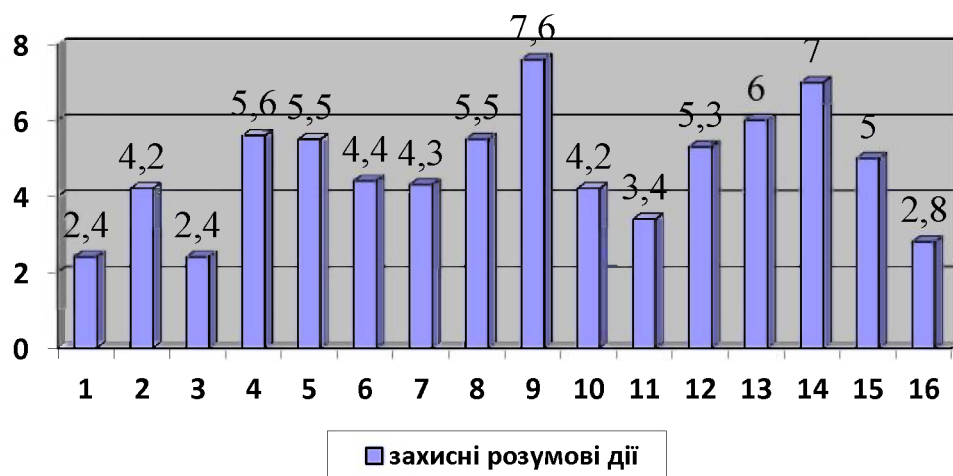
Раціоналізація обставинами	5,6
Проекція	5,5
Захист від провини	4,4
Захист від сорому	4,3
Захист від страху невдач	5,5
Захист від заздрості.	7,6
Захист від образи	4,2
Вихід із ситуації	3,4
Самознищення Я	5,3
Збудження провини в інших	6,0
саногенне реалістичне мислення	7,0
Невідповідність очікуванням	5,0
Апелююче мислення	2,8

Як свідчать дані таблиці 2.4, найбільше значення (7,6 балів) належить показнику «захист від заздрості». Це може бути викликано специфікою досліджуваних: молоді люди регулярно стикаються з проблемами матеріального та морального плану, постійно дивляться на своїх однолітків – «ось, він чогось досяг, а я – ні»; – «вона може собі дозволити це придбати, а я не маю такої можливості» і т.п. Однак певний оптимізм вселяє майже такий же високий бал показника «саногенне мислення» (7,0 балів), який відображає здатність усвідомлювати свої очікування, які суб'єкт приписує партнеру, і які, у разі неузгодженості, викликають образу, а так само прийняття іншого таким, яким він є. Також характеристикою саногенного мислення є відмова від порівняння себе з іншими.

Найбільш рідко досліджувані вдаються до механізму «раціоналізація знецінюванням об'єкта» (2,4 балів), до механізму «агресія проти інших» (2,4 балів) і до механізму «апелююче мислення».

Значення інших показників займають проміжну позицію і дозволяють зрозуміти виразність таких рефлексій як: «збудження провини в інших» (6,0 балів), «самознищення» Я (5,3 балів), «раціоналізація обставин» (5,6 балів), «проекція» (5,5 балів); «захист від страху невдачі» (5,5 балів).

Показники вияву сили захисної рефлексії від емоцій за методикою Ю. Орлова представлені графічно на рис. 2.4.



Примітка 1) агресія проти інших; 2) агресія проти себе; 3) раціоналізація знецінюванням об'єкту; 4) раціоналізація обставинами; 5) проекція; 6) захист від провини; 7) захист від сорому; 8) захист від страху невдач; 9) захист від заздрості; 10) захист від образи; 11) вихід із ситуації; 12) самознищення Я; 13) збудження провини в інших; 14) саногенне реалістичне мислення; 15) відповідність очікуванням; 16) апелююче мислення

Рис. 2.4. Показники вияву сили захисних розумових дій від емоцій за методикою Ю Орлова

Таким чином, найбільші середні значення належать показнику «захист від заздрості». Такий же високий бал належить показнику «саногенне мислення». Найбільш рідко досліджувані вдаються до механізмів: «раціоналізації знецінюванням об'єкта», «агресія проти інших», «апелююче мислення». Значення

інших показників («збудження провини в інших», «самознищення Я», «раціоналізація обставин», «проекція»; «захист від страху невдачі») займають проміжну позицію.

Захист від емоції полягає у діях, що спрямовані на зменшення когнітивної неузгодженості ситуації, яка викликає негативну емоцію. У даному випадку механізми розумової реконструкції ситуації дозволяє зменшити напруженість емоції, наприклад, біль від невдачі зменшується, якщо невдача не стає об'єктом інтересу інших, не кожен дізнається про неї. Також до переробки ситуації долучаються механізми раціоналізації, проекції. Ще одним ефективним засобом вважається активне переживання емоції у собі або спілкуванні з іншими, які поділяють почуття суб'єкта. Дозволяють забезпечити звільнення енергії конверсії болючої емоції в іншу, менш болісну, якщо механізми вирішення цієї емоції краще відпрацьовані. Наприклад, біль образи чи сорому легко трансформується у гнів, оскільки способи розв'язання гніву краще відпрацьовані у тривалій еволюції.

Сукупність числа всіх реакцій дозволяє визначити загальну інтенсивність психологічного захисту. Так, загальна інтенсивність психологічного захисту у юнаків складає 5,31 балів; у дівчат – 5,80 балів.

Рівні вияву інтенсивності психологічного захисту у досліджуваних представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівні вияву інтенсивності психологічного захисту за методикою Ю Орлова

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Юнаки	8	26,6%	15	50%	7	23,4%
Дівчата	7	23,4%	16	53,2%	7	23,4%
Загальне	16	26%	33	56%	11	18%

Як свідчать дані таблиці 2.5, високу інтенсивність психологічних захистів мають 26% досліджуваних; серед них 8 юнаків та 7 дівчат. Досліджувані, що належать до цього рівня, відрізняються високим конформізмом, низькою конфліктністю та адаптаційними здібностями. Але вищеперелічені якості не є результатом освоєння соціального середовища внаслідок його об'єктивного сприйняття та оцінки. Така людина не бачить проблем, вона відгороджується від світу системою психологічного захисту, що забезпечує їй внутрішній психологічний комфорт. Людина виявляється «відключеною» від зовнішнього світу, не вступає з ним у взаємодію та протидію, забезпечуючи собі безпроблемне існування. Однак ігнорування проблем не означає їхньої реальної відсутності. Така поведінка не забезпечує адекватності сприйняття й осмислення того, що відбувається, що зрештою призводить до життєвих невдач і втрати життєвого сенсу.

Середній рівень інтенсивності психологічних захистів діагностовано у 56% досліджуваних; серед них 15 юнаків та 16 дівчат. Поведінка цих досліджуваних більш орієнтована на існуючу реальність; вони здатні чітко визначити недоліки своєї поведінки, невігідність свого становища чи відсутність перспектив; вони намічають собі досить реальні цілі, які співвідносять із обставинами. Але, коли справа доходить до радикальних змін та можливих моральних і матеріальних витрат, вони вибирають найбільш легкий і найменш перспективний шлях. Середній рівень інтенсивності психологічних захистів припускає виправдовування свого пасивного ставлення до життя і, за умови усвідомлення всіх складнощів та проблем реального світу, відмову від самореалізації. Подібний стиль поведінки може призвести до відчуття неповноцінності, непотрібності, даремно втраченого часу, даремно прожитого життя, що змушує таку особу або змінити свій стиль життя, або побудувати нову систему психологічних захистів.

Низький рівень інтенсивності психологічних захистів діагностовано у 17% досліджуваних: серед них 7 юнаків та 7 дівчат. Досліджувані, що належать до цієї групи, поряд з низьким загальним показником інтенсивності психологічних

захистів мають високі показники саногенного мислення. Це свідчить про те, що в них, поряд із загальною високою адекватністю оцінки існуючих реалій і здатністю будувати своє життя з урахуванням не тільки зовнішніх, а й внутрішніх факторів (особисті інтереси, здібності, світорозуміння), існує здатність усвідомлювати свої очікування щодо соціального оточення, приймати цю невідповідність як даність, з урахуванням якої слід продовжувати власне життєздійснення

Рівні вияву інтенсивності психологічного захисту у юнаків та дівчат за методикою Ю. Орлова представлені графічно на рис. 2.5.

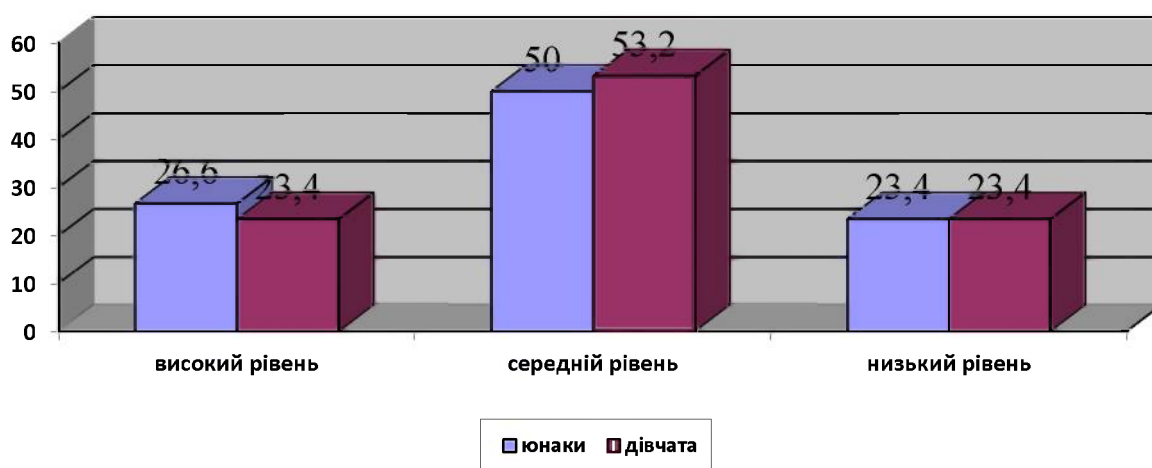


Рис. 2.5. Рівні вияву інтенсивності психологічного захисту у юнаків та дівчат за методикою Ю. Орлова

Отже, результати дослідження саногенної рефлексії за методикою Ю. Орлова дозволяють зробити декілька важливих висновків. У юнацькому віці спостерігається найбільша інтенсивність захисної рефлексії у відповідь на почуття сорому. Почуття сорому потребує найбільше когнітивних зусиль для його усунення. Відмінності за статевою ознакою у репродукції негативних емоцій у досліджуваних не встановлені.

Найбільш виражені такі види психологічного захисту як «захист від заздрості», «саногенне мислення»; меншу інтенсивність мають «збудження провини в інших», «самознищення Я», «раціоналізація обставин», «проекція»;

«захист від страху невдачі»; механізми «раціоналізація знецінюванням об'єкта», «агресії проти інших», «апелююче мислення» займають останні місця в ранжуванні. Інтенсивність психологічних захистів як у юнаків так і у дівчат представлена на середньому рівні.

2.3. Аналіз властивостей особистості в юнацькому віці

Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних за методикою Д Леонтєва представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Показники смисложиттєвих орієнтацій за методикою Д Леонтєва

Смисложиттєві орієнтації	Юнаки	Дівчата	t Стьюдента
Цілі	26,8	24,1	t = 1,012
Процес	23,9	20,9	t = 2, 012
Результат	13,7	14,0	t = 1,055
Локус контролю «Я»	17,1	17,4	t = 0,096
Локус контролю«життя»	25,4	22,8	t = 2, 028
Загальний показник УЖ	97,9	79,5	t= 1,012

Примітка: t - критерій Стьюдента. $t_{0,05} = 2,009$

Найбільший бал виявлено у показника субшкали «цілі»: 26,8 балів у юнаків та 24,1 балів у дівчат. Усвідомлення цілей життя у юнаків вище, проте, відмінності незначні. Високі бали за цією шкалою пояснюються специфікою вибірки: життя юнаків та дівчат спрямоване у майбутнє. Згідно з методикою, бали за цією шкалою характеризують відсутність або наявність у житті цілей у майбутньому, які надають

життю усвідомленості, спрямованості та тимчасової перспективи. Низькі бали за цією шкалою, навіть за умови загального високого рівня усвідомленості життя, властиві людині, яка живе сьогоднішнім або минулим. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, а й прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоднішній і не підкріплюються відповідальністю за їх реалізацію.

Друге місце за величиною середнього балу займає локус контролю «життя»; у юнаків спостерігається тенденція до більших показників (25,4 балів), ніж у дівчат (22,8 балів). Відмінності є статистично значимими. Вищі значення за цією шкалою у юнаків свідчать про реалізацію понять, що склалися в культурі, коли від чоловіка вимагається бути господарем свого життя, а для жінки подібна вимога не є обов'язковою. Високі бали за шкалою локус контролю «життя» або «керуваність життя» демонструють переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали свідчать про фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна.

Практично аналогічні значення спостерігаються за шкалою «процес життя»: середнє значення юнаків 23,9 балів; дівчат – 20,9 балів. Відмінності в оцінках є статистично значущими. Цей показник свідчить про те, чи сприймає особа процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою та низькі за іншими шкалами характеризують гедоніста, який живе сьогоднішнім. Низькі бали за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у теперішньому, але надати життю повноцінний сенс можуть спогади про минуле чи націленість у майбутнє.

Низькі значення має показник шкали локусу контролю «Я». У юнаків він становить 17,6 балів; у дівчат – 17,4 балів. Низькі показники за цією шкалою можуть бути наслідком ситуації соціально-економічної та політичної нестабільності, яка існує в нашому суспільстві, коли руйнуються стереотипи звичного способу життя.

За умови високих балів за цією шкалою демонструється переконання в тому, що людині надано право та можливості контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали свідчать про фаталізм, переконання в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю.

Найнижчі показники отримані за шкалою «результат»: у юнаків він дорівнює 13,7 балів; а у дівчат – 14,0 балів. Отже, бачимо, що у дівчат показник «результат» вище, ніж в юнаків, хоча ці відмінності не є статистично значущими. Низький показник за цією шкалою може бути викликаний специфікою цього віку: у молоді існує певна спрямованість у майбутнє, час оцінювати досягнення та підбивати підсумки ще не настав. Бали за шкалою результативність життя або задоволеність самореалізацією відображають оцінку пройденого етапу життя, відчуття того, наскільки продуктивна й осмислена була прожита його частина. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якій все в минулому; минуле надає сенс існуванню людини. Низькі бали свідчать про незадоволеність прожитою частиною життя.

Показники смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних за методикою Д Леонт'єва представлені графічно на рис. 2.6.

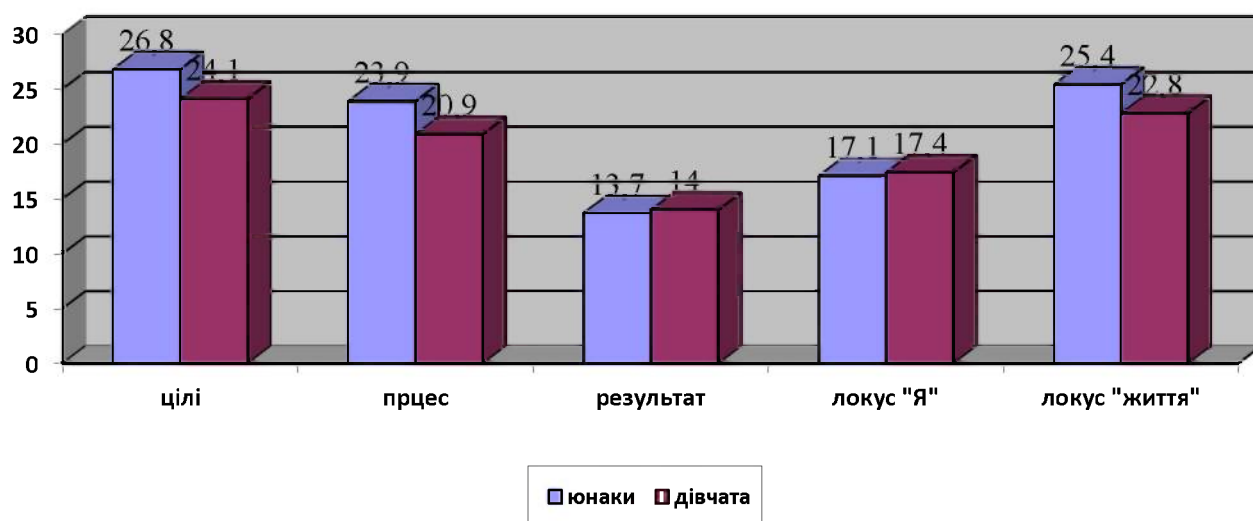


Рис. 2.6. Показники смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних за методикою Д Леонт'єва

Рівні вияву смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних за методикою Д Леонтєєва представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Рівні вияву смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних за методикою Д Леонтєєва

Рівні	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Юнаки	13	43,3%	13	43,3%	4	13,4%
Дівчата	14	46,6%	10	33,4%	6	20,0%
Загальне	24	40%	25	41,7%	11	18,3%

Рівні вияву смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних за методикою Д Леонтєєва представлені на рис. 2.7.



Рис. 2.7. Рівні вияву смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних за методикою Д Леонтєєва

Як свідчать дані таблиці 2.7 та рис. 2.7, переважна більшість юнаків та дівчат мають високі та середні загальні показники усвідомленості життя. До високого рівня усвідомленості життя були віднесені 40% досліджуваних: 13 юнаків та 14 дівчат. До середнього рівня віднесено 47,7% досліджуваних: 13 юнаків та 10 дівчат. У 18,3% досліджуваних виявлено низькі оцінки за загальним показником смисложиттєвих орієнтацій: 4 юнака та 5 дівчат.

Отже, результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій за методикою Д Леонт'єва дозволяють зробити декілька важливих висновків. У юнацькому віці домінуючою виявилася орієнтація на майбутнє, яка надає життю усвідомленості, спрямованості та тимчасової перспективи. Також зафіксовано переконання молодих людей в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Орієнтація на результат має найнижчі значення. Існують статеві відмінності за шкалами локус контролю «життя» та «процес життя» – у юнаків спостерігається тенденція до більших показників, ніж у дівчат.

Досліджувані, мають досить високу загальну усвідомленість життя на даному віковому етапі, що не виключає низьких оцінок смисложиттєвих орієнтацій за окремо взятими показниками. Загальні високі показники усвідомленості життя досягаються за рахунок досягнень за шкалами «мета», «процес», «локус контролю «життя»».

Результати дослідження рівня суб'єктивного контролю досліджуваних за методикою Є Бажина представлені у таблиці 2.8.

Як свідчать дані таблиці 2.8, найбільш високі показники інтернальності в сфері міжособистісних стосунків: 5,4 балів у юнаків та 5,8 балів у дівчат. Це свідчить про те, що досліджувані вважають себе здатними контролювати свої неформальні стосунки з іншими людьми, викликати до себе повагу, симпатію. Вони активно формують своє коло спілкування, самостійно будують систему взаємостосунків з навколишнім світом.

Досить високі значення (5,2 балів у юнаків і 5,0 балів у дівчат)

спостерігаються за шкалою інтернальності в сімейних стосунках, що свідчить про взяття на себе відповідальності за події сімейного життя. Але слід зазначити, що у цьому контингенті може йтися лише про теоретичні погляди на життя і частково – про наявні стосунки з батьками, братами, сестрами.

Таблиця 2.8

Показники рівня суб'єктивного контролю досліджуваних за методикою Є Бажина

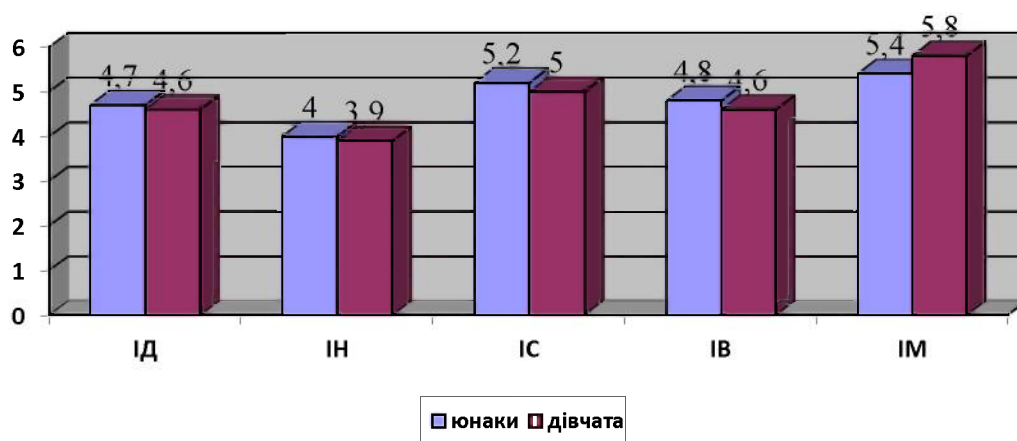
Інтернальність	Юнаки	Дівчата	t Стьюдента
Сфера досягнень	4,7	4,6	t = 0,07
Сфера невдач	4,0	3,9	t = 0,18
Сфера сімейних стосунків	5,2	5,0	t = 0,71
Сфера виробництва	4,8	4,6	t = 0,09
Сфера міжособистісних стосунків	5,4	5,8	t = 0,12

Те саме можна сказати про шкалу інтернальності в сфері виробничих стосунків (таблиця 2.8). Мова може йти швидше про навчальну діяльність, успішність складання іспитів, побудову стосунків з вчителями. Цими умовами, найімовірніше, і були викликані невисокі бали (4,8 балів у юнаків та 4,6 балів у дівчат). Це свідчить про схильність досліджуваних лише частково вважати свої власні дії запорукою успішної діяльності. Більше значення приписується зовнішнім обставинам.

Зафіксовані низькі показники у сфері досягнень (4,7 балів у юнаків і 4,6 балів у дівчат), що свідчить про передачу частини суб'єктивного контролю за емоційно позитивними подіями і ситуаціями зовнішнім чинникам: випадку, долі, іншим людям.

Ще нижче значення інтернальності у сфері невдач (4,0 балів у юнаків і 3,9 балів у дівчат). Це говорить про прагнення досліджуваних уникнути звинувачень себе у різноманітних невдачах, неприємностях чи стражданнях; вони приписують відповідальність за подібні події іншим людям або вважають їх результатом невдачі.

Показники рівня суб'єктивного контролю досліджуваних за методикою Є Бажина графічно представлені на рис. 2.8.



Примітка: ІД – інтернальність в сфері досягнень; ІН – інтернальність в сфері невдач; ІС – інтернальність в сфері сімейних стосунків; ІВ – інтернальність в сфері виробництва; ІМ – інтернальність в сфері досягнень міжособистісних стосунків

Рис. 2.8. Показники рівня суб'єктивного контролю досліджуваних за методикою Є Бажина

У цілому результати дослідження суб'єктивного локус контролю дозволяють зробити висновок про недостатній його розвиток у юнаків та дівчат практично за всіма показниками за виключенням міжособистісних відносин. Значних відмінностей між юнаками та дівчатами не виявлено.

Показники вияву суб'єктивного локус контролю за методикою Є Бажина представлені у таблиці 2.9.

Показники вияву суб'єктивного локус контролю за методикою Є Бажина

Рівні	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Юнаки	7	23,4%	13	43,3%	10	33,3%
Дівчата	8	26,7%	12	40,0%	10	33,3%
Загальне	14	23,3%	25	41,7%	21	35,0%

Як свідчать дані таблиці 2.9, високий рівень суб'єктивного контролю, який говорить про те, що людина здатна брати на себе відповідальність за те, що відбувається з нею та іншими залежними від неї людьми, виявлено у 23,3% досліджуваних – дівчат серед них 8 осіб, юнаків 9 осіб. До середнього рівня віднесено 41,7% досліджуваних: 12 юнаків і 13 дівчат. Це говорить про те, що ці досліджувані майже так само часто беруть на себе відповідальність, як і покладають її на інших людей.

Низький рівень суб'єктивного контролю діагностовано у 35,0% досліджуваних людини (10 юнаків та 10 дівчат). Даний рівень характеризується тим, що у більшості випадків життя особа знімає із себе відповідальність за те, що відбувається і перекладає її на обставини або на інших людей, тобто вона не має належної відповідальності.

Показники вияву суб'єктивного локус контролю досліджуваних за методикою Є Бажина графічно представлені на рис. 2.9.

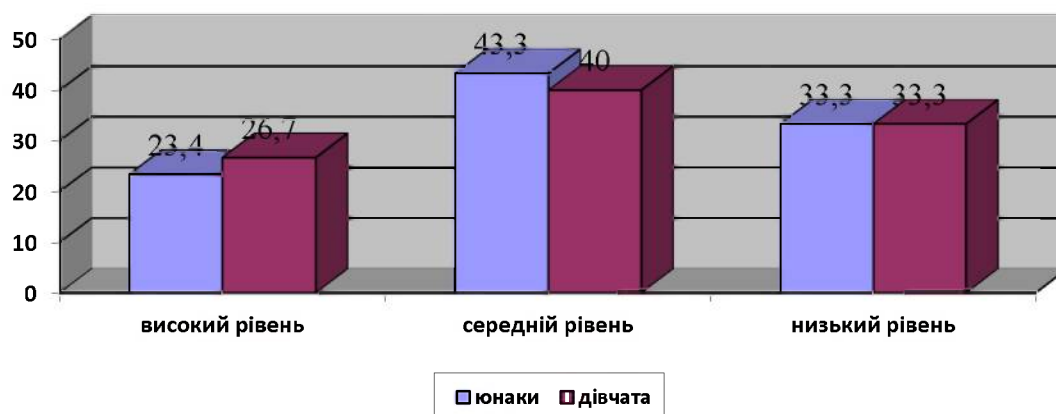


Рис. 2.9. Показники вияву суб'єктивного локус контролю досліджуваних за методикою Є Бажина

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок про рівень суб'єктивного контролю як про зміну, яка не залежить від статевої ознаки і властива цій групі осіб на середньому та низькому рівнях. Загалом показники загальної інтернальності свідчать, що досліджувані лише частково покладають на себе відповідальність за важливі події свого життя. Отже, вони не усвідомлюють всієї повноти відповідальності за ці події; вони вважають, що щось залежить від них, але далеко не все – багато перекладається на волю випадку.

Дослідження особистісної схильності до конфліктної поведінки у юнацькому віці проводилося за допомогою методики К Томаса. Дані представлені у таблиці 2.10.

Як свідчать дані таблиці 2.10, у конфліктній ситуації досліджувані використовують усі стратегії поведінки, але інтенсивність їх застосування неоднакова. Спостерігається найбільша схильність до стратегії компромісу (7,0 балів у юнаків, 7,0 балів у дівчат). Причина в тому, що в юнацькому віці дуже важливі соціальні контакти і міжособистісні стосунки, тому хлопці або дівчата вдаються до такої стратегії поведінки, яка дозволяє зберегти стосунки і досягти мети.

Таблиця 2.10

Показники типів поведінки досліджуваних в конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса

Типи поведінки	Юнаки	Дівчата	t Стьюдента
Опір	4,5	4,9	t=2,20
Співробітництво	5,8	6,0	t=1,14
Компроміс	7,0	7,0	t=0
Запобігання	6,0	5,8	t=1,02
Пристосування	4,0	5,5	t=2,24

Менш всього юнаки і дівчата вдаються до стратегій опору (4,5 балів у юнаків, 4,9 балів у дівчат) і пристосування (4,0 балів у юнаків, 5,5 балів у дівчат). Юнаки і дівчата рідше вдаються до опору, оскільки це може спричинити погіршення стосунків, які є для них значущими. Пристосування не є типовою формою поведінки тому, що в юнацькому віці активно виявляється реакція емансипації і тому молоді люди прагнуть хоч би частково, але відстояти свої інтереси.

Як свідчать дані таблиці 2.10, у дослідженні не виявилось значущих відмінностей між юнаками та дівчатами щодо стратегій поведінки, за винятком стратегії пристосування. Дівчата мають вищі значення з цього типу поведінки. Ймовірно, це пов'язано з тим, що дівчата більш залежні, менш домінантні і тому вибирають ту стратегію, де не потрібно відстоювати власні інтереси.

Показники типів поведінки досліджуваних в конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса представлені на рис. 2.10.

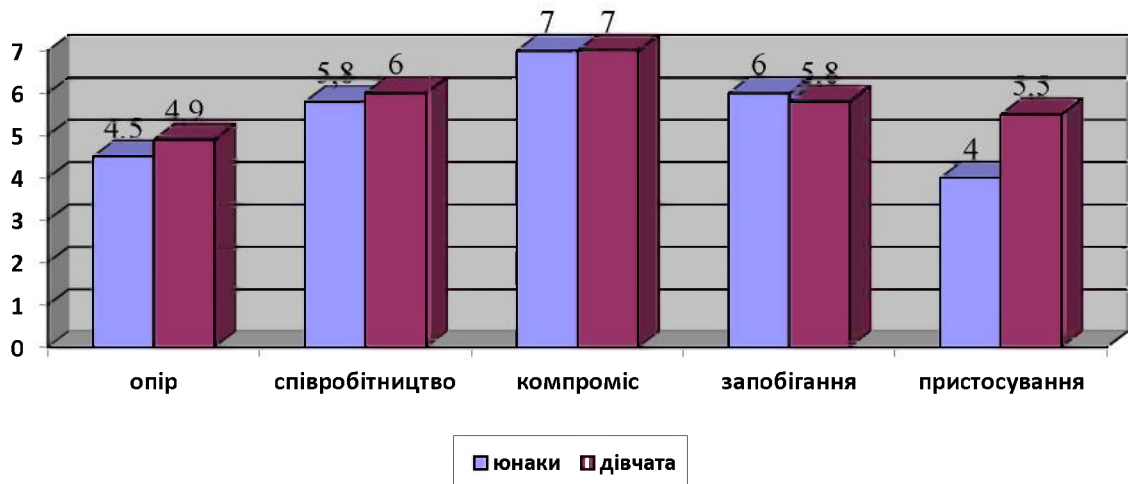


Рис. 2.10. Показники типів поведінки досліджуваних в конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса

Результати дослідження типів поведінки в конфліктних ситуаціях дозволили зробити важливі висновки. У юнацькому віці спостерігається найбільша схильність до такого типу конфліктної поведінки як компроміс. Найменше юнаки та дівчата вдаються до таких способів регулювання конфліктів як опір та пристосування. У дослідженні виявилися значущі відмінності між юнаками та дівчатами щодо стратегії пристосування.

Міра довільності поведінки, своєю чергою, залежить від рівня розвитку вольової регуляції, інакше кажучи, сили волі.

При вивченні середніх арифметичних значень показника сили волі за методикою Р Немова ми отримали 24,4 балів; у юнаків цей показник дорівнював 23,1 балів; у дівчат становив 24,11.

Якісний і кількісний аналіз дозволив розділити досліджуваних на рівні за ступенем вияву показника сили волі. Результати представлені в таблиці 2.11.

Високий рівень сили волі виявлено у 21,7% досліджуваних (6 дівчат, 7 юнаків). Їх характер і воля можуть вважатися досить сильною, а поведінка найчастіше – досить відповідальною. Щоправда, може виникнути небезпека захоплення силою волі з метою самолюбівання.

Показники вияву сили волі досліджуваних за методикою Р Немова

Рівні	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Юнаки	7	23,3%	14	46,7%	10	33,3%
Дівчата	6	20,0%	13	43,3%	10	33,3%
Загальне	13	21,7%	27	45,0%	20	33,0%

Як свідчать дані таблиці 2.11, середній рівень сили волі виявлено у 45,0% досліджуваних (13 дівчат і 14 юнаків). У цьому випадку їх характер і волю можна вважати досить сильними, а вчинки в основному відповідальними, хоча в ситуаціях високої напруженості у них можуть бути «збої».

Низький рівень сили волі виявлено у 33,0% досліджуваних (10 юнаків та 10 дівчат). Ця група осіб вимагає особливої уваги, оскільки їх характер і воля можуть вважатися слабкими, а вчинки – залежними від сили обставин.

Особливе місце, на наш погляд, слід приділити такому факту, як невелика (порівняно з середнім і низьким рівнем) кількість людей, яких можна віднести до групи «вольових», тобто із високим рівнем розвитку вольової поведінки.

Показники вияву суб'єктивного локусу контролю досліджуваних за методикою Є Бажина представлені на рис. 2.11.

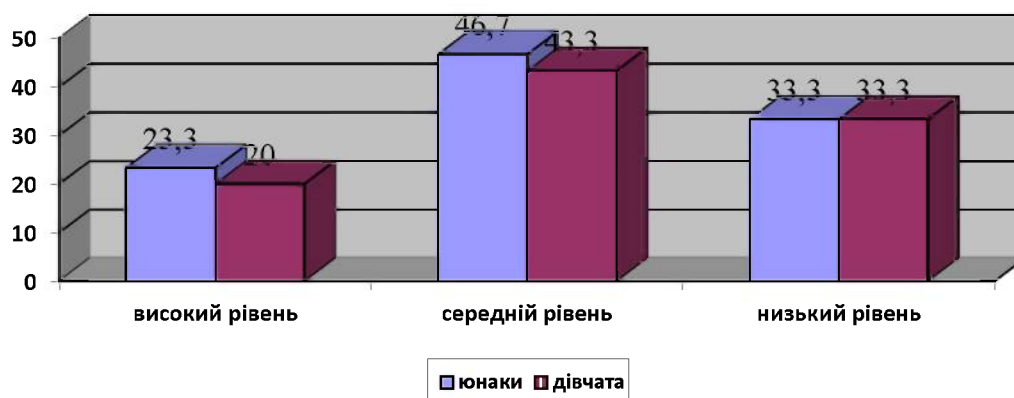


Рис. 2.11 Показники вияву суб'єктивного локус контролю досліджуваних за методикою Є Бажина

Таким чином, результати за показником сили волі дають підстави зробити висновок про відсутність у даному показнику відмінностей за ознакою статі та про тенденцію до низьких та середніх оцінок вольової поведінки серед досліджуваних.

2.4. Особливості взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та властивостей особистості у юнацькому віці

Встановлено кореляційні зв'язки показника механізму витіснення: прями із показником стратегії опору (0,39); зворотні із показником загальної інтернальності (-0,44), показником усвідомлення життя (-0,34). Це означає, що інтенсивне витіснення пов'язане з низьким рівнем суб'єктивного контролю, ксвідомленості життя. Ймовірно, екстернали не усвідомлюють повною мірою реалій життя, не прагнуть вплинути на ситуацію, не намагаються отримати додаткову інформацію про ситуацію, відчувають себе пасивним об'єктом впливу зовнішніх обставин. Юнаки і дівчата із інтенсивним витісненням схильні до опору в конфліктних ситуаціях. Опір характеризується великою увагою до своїх інтересів і незначною увагою до інтересів іншого. Витіснення, в даному випадку, допомагає виключити із сфери свідомості мотиви неприйнятної поведінки і забути той факт, що іншій людині заподіюються незручності.

Встановлено кореляційні зв'язки показника механізму заперечення: прямі із показником інтернальності (0,32), показником локус контролю Я (0,36), показником локус контролю «життя» (0,33); зворотний із показником стратегії компромісу (– 0,35), показником усвідомленості життя (– 0,39). На відміну від витіснення заперечення позитивно корелює із інтернальністю. Юнаки або дівчата, що виявляють інтернальність не визнають зовнішню дію і випадкові події, не сприймають їх, не допускають в сферу свідомості, ігноруючи ці події або інформацію про них. Вони не мають повного усвідомлення реалій життя. Інтенсивність механізму заперечення робить неможливим використання стратегії компромісу, оскільки ця стратегія базується на ухваленні точки зору іншої сторони.

Встановлено кореляційні зв'язки показника механізму регресії: прямий з показником опору (0,35); зворотні із показником інтернальності в сфері досягнень (– 0,31), показником локус контролю «життя» (– 0,34), показником смисложиттєвої орієнтації «ціль» (– 0, 36). Стратегію опору можна вважати типовою дитячою стратегією поведінки, без урахування інтересів протилежної сторони. Тому стратегія опору позитивно корелює із механізмом регресії. Негативна кореляція механізму регресії із інтернальністю в сфері невдач свідчить про те, що механізм регресії пов'язаний із невірою у принципову можливість контролювати власне життя та нездатністю брати на себе відповідальність щодо негативних подій життя; ускладнює визначення життєвих цілей, усвідомлення покликання, намірів у житті.

Встановлено кореляційні зв'язки показника механізму заміщення: зворотний із показником стратегії компромісу (–0,33); прямі із показником стратегії опору (0,32), показником загальної інтернальності (0,32), показником усвідомлення життя (0,37). Хлопці і дівчата із інтенсивним заміщенням більше схильні до стратенії опору і менше – до стратегії компромісу. Стратегія компромісу припускає певне продумування ситуації, а люди, схильні до механізму заміщення прагнуть отримати розрядку шляхом швидкого реагування. За умови зниження інтернальності та усвідомленості життя спостерігається підвищення інтенсивності заміщення.

Встановлено кореляційні зв'язки показника механізму компенсації: прямі із показником стратегії співпраці (33,6), показником смисложиттєвої орієнтації «процес» (0,40), показником загальної інтернальності (0,41), показником сили волі (0,30).

Встановлено кореляційні зв'язки показника механізму реактивного утворення: прямі із показником стратегії пристосування (31,9), показником інтернальності у сфері сімейних стосунків (34,7), зворотний із показником загального усвідомлення життя (-0,39). Вибір стратегії пристосування демонструє увагу до інтересів іншого, без урахування власних інтересів. Висока інтернальність у сфері сімейних стосунків взаємопов'язана із інтенсивним використанням реактивного утворення. Отже, юнаки і дівчата, що володіють високим рівнем суб'єктивного контролю у сфері сімейних стосунків, вважають, що вони не мають права демонструвати соціально несхвалювані почуття, і тому маскують їх. Примітно, що усвідомлення реалій життя призводить до зниження інтенсивності механізму реактивного утворення.

Встановлено кореляційні зв'язки показника механізму проєкції: зворотні із показником інтернальності (-0,42), показником усвідомленості життя (-0,40). Це означає, що хлопці і дівчата із низьким рівнем суб'єктивного контролю та усвідомленістю життя проявляють інтенсивний захист за типом проєкції, тобто прагнуть перекласти відповідальність за події свого життя на зовнішнє середовище (людей, збіг обставин).

Не виявлено зв'язків раціоналізації із властивостями особистості.

На підставі проведеного аналізу можна сформулювати декілька важливих положень.

Виявлені взаємозв'язки всіх видів видів психологічного захисту за виключення раціоналізації із інтернальністю, усвідомленістю життя. Зв'язок механізмів захисту із інтернальністю та усвідомленістю життя, здебільшого, має зворотний характер. Механізми регресії, заміщення пов'язані із опором як способом регулювання конфлікту, механізм компенсації – із співробітництвом.

2.5. Структура та зміст програми подолання деструктивного впливу психологічних захистів особистості в юнацькому віці

Основною метою програми є допомога юнакам та дівчатам у подоланні деструктивного впливу психологічних захистів.

Програми спрямована на підвищення резистентності особистості до деструктивних факторів життєздійснення. Програма передбачає вдосконалення інструментально-експресивного, смислового та екзистенційного рівнів особистісної регуляції.

Це, у свою чергу, вимагає розв'язання ряду завдань:

Перша група завдань – сприяє розвитку інструментальних умінь та емоційної стійкості:

- 1) розвиток адекватного розуміння себе; усвідомлення власних мотивів, потреб, установок, особливостей поведінки та емоційного реагування;
- 2) модифікація способу переживань, емоційного реагування, сприйняття самого себе і своїх взаємин з іншими;
- 3) формування нових форм адаптаційної поведінки.

Друга група завдань – сприяє удосконаленню смислової сфери особистості:

- 1) формування уявлення про себе як про головне джерело подій власного життя;
- 2) осмислення особистістю сутності своїх проблем і конфліктів.

Третя група завдань – сприяє освоєнню екзистенційного рівня особистісної регуляції. Необхідно:

- 1) усвідомлення власної відповідальності за власне життя;
- 2) усвідомлення наявності в собі особистісного потенціалу;

В оцінці ефективності роботи, направленої на вдосконалення третього рівня особистісної регуляції, необхідно виходити з того, чи вдалось співвіднести свої цінності із загальнолюдськими, чи відбулася актуалізація прагнення до самотворчості.

Критеріями вдосконалення екзистенційного рівня також можуть бути зміни, що відбулися на інструментальному та смисловому рівнях саморегуляції [73].

Програма створює умови саморозвитку особистості, актуалізація внутрішньої активності щодо перетворення себе, що забезпечується у процесі самопізнання через розвиток почуттів Я, через свободу самовираження. Такі переживання спонукають особистість до пошуку можливостей самоздійснення. Вектором розвитку особистості стає творче Я, під яким, на відміну від емпіричного Я повсякденної самосвідомості, розуміється як вищий потенціал можливостей людини. У сприятливих та безпечних умовах можливі окреслені зміни [17; 77].

Характеристиками тренінгової програми виступають: принципи групової роботи; психологічна допомога учасникам групи в самозмінах; постійність групового складу; взаємодія учасників групи, принцип ситуації «тут і тепер»; активні методи групової роботи; об'єктивація почуттів та емоцій учасників групи; вербалізована рефлексія; атмосфера свободи спілкування між учасниками, клімат безпеки [93].

У ході роботи використовуються такі прийоми: вправи на релаксацію, вправи психогімнастики, самодіагностика й організація зворотного зв'язку, групова дискусія, рольові ігри, моделювання й аналіз проблемних ситуацій, проєктивні методики вербального та малюнкового типів, а також медитативні техніки, техніки НЛП, творча візуалізація тощо. Для розробки програми ми використовували вправи, що представлені у науковій літературі та адаптовані з урахуванням цілей нашої програми [32; 45; 51; 64; 77; 86; 91].

Заняття проводиться в стандартній формі та включає такі елементи: привітання; рефлексія свого емоційного і фізичного стану; повідомлення теми заняття; розминка, основна робоча частину; рефлексія щодо даного заняття; прощання.

Програма включає 18 занять тривалістю 36 навчальних годин. Заняття проводяться два рази на тиждень (тривалість одного заняття – 2 навчальні години).

Програма розрахована на проведення занять із групою. Спілкування всередині колективу є одним з найважливіших каналів соціальної детермінації індивідуального

розвитку. Позитивний соціально-психологічний клімат у колективі чинить виховний вплив на кожного окремого його члена і створює умови для вияву кращих сторін особистості [63].

Програма складається з чотирьох тематично взаємопов'язаних блоків.

Перший блок присвячений осмисленню процесу адаптації, способів поведінкової активності в ситуації адаптації.

Завдання першого блоку:

- 1) актуалізація психологічного захисту в ситуації адаптації;
- 2) рефлексія механізмів захисту і стратегій поведінки особистості;
- 3) об'єктивація почуттів та емоцій учасників групи у процесі адаптації;
- 4) розвиток саморегуляції психологічного захисту;

Другий блок присвячений установленню системи внутрішніх орієнтирів для побудови конструктивних адаптаційних стратегій.

Завдання другого блоку:

- 1) розгляд основних етапів розвитку уявлень про психологічний захист; знайомство з альтернативними концепціями особистості та її психологічного захисту;
- 2) усвідомлення своїх індивідуально-психологічних особливостей;
- 3) формування уявлень про свою Я-концепцію;
- 3) вияв інтегральних характеристик самосвідомості, що фіксують смислові детермінанти поведінки (визначення локусу контролю, особливостей реагування на фрустраційні ситуації, репертуару захисних механізмів).

Третій блок орієнтований на розвиток навичок подолання проблем.

Завдання третього блоку:

- 1) тренування проблемо-розв'язувальної поведінки;
- 2) розвиток здібностей сприймати та надавати соціальну підтримку;
- 3) формування навичок емпатійних та афіліативних взаємовідношень;
- 4) розвиток інтернального локусу контролю над середовищем.

У програмі виділяються вступне та підсумкове заняття. Кожний блок містить по три заняття, зміст яких подано в додатку А.

У ході реалізації **першого блоку** програми розглядаються типові соціальні ситуації адаптації особистості. Рефлексія цих ситуацій дозволяє виробляти більш конструктивні стилі поведінки.

Завдання виконуються через систему рефлексивних прийомів: побачити проблему адаптації; оцінити себе в ситуації; визначити ставлення до неї; пояснити поведінку «іншого» в ситуації; випробувати нові способи поведінки; спрогнозувати поведінку в подібних ситуаціях на майбутнє.

Залучення юнаків до особистісно-значущих ситуацій та їх рефлексії забезпечує актуалізацію адаптивного потенціалу та зміни в мотиваційно-потребовій сфері особистості. Рефлексія адаптації одночасно активізує психологічний захист особистості [35].

Якщо в основі адаптації домінуючим є мотив пристосування, особистістю використовуються механізми захисту, якщо мотив подолання труднощів – стимулюється зміна поведінки в бік досягнення успіху. Вектором трансформації психологічного захисту стає особистісна рефлексія, що дозволяє диференціювати особистісний смисл ситуації адаптації та її об'єктивне значення [54].

Прогнозований результат першого блоку програми: розширення соціальної рефлексії; трансформація мотивації пристосування в мотивацію подолання; поглиблення рефлексії психологічного захисту особистості; прийняття себе зі своїм стилем адаптаційної поведінки; прийняття рішення діяти згідно з переоцінкою поведінки.

Другий блок має на меті оптимізацію самозахисних зусилля особистості, усвідомлення особливостей своєї особистості, що передбачає проведення самодіагностики. Пізнання людиною самої себе є процесом трансформації самовідношення. Вчинки людини детерміновані не лише особливостями актуальної ситуації, але й її самооцінкою. Система знань про свій внутрішній світ виконує роль

каталізатора на шляху до подальшого саморозвитку [56]. Мета діагностичних заходів – допомогти розібратися в собі, налагодити пошук внутрішнієї орієнтирів розвитку.

З метою діагностики та самодіагностики можуть використовуватися не лише тестові методики, але й ігрові вправи.

Прогнозований результат другого блоку програми: збереження цілісності особистості; підвищення стійкості до деструктивних факторів життєздійснення; знання про свої особистісні особливості, усвідомлення ступеня адекватності своїх уявлень про себе і про світ.

У ході реалізації третього блоку програми організується робота з формування й розвитку навичок подолання проблем. Даний блок включає спеціальні психотехнічні вправи, в яких акцентується увага на змісті конкретних проблем учасників і демонструються методи пошуку конструктивних рішень. Також здійснюється робота, направлена на розвиток локусу контролю, комунікативних навичок, сприйняття та надання соціальної підтримки.

У процесі проведення занять створюються ситуації, що мають високий потенціал вияву суб'єктності людини. Необхідно, щоб проблеми, які вимагають розв'язання, висувалися самим учасником програми без примусу зовні. Ситуації повинні бути ситуаціями відповідального вибору, коли до числа можливих наслідків дій учасника входить, наприклад, фрустрація його потреб [93].

Прогнозований результат третього блоку програми: осмислення життєвих ситуацій, усвідомлення мотивації долаючої поведінки; навички контролю над ситуацією, прийоми надання соціальної підтримки, розвиток комунікативних навичок, конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій.

Пропонуємо мету кожного заняття блоку .

Мета вступного заняття: створення позитивного ставлення до участі в програмі.

Перший блок програми

Мета першого заняття: рефлексія способів і результатів поведінкової активності в ситуації адаптації, рефлексія мотивації пристосування та мотивації подолання в ситуації адаптації.

Мета другого заняття: об'єктивація суб'єктивних почуттів та емоцій учасників групи у процесі адаптації; розширення, ускладнення та поглиблення соціальної рефлексії.

Мета третього заняття: виділення особистісного ресурсу діяльнісного стану у процесі адаптації.

Мета четвертого заняття: розширення, ускладнення та поглиблення рефлексії психологічного захисту особистості; прийняття себе зі своїми захистами, стилем адаптаційної поведінки.

Мета п'ятого заняття: трансформація мотивації подолання в мотивацію самореалізації.

Мета шостого заняття: рефлексія успішної адаптації, вибір і ухвалення рішення діяти відповідно переоцінки поведінки, що виникла.

Другий блок програми

Мета першого заняття: формування навичок, характерних для реалістичного переживання дійсності.

Мета другого заняття: формування способів розуміння емоційних станів і особливостей поведінки людей; розвиток здатності виражати і, при необхідності, коригувати свої емоційні стани у процесі взаємодії з людьми; відпрацьовування навичок афективно-емпатійної поведінки.

Мета третього заняття: розвиток психологічної проникливості та мотивації до дослідження особливостей поведінки людини.

Мета четвертого заняття: формування навичок проблеморозв'язувальної поведінки.

Мета п'ятого заняття: розвиток здатності приймати рішення у складних ситуаціях.

Мета шостого заняття: формування навичок прийомам пошуку й надання соціальної підтримки; ознайомлення з позитивними і негативними моментами стратегії уникнення в поведінці.

Третій блок програми

Мета першого заняття: розвиток навичок ясної та детальної постановки цілей.

Мета другого заняття: відпрацювання вміння повідомляти про цілі у відкритій формі, втягуючи навколишніх у досягнення власних цілей, посилення відчуття спрямованості та безперервності життя.

Мета третього заняття: рефлексія засобів досягнення мети, формування здатності не відступати зі шляху, що веде до мети, рефлексія помилкових цілей; здатність погоджувати цілі.

Мета четвертого заняття: вибір індивідуальних зразків і моделей досягнення цілей.

Мета п'ятого заняття: усвідомлення особистісних змістів професійної діяльності та співвіднесення цих змістів зі своїм власним уявленням про щастя.

Мета шостого заняття: дослідження шляхів самореалізації через професію, підвищення готовності виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих і професійних перспектив, готовності співвідносити свої професійні цілі та можливості.

Мета заключного заняття: підбивання підсумків роботи, згадування різних епізодів і сцен, орієнтація учасників у матеріалі занять, допомога у включенні досвіду, отриманого в групі, до повсякденного життя.

Запропонована система роботи дозволить підвищити прийняття молодою людиною світу та себе в цьому світі. Усвідомлення реальних причин існуючих проблем припускає зниження рівня психологічних захистів. Уміння розв'язувати життєві

проблеми, не тікати від складностей, а переборювати їх, розробляти реальні перспективні плани – це практичний показник подолання деструктивного впливу психологічних захистів особистості.

Програма здатна забезпечити активізацію самозахисних зусиль особистості шляхом удосконалення інструментально-експресивного, смислового й екзистенційного рівнів особистісної регуляції.

Зміст програми представлено у Додатку А.

Висновки до розділу 2

Для реалізації експериментальних завдань проведено дослідження із застосуванням методик: методика діагностики інтенсивності видів психологічного захисту Г. Келлермана і Р Плутчика, методика діагностики захисної і саногенної рефлексії при переживанні страху невдачі, вини, сорому й образи Ю. Орлова, методика смисложиттєвих орієнтацій Д Леонтьєва, методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Е. Бажина у співавторстві із К. Голінкіною та А. Еткіндом, тест опису поведінки К. Томаса в адаптації Н. Гришиної, методика діагностика сили волі Р Немова.

Результати емпіричного дослідження дозволили зробити наступні висновки.

У юнацькому віці представлені всі види психологічного захисту; найбільш високі бали отримали механізми проєкції і раціоналізації. Максимальні статеві відмінності виявлені в рівнях механізмів витіснення і реактивного утворення. Найбільша інтенсивність захисної рефлексії спостерігається у відповідь на почуття сорому. Домінуючою виявилася смисложиттєва орієнтація на майбутнє. Визначені статеві відмінності за шкалами локус контролю «життя» та «процес життя». Загальні високі показники усвідомленості життя досягаються за рахунок шкал «мета», «процес», «локус контролю «життя». Рівень суб'єктивного контролю властивий цій групі осіб на середньому та низькому рівні та не залежить від статевої ознаки. Спостерігається найбільша схильність до такого типу конфліктної

поведінки, як компроміс. Статеві відмінності виявлені щодо стратегій пристосування. Зв'язок показників механізмів захисту із показниками усвідомленості життя має зворотний характер, із показниками локус контролю – здебільшого зворотний, із показниками стратегій поведінки – різноспрямований.

На підставі отриманих результатів розроблена програма подолання деструктивного впливу психологічних захистів особистості. Усвідомлення реальних причин існуючих проблем припускає зниження рівня психологічних захистів.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми дозволив з'ясувати наступне. У сучасній зарубіжній та вітчизняній науці накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що відображає різноманітні концепції психологічного захисту та ілюструє суперечливість даного феномену. Механізми захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості; вони спрямовані на зменшення тривоги, яка виникає у процесі усвідомлення інтрапсихічного конфлікту або перешкоди до самореалізації. Механізми захисту онтогенетично розвиваються як засоби ефективної адаптації, але за умови порушення процесу соціалізації, захисна система може ставати дезадаптивною. Зовнішня ситуація в юнацькому віці – зміна соціального статусу, нові соціальні умови, стосунки і обставини, початок засвоєння нових видів діяльностей, розширення соціальних контактів, а також об'єктивна необхідність особистісного і професійного самовизначення, становлять кризові аспекти розвитку особистості на даний віковий період розвитку.

Метою нашої роботи стало визначення структури та змісту захисних психологічних механізмів в період юності та їх взаємозв'язок із особистісними характеристиками.

Ми припустили, що функціонування механізмів психологічного захисту в юнацькому віці обумовлено особистісними характеристиками, серед яких ми виділяємо смисложиттєві орієнтації, локус контролю, стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, вольові якості.

Для реалізації поставленої мети проведено дослідження із застосуванням методики діагностики інтенсивності видів психологічного захисту Р. Плутчика, методики діагностики захисної саногенної рефлексії Ю. Орлова, методики смисложиттєвих орієнтацій Д Леонтєва, методики дослідження рівня суб'єктивного контролю Е. Бажина, тесту опису стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томаса, методики діагностики сили волі Р Немова.

Результати емпіричного дослідження дозволили зробити наступні висновки.

У юнацькому віці представлені всі види психологічного захист, але ступінь їх вияву неоднаковий. За методикою Р. Плутчика, найбільш інтенсивно використовуються механізми проєкції і раціоналізації. Відносно меншу інтенсивність мають механізми компенсації, заміщення, регресії. Механізми реактивного утворення та витіснення займають останні місця в ранжуванні. Максимальна статева диференціація виявлена за механізмами витіснення і реактивного утворення. У дівчат інтенсивніше виявляється механізм реактивного утворення, у хлопців – механізм витіснення. Інтенсивність психологічних захистів як у юнаків так і у дівчат представлена на середньому рівні.

Найбільша інтенсивність захисної рефлексії спостерігається у відповідь на почуття сорому. Почуття сорому потребує найбільше когнітивних зусиль для його усунення. Відмінності за статевою ознакою у репродукції негативних емоцій у досліджуваних не встановлені. Найбільш виражені такі види психологічного захисту як «захист від заздрості», «саногенне мислення», меншу інтенсивність мають «збудження провини в інших», «самознищення Я», «раціоналізація обставин», «проєкція»; «захист від страху невдачі». Такі захисти як «раціоналізація знецінення об'єкта», «агресії проти інших», «апелююче мислення» займають останні місця в ранжуванні. Інтенсивність психологічних захистів як у юнаків так і у дівчат представлена на середньому рівні.

На даному віковому етапі домінуючою виявилася орієнтація на майбутнє, яка надає життю усвідомленості, спрямованості та тимчасової перспективи. Також зафіксовано переконання молодих людей в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Орієнтація на результат має найнижчі значення; час оцінювати досягнення та підбивати підсумки ще не настав. Існують статеві відмінності за шкалами локус контролю «життя» та «процес життя» – у юнаків спостерігається тенденція до більших показників, ніж у дівчат. Досліджувані, мають досить високу загальну усвідомленість життя, що не

виключає низьких оцінок смисложиттєвих орієнтацій за окремо взятими показниками. Загальні високі показники усвідомленості життя досягаються за рахунок досягнень за шкалами «мети», «процес», «локус контролю життя».

Проведене дослідження локус контролю дозволяє зробити висновок про рівень суб'єктивного контролю як про зміну, яка не залежить від статевої ознаки і властива цій групі осіб на середньому та низькому рівні. Загалом показники загальної інтернальності свідчать, що досліджувані лише частково покладають на себе відповідальність за важливі події свого життя.

У юнацькому віці спостерігається найбільша схильність до такого типу конфліктної поведінки, як компроміс. Найменше юнаки та дівчата вдаються до таких способів регулювання конфліктів як опір та пристосування. У дослідженні виявилася статєва диференція щодо стратегії пристосування.

Виявлені кореляційні зв'язки всіх видів психологічного захисту за виключенням механізму раціоналізації із загальною інтернальністю або її сферами, а також із загальною усвідомленістю життя. Зв'язок механізмів захисту із інтернальністю та усвідомленістю життя здебільшого має зворотний характер. Регресія, заміщення пов'язані із опором як способом регулювання конфлікту, компенсація – із співробітництвом.

На підставі отриманих результатів розроблена програма подолання деструктивного впливу психологічних захистів на розвиток особистості в юнацькому віці. Програма спрямована на активізацію самозахисних зусиль особистості шляхом удосконалення інструментально-експресивного, смислового й екзистенційного рівнів особистісної регуляції. Запропонована система роботи дозволить підвищити прийняття людиною світу та себе в цьому світі. Усвідомлення реальних причин існуючих проблем припускає зниження рівня психологічних захистів. Уміння розв'язувати життєві проблеми, не тікати від складностей, а переборювати їх, розробляти реальні перспективні плани – це практичний показник подолання деструктивного впливу психологічних захистів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивні та ушкоджуючі механізми розвитку стресу / С. І. Треумова, Ю. Г. Бурмак, Є. Є. Петров та ін. *Вісник проблем біології і медицини*. Полтава, 2017. Т. 1 (139), вип. 4. С. 74 – 78
2. Алексеева Т. В. Соціально-психологічні аспекти адаптації: монографія. Донецьк: Вебер, 2008. 230 с.
3. Андрушенко Я. С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. URL:<http://social-science.com.ua/article/1053> (22.03.2016)
4. Бабенко В. В. Основи теорії ймовірностей і статистичні методи аналізу даних у психологічних та педагогічних експериментах. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2009. 184 с.
5. Батищева Г.О. Стежина до свого "Я": програма формування психологічного здоров'я учнів. *Психологічна газета*. 2006. № 4. С. 3 – 22.
6. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навч. посібник. Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
7. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ -Чернівці: «Букрек», 2018. 320 с
8. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 1. С. 234 – 242.
9. Богач О.В., Кіршо С.М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. Вип. 152. Т. 2. С. 37 – 38.
10. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.

11. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*, №2. 2013. С. 17 – 21.
12. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. К., 2000. – 302 с.
13. Бохонкова Ю. О. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. *Зб. наук. праць: Філософія. Соціологія. Психологія*. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2011. Вип. Ч. 1. С. 121 – 128.
14. Бочелюк В. Й. Психологічні особливості прогнозування поведінки особистості. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. Харків: ХНПУ, 2011. Вип. 38. С. 15 – 22.
15. Браткова О. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків, які навчаються в сучасних загальноосвітніх закладах. URL: https://www.google.com.ua/search?rlz=1C2GGGE_ukUA614UA614&sour
16. Варбан Є. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*. Вип. 10. Кам-Подільський: Аксіома, 2010. С. 120 – 133.
17. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого досвіду. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: наук.-метод. зб.* К.: Контекст, 2000. 336 с.
18. Варій М.Й. Загальна психологія. К.: «Центр учбової літератури», 2009. 1008 с.
19. Вдовенко В.В. Математичні методи у психології: навч.-метод. посіб. Кропивницький: Центр оперативної поліграфії, 2017. 112 с.
20. Вереїна Л.В. Формування позитивної емоційної орієнтації Я-образу засобами психокорекції: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол.наук: спец. «Загальна психологія, історія психології» К., 2003. 19 с.

21. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. О. В. Скрипченко та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
22. Вікова психологія: навч. посіб. О.П. Сергеєнкова та ін. К.: Центр учбової літератури, 2012. 384 с.
23. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95 – 104.
24. Волченко Л. П. Соціально-психологічні особливості адаптації учнів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, до нових умов життєдіяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (1). С. 91 – 101. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3\(1\)_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3(1)_15)
25. Вороніна М.О. Особливості копінг-поведінки в стресових ситуаціях юнаків та дівчат підлітків / *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії*: мат-ли VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів. Харків: ХНУВС, 2020. С.39 – 42.
26. Гаврилькевич В.К. Структура психологічних захистів у дорослих із ішемічною хворобою серця. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 13 – 18.
27. Говорун Т. В., Кікінеджи О.М. Гендерна психологія: навч. Посібник. К.: Видавничий центр «Академія», 2004. 307 с
28. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування: теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. 24. Ч. 6. С. 112 – 119.
29. Горобець Т. В. Соціально-перцептивні викривлення – епіфеномен психологічних захистів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / Тетяна Вікторівна Горобець. – Івано-Франківськ, 2008. – 20 с
30. Гріньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху

особистістю юнацького віку: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 44с.

31. Динаміка становлення глибинної психології в Україні / Л. Галушко, Н.Дмитренко, І. Євтушенко та ін. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 6 – 23

32. Долинська Л. В. Темрук О. В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. К.: Марич, 2010. 128 с. (Психологічний інструментарій).

33. Завгородня О. В., Курганська Л.О. Психологічне здоров'я людини: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2008. 167 с.

34. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

35. Карпенко Є. В. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2015. 116 с.

36. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. С. 36 – 43.

37. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2010. Вип. 4.: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_21. – Н

38. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Алерта. 2019. 112 с.

39. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції у контексті самосвідомості / *Психологія і суспільство*. 2010. № 1. С. 120-130.

40. Кирпенко Т. М. Вплив механізмів психологічного самозахисту на особистісні утворення та поведінкові моделі підлітків. *Проблеми сучасної психології: збірник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Вип. 27. Кам'янець-Подільський:

Аксиома, 2014. С. 198 – 210.

41. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

42. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 10. С. 52 – 59.

43. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.

44. Коломиєць, Л., Сольвар, В., Кожедуб, Т. Обґрунтування теоретико-методологічних засад емпіричного дослідження особистісного самоздійснення осіб юнацького віку. *Psychological journal*, 5(12). 2019. С. 43 – 58.

45. Корольова К. Психологічний тренінг як засіб особистісного зростання. *Соціальна психологія*. 2008. № 3. С. 76 – 83.

46. Корчікова І. В. Синхронізація життєвих планів у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Зб. наук. пр. Луганськ: Видво «Ноулідж», 2011. № 2. С. 175 – 181.

47. Крошка О. І. Психологічні особливості емоційно-оцінного ставлення особистості до себе Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2010. 20 с.

48. Кудріна Т. С. Захисні механізми як засіб соціально-психологічної адаптації. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2003. Вип. 1. С. 77 – 82.

49. Кузькова С. Б. Основи вікової психокорекції: навч-метод. посібник. Суми: СумДПУ, 2001. 320 с.

50. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта

саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: МакДен, 2012. 409 с.

51. Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції: навчально-методичні матеріали для тренінгових занять. Ніжин : НДПУ, 2002. 72 с.

52. Максименко О. Г. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту особливості в умовах родинної депривації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. О., 2008. 20с.

53. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. К.: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

54. Меднікова Г. І. Психолого-педагогічний супровід становлення особистісної зрілості студентів. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2016. № 54. С. 164-173.

55. Мухамедьяров Н. Н. Образ фізичного Я-особистості як складова її Я-концепції / *Педагогіка і психологія. Вісник АПН України*. 2006. № 1. С. 84 –90.

56. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є.. Основи психотерапії: навч. посіб /за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.

57. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

58. Олійников, О. А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: зб. наук. пр. Харків: НУЦЗУ, 2012. Вип. 12, ч. 2. С. 25–33.

59. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. К.: Кондор, 2009. – 576 с.

60. Папуча М.В. Психологія особистості: підручник для ВНЗ. К.: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

61. Пілецька Л. С. Соціально-психологічні чинники формування самопізнання у молоді. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія:

філософські і психологічні науки. 2018. Вип. 21. С. 117 – 123.

62. Пилипенко Н. М. Психологічні захисти та самоставлення особистості. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 16 . С.136 – 142

63. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

64. Приходько В. В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львів. ун-ту*. 2005. Вип. 19. Ч.1. С. 182 – 188.

65. Приймак Ю.Д. Деадаптивна поведінка учнівської молоді як соціально-психологічна проблема. *Педагогічний пошук*. 2017. № 4 (96). С. 28 – 30.

66. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.

67. Психологічний словник / ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.

68. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / Укладачі: В.М. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: вид-ва Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

69. Психодіагностика: психодіагностичній інструментарій. Навчально-методичний посібник. Л.Матохнюк, Т.Браніцька, О.Шпортун. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2021. 559 с.

70. Ренке С. О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності «Я»-структури. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К., 2010. С. 667 – 676.

71. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2005. 360 с.

72. Світлична, С. П. Становлення Я-концепції як умова психічного і

фізичного здоров'я дитини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2003. № 22. С. 60 – 67.

73. Смульсон М. Л. Використання екзистенціального змісту в інтелектуальному тренінгу юнаків. *Психологія: зб. наук. праць*. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 3 (10). С. 260–266.

74. Ставицька С.О. Теоретичний аналіз проблеми механізмів розвитку духовної самосвідомості особистості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 630 – 645

75. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. Випуск 4. С 17– 21

76. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

77. Технологія тренінгу / упоряд: О.Главник, Г.Бевз; за заг. ред. С. Максименко. Київ: Главник, 2005. 112 с.

78. Титаренко Т. М. Особистісне самоконструювання: циклічно-поступальна динаміка. *Психологія і особистість*. 2013. № 1 (3). С. 85 – 96.

79. Титаренко, Д. С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. К.: Альма-матер, 2009. С.182 – 192.

80. Титаренко Д. С. Екзистенціальні страхи та механізми психологічного захисту особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 397–405.

81. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.

82. Третяченко В. В., Кирпенко Т. М. Сучасний термінологічний словник з соціальної психології. Луганськ: видво «Світлиця», 2009. 140 с.

83. Третяк Т. М. Особливості розуміння старшокласниками нової інформації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г.С.*

Костюка АПН України. Т. 12, вип. 8. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 293 – 300.

84. Туріщева Л. В. Настільна книга шкільного психолога: навч.-метод. посіб. для вчителя. Х.: Вид. група «Основа»: «Тріада+», 2008. 256 с.

85. Філософський енциклопедичний словник НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди; редкол.: В. І. Шинкарук та ін. Київ: Абрис, 2002. 742 с.

86. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

87. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптивності: наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с

88. Чеканська О. А., Данчук Ю. П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4, Т. 1. С. 63-67

89. Чепелєва Н. В. Ідентичність особистості в контексті психологічної герменевтики. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей*. К.: Генеза, 2006. Вип.13(16). С. 13 – 24.

90. Шамне А.В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ: ТОВ «Інтерсервіс», 2015. 488 с.

91. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів: Видавничий центр Івана Франка ЛНУ імені, 2008. 232 с.

92. Шулдик, Г.О. Механізми психологічних захистів у студентів / Г.О.Шулдик. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2017.Випуск 2. Т.2. С.127 – 131.

93. Хомуленко Т. Б., Поденко А. В., Фоменко К. І. Тренінгові психотехнології в програмах психологічного супроводу. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 54. С. 247 – 260.

94. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч.

посібник. Київ: Либідь, 1996. 264 с.

95. Erikson E. Psychosocial Identity / Erikson E. // A Way of Looking at Things Selected Papers / Edited by S.Schlein. – N.Y., 1995. – 720 p.

96. Lazarus R. S., Folkman S. Stress appraisal and coping. – N.Y.: Springer, 1984. P. 22–46.

97. Harris, L.Oman, R. F.Vesely, S. K.Tolma, E. L.Aspy, C. B.Rodine, S.Marshall, L.Fluhr, J. Associations between youth assets and sexual activity: does adult supervision play a role? // Child: Care, Health & Development – Jul 2007, Vol. 33. – Issue 4. – P. 448– 454.

98. Newman, Richard S., Murray, Brian J. How Students and Teachers View the Seriousness of Peer Harassment: When Is It Appropriate to Seek Help? // Journal of Educational Psychology. – Vol 97(3), Aug 2005. – P. 347–365.

99. Plutchik R. Emotions: A general psychoevolutionary theory / In Scherer K. R., Ekman P. (Eds.) // Approaches to emotion. Hillsdale. – NJ: Erlbaum. – 1984. — P. 197–219.

100. Frejd, Z. (2010) Neudovletvorennost' kul'turoj [Cultural Discontents]. Maloe sobranie sochinenij. SPb: Azbuka-klassika, 907-990.

Зміст вправ програми подолання деструктивного впливу психологічних захистів на розвиток особистості в юнацькому віці

Мета вступного заняття: створення позитивного ставлення до участі в програмі.

Основний зміст заняття включає вправи з використанням технік самопрезентації, групової взаємодії, ритуалів представлення програми і прийняття правил роботи групи.

Перший блок програми

Мета першого заняття: рефлексія способів і результатів поведінкової активності в ситуації адаптації, рефлексія мотивації пристосування та мотивації подолання в ситуації адаптації.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

- 1) аналіз ситуацій важкої адаптації в житті учасників групи (метод біографічної дискусії);
- 2) рефлексія дій тіла, емоцій та розуму в ситуації адаптації; релаксація (проективна методика «Пустеля, ліс, акваріум»);
- 3) складання розповіді «Адаптація для мене – це...»; контент-аналіз текстів у малих групах;
- 4) складання групового портрета адаптації, метафоричне промальовування групового портрета адаптації у вигляді проективного малюнка;
- 5) вибір метафори життєдіяльності групи; створення власних метафор.

Мета другого заняття: об'єктивація почуттів та емоцій учасників групи у процесі адаптації; поглиблення соціальної рефлексії.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

- 1) візуалізація переживання «Я в ситуації адаптації» (стимульний матеріал методики «Пустеля-ліс-акваріум»);
- 2) техніка конструктивного перерозподілу емоційної напруги в ситуації

подолання;

3) робота в парах на взаємку довіру, на взаємодію; рефлексія власних переживань.

Мета третього заняття: виділення особистісного ресурсу діяльнісного стану у процесі адаптації.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

1) визначення ситуацій, у яких не вистачало ресурсів (упевненості в собі, сміливості, спокою);

2) візуалізація ресурсного стану в ситуації адаптації (минулий досвід);

3) переживання ресурсного стану;

4) вправи на досягнення «ідеального ресурсного стану» в передбачуваних майбутніх складних ситуаціях.

Мета четвертого заняття: розширення, ускладнення та поглиблення рефлексії психологічного захисту особистості; прийняття себе зі своїми захистами, стилем адаптаційної поведінки.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

1) наведення прикладів форм поведінки, що використовуються для розв'язання проблем; оцінка визначених стратегій адаптації з погляду адекватності, вдалості;

3) наведення прикладів форм поведінки, які: а) дозволяли розв'язувати проблеми в дитинстві та використовуються до теперішнього часу; б) копіюють поведінку батьків, але викликають неприйняття; в) ураховують умови сьогодення та реальної ситуації;

4) складання розповідей «Моя поведінка у важких ситуаціях» з погляду таких субособистостей як: «Мрійник», «Реаліст», «Скептик»;

5) складання «договору» із самим собою у випадку зустрічі із ситуацією труднощів.

Мета п'ятого заняття: трансформація мотивації подолання в мотивацію

самореалізації.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

1) визначення групового списку способів поведінки в адаптації; виділення зі списку тих способів поведінки у складних ситуаціях, які допомагають зняти напругу та занепокоєння;

2) рефлексія дій у майбутній ситуації адаптації до складних умов життєздійснення;

3) цільове визначення послідовності свого руху від пристосування до проблемрозв'язувальної поведінки у процесі адаптації;

4) інтерпретація мудрості «Якщо ти не зустрівся з перешкодами, виходить, ти не відбувся» (техніка монологу).

Мета шостого заняття: рефлексія успішної адаптації, вибір і ухвалення рішення діяти відповідно переоцінки поведінки, що виникла.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

1) виділення особистісних і комунікативних ресурсів успішності у процесі адаптації;

2) малювання з продуктів святкового столу двох чоловічків: неадаптованого та адаптованого; складання портретів чоловічків у прикметниках «який він?»; порівняння чоловічків в особистісних якостях;

3) складання групового портрета особистісних якостей адаптованого юнака та дівчини; групове метафорічне промальовування отриманого портрета у вигляді проективного малюнка;

4) створення герба й девізу власної поведінки в умовах адаптації;

4) інтерпретація висловлювання В. Франкла: «Людина не обумовлена і не детермінована повністю обставинами, а сама визначає, чи стати над ними. Інакше кажучи, людина, в остаточному висновку, самодетермінована».

Як підсумок, виділяються особистісні ресурси успішності у процесі адаптації: стани, думки, стратегії, люди, події та ін.

Другий блок програми

Мета першого заняття: формування навичок, характерних для реалістичного переживання дійсності.

Відпрацьовування психотехніки переживань (Ф.Ю. Василюк). Її основні положення:

- 1) у житті є ситуації, які не можна виправити, їх потрібно пережити;
- 2) щоб полегшити переживання неприємних станів, можна використовувати метод парадоксального наміру: прагнути прямо викликати або посилити цей намір;
- 3) використання спогадів, картин, що є в нашій свідомості зараз; людина вільна змінити в цій картині об'єкт, суб'єкт або контекст, і це змінить її психологічний стан.

У структурі психотехніки закладена система, що дозволяє перетворити переживання-емоцію на переживання-діяльність, тобто *проживання*. Разом з тим, цей метод виявляється корисним і для більш ясного й чіткого осмислення життєвих ситуацій, для розуміння напрямку та ходу розвитку подій.

Мета другого заняття: формування способів розуміння емоційних станів і особливостей поведінки людей; розвиток здатності виражати і, при необхідності, коригувати свої емоційні стани у процесі взаємодії з людьми; відпрацьовування навичок афективно-емпатійної поведінки.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

- 1) групове обговорення та складання списку найбільш типових ситуацій у взаємодії з оточуючими;
- 2) розігрування типових ситуацій взаємодії зі зміною рольових позицій «Дорослий», «Дитина» або «Батьки» тощо;
- 3) відпрацьовування схеми дій «Що робити, коли інший потребує допомоги?» за типом «мозкового штурму»;
- 4) складання списку прикладів афективно-емпатійної поведінки, що спостегігалися в останню добу та їх аналіз;

5) рольові ігри за тематиками: а) чаклун, який знає всі відповіді на всі питання і проблеми; б) миша в мишоловці, яка знає, як звідти вибратися; в) хворий, який не встає з ліжка протягом років; г) людина, який потрапив на незаселений острів; д) будь-хто, за бажанням;

б) опис емоційного стану і настрою будь – кого з групи; групове підтвердження або спростування вірогідності опису.

Мета третього заняття: розвиток психологічної проникливості та мотивації до дослідження особливостей поведінки людини.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

1) виконання вправ за малюнками до тесту Розенцвейга;
 2) написання психологічної характеристики зображеної на портреті людини;
 3) визначення за будь-яким предметом особистісних характеристик його власника;

4) опис поведінки, настрою, висловлювань, поз одного з учасників групи із самого початку занять у групі до даного моменту (або, наприклад, за останні півгодини);

5) визначення почуттів, що ховаються за різними висловлюваннями.

Учасники програми беруть участь у рольових іграх, де кожному акторові дається відповідна роль, емоційний стан і причини для його виникнення.

Мета четвертого заняття: формування навичок проблеморозв'язувальної поведінки.

У результаті колективного обговорення учасниками програми окреслюються етапи розв'язання проблеми:

1) визначення та усвідомлення проблеми;
 2) вибір стратегії подолання: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення;
 3) генерація альтернатив;
 4) прийняття рішень;

5) виконання рішення та перевірка його ефективності.

Відпрацьовування етапів розв'язання проблеми проводиться через серію наступних завдань:

- 1) спонтанне називання наявних проблеми;
- 2) оцінка названих проблем у відповідності до їх складності;
- 3) визначення можливих дій для подолання названих проблем; визначення стратегії, до якої належать запропоновані дії;
- 4) оцінка власних особистісних і соціально-оточуючих ресурсів в умовах подолання проблеми;
- 5) пошук альтернативних варіантів подолання проблем («метод мозкового штурму», принцип «відстроченого рішення»);
- 6) виділення варіантів рішень, які є ефективними для розв'язання окресленої проблемної ситуації;
- 7) генерації альтернатив з погляду прийняття найбільш вдалого рішення та перевірки його ефективності;
- 8) порівняння реальних результатів з тими, що очікувалися.

Серія завдань для відпрацювання етапів прийняття рішень супроводжується рольовими іграми, у яких розігруються проблемні ситуації учасників програми з наступним аналізом; демонструються різні типи копінг-поведінки з використанням сюжетів з добре відомих художніх творів.

У силу дії захисних механізмів, визначення актуальних для особистості проблем і, отже, їхнє усвідомлення є дуже важливим процесом. Ведучий повинен провести цю частину заняття так, щоб визначити не формальні, жартівливі проблеми, а дійсно реальні, інтрапсихічні.

Мета п'ятого заняття: розвиток здатності приймати рішення у складних ситуаціях.

Відпрацювання навичок приймати рішення проводиться через серію наступних завдань:

1) називання прикладів розв'язання проблемних ситуацій, що сильно вплинули на життя учасників програми (наприклад, рішення, що стосуються здоров'я, місця в житті, зв'язку з людьми, уживання тютюну, алкоголю та інших психоактивних речовин);

3) наведення прикладів повсякденних рішень розв'язання проблемних ситуацій і визначення різниці між повсякденними рішеннями та життєво важливими.

Мета шостого заняття: формування навичок прийомам пошуку й надання соціальної підтримки; ознайомлення з позитивними і негативними моментами стратегії уникнення в поведінці.

Відпрацювання прийомів пошуку та надання соціальної підтримки проводиться через серію наступних завдань:

1) наведення прикладів соціально-підтримуючої поведінки стосовно дорослих і однолітків;

2) аналіз прийомів, форм і методів надання соціальної підтримки, вибір найбільш ефективних; розігрування прийомів соціально-підтримуючої поведінки у рольових іграх;

3) наведення вдалих і невдалих прикладів сприйняття соціальної підтримки; визначення засобів розвитку сприйняття соціальної підтримки;

4) наведення прикладів стратегій уникнення в житті;

5) оцінка уникнення як форми поведінки з погляду адекватності, конструктивності;

6) оцінка наслідків систематичного використання стратегії уникнення.

Підсумком третього етапу розвиваючої програми є проведення серії рольових ігор, у якій представлені всі три поведінкові стратегії та особливо виражена стратегія уникнення, а також наслідки систематичного використання стратегії уникнення.

Третій блок програми

Мета першого заняття: розвиток навичок ясної та детальної постановки цілей.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

1) складання списку питань і відповідей на них у наступній послідовності: «Мої цілі в житті», «Як би я хотів провести наступні три роки», «Якби я знав, що мені залишилося жити 6 місяців, починаючи із сьогоднішнього дня, як би я їх прожив», «Мої три важливі цілі в житті» (з наступним обговоренням);

2) складання переліку (з використанням метафори пори року): того, що втрачає свою значимість, іде в минуле, але не зникає зовсім; того, що перебуває в стадії становлення, стає все більш важливим і бажаним;

3) візуалізація важливого бажання, переживання його як повноцінної життєвої мети;

4) рольові ігри за тематикою: а) ви потрапили в крайню нужду; б) вам дістався величезний скарб; в) ви стали Богом; г) ви маєте все, що забажаєте;

5) символічне усунення перешкод для досягнення важливих цілей.

Мета другого заняття: відпрацювання вміння повідомляти про цілі у відкритій формі, втягуючи навколишніх у досягнення власних цілей, посилення відчуття спрямованості та безперервності життя.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

1) зосередження на важливих цілях і усвідомлення наступної закономірності: «Щоб придбати щось нове, нам завжди треба платити»;

2) складання списку повсякденних життєвих проблем у вигляді цілей;

3) виділення «зимових», «весняних», «літніх» та «осінніх» цілей для усвідомлення процесу формування мети, її «зростання» у процесі життєдіяльності людини (використання метафори пір року);

4) релаксація, візуалізація важливих бажань у майбутньому;

5) складання карти майбутнього з позначенням глобальних цілей як пунктів місцевості, а також проміжних цілей на шляху до них (вулиць і доріг), визначення

перешкод, особистісних і соціальних ресурсів у їх подоланні;

б) виділення життєвих відрізків як верстових стовпів на шляху досягнення мети, визначення цілей для кожного етапу, фіксація досягнень і нереалізованих можливостей.

Остання серія завдань дозволяє учасникам поглянути не тільки на позитивні, але й негативні припущення про себе і своє життя та видозмінити їх так, щоб вони стали продуктивними.

Мета третього заняття: рефлексія засобів досягнення мети, формування здатності не відступати зі шляху, що веде до мети, рефлексія помилкових цілей; здатність погоджувати цілі.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

1) опис цілей ключовими словами; використання образів, що символізують життєві цілі;

2) групове обговорення шляхів досягнення мети: постановка мети, визначення засобів її досягнення, поділ глобальних цілей на менші досяжні кроки, постановка досяжних цілей, концентрація на цілях, орієнтир на максимальну свободу власних дій, визначення часових і кількісних критеріїв досягнення мети тощо;

3) серія рольових ігор за тематикою: а) уявіть себе стрільцем, який без промаху попадає в намічену ціль; б) уявіть себе мандрівник, який неухильно йде стежкою до мети, незважаючи на перешкоди;

4) робота з уявленими перешкодами на шляху досягнення мети (використання образу людини, яка йде до мети);

5) складання переліку помилкових цілей, цілей з порушенням критерію одержання задоволення; аналіз власних цілей і цілей учасників програми;

б) робота в парах і підгрупах з обговорення цілей і пошуку їхніх збігів.

Мета четвертого заняття: вибір індивідуальних зразків і моделей досягнення цілей.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

- 1) позначення цілей ключовими словами; виділення індивідуальних символів в цілях;
- 2) складання індивідуального девізу досягнення мети на найближчі три місяці як мотиватора власної поведінки;
- 3) складання списку власних зобов'язань у випадку досягнення мети;
- 4) складання списку власних зобов'язань, які є необхідними для досягнення цілей;
- 5) складання контракту, що передбачає певні матеріальні покарання у випадку, якщо поставлена ціль не буде досягнута.

Мета п'ятого заняття: усвідомлення особистісних змістів професійної діяльності та співвіднесення цих змістів зі своїм власним уявленням про щастя.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

- 1) виділення й обговорення різних радощів життя (використовується метафора «моя зоряна година»);
- 2) обговорення й коригування уявлень учасників програми про майбутню професію, складання списку стереотипів;
- 3) розігрування й обговорення різних професійних і життєвих стереотипів;
- 4) складання групового портрета особистісних якостей щасливого юнака або дівчини; групове метафоричне промальовуванням отриманого портрета у вигляді проективного малюнка;
- 5) створення індивідуального герба та девізу власної поведінки в майбутній професійній діяльності.

Мета шостого заняття: дослідження шляхів самореалізації через професію, підвищення готовності виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих і професійних перспектив, готовності співвідносити свої професійні цілі та можливості.

Реалізація мети досягається за допомогою наступної серії завдань:

1) складання образу власних майбутніх професійних успіхів, створення свого образу успішності та опис відповідного майбутнього оточення (використання візуалізації та релаксації);

2) малювання картини «Мої творчі успіхи» з наступним обговоренням;

3) робота в групах, що мають співзвучні уявлення про творчі успіхи та презентація свого способу розвитку і творчих успіхів;

4) визначення майбутніх професійних цілей, способів їх досягнення (використання метафори «уявлювана людина»).

5) визначення кожним учасником п'яти етапів (кроків) досягнення мети та подальша робота в групах.

Робота в групах передбачає обговорення варіантів досягнення обраної мети та виділення оптимальних шляхів. Підсумкова групова дискусія спільними зусиллями дозволяє оцінити, наскільки враховувались особливості особистості, для якої виділялися п'ять етапів досягнення майбутньої професійної мети. Важливо також визначити, наскільки реалістичними є виділені етапи, чи відповідають вони конкретній соціально-економічній ситуації в країні.

Мета заключного заняття: підбивання підсумків роботи, згадування різних епізодів і сценок, орієнтація учасників у матеріалі занять, допомога у включенні досвіду, отриманого в групі, до повсякденного життя.