

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра психології

Поставний Олександр Валерійович

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАХИСТУ У ПЕДАГОГІВ**

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05. Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ Н.О. Єрмакова,

Кандидат психологічних наук,
доцент,

Доцент кафедри психології

« ____ » _____ 2021

року

Виконавець

_____ О. В. Поставний

« ____ » _____ 2021 року

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1.	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ПЕДАГОГІВ	8
1.1. Сутність поняття «механізми психологічного захисту» та його характеристики.....	8
1.2. Науково-теоретичні підходи до вивчення функціонування механізмів психологічного захисту особистості.....	23
1.3. Професійні деформації як наслідок несприятливого впливу дій механізмів психологічного захисту на особистість у педагогів	43
Висновки до першого розділу.....	53
РОЗДІЛ 2.	
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ПЕДАГОГІВ	56
2.1. Методичне забезпечення дослідження.....	56
2.2. Аналіз результатів експериментального вивчення прояву механізмів психологічного захисту у педагогів.....	62
2.3. Система роботи зі зниження інтенсивності дії механізмів психологічного захисту особистості.....	78
Висновки до другого розділу.....	82
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ	92

Вступ

Актуальність проблеми дослідження. Швидкий темп та динаміка розвитку сучасного інформаційного простору, урбанізація населення, потреба у швидких змінах поведінкових стереотипів для адаптації до нових соціальних умов передбачають постійний вплив на психіку, що призводить до збільшення «тиску» на неї. Зазначені соціальні чинники вимагають інтенсивного формування в особистості структур, які б захищали її від перенавантаження та допомагали у ефективному пристосуванні до складних життєвих умов, вирішували проблеми у професійній та побутовій діяльності.

Такими сформованими та інтегрованими у психіку структурами є механізми психологічного захисту. Психологічний захист, як спеціальна система стабілізації психіки, спрямована на усунення із свідомості переживань, що травмують та пов'язаних із внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Така система може включатися не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й повсякденно. Механізми психологічного захисту діють підсвідомо, їх дія характеризується перекручуванням, видозміною інформації, ситуації реальної дійсності, що безумовно сприяє виникненню міжособистісних конфліктів.

Конфлікти ґрунтуються на суб'єктно-об'єктних протиріччях, вони утворюються внаслідок несумісності інтересів, потреб та цінностей. Але при аналізі причин виникнення міжособистісних суперечностей виявляється, що для їх розуміння однієї несумісності недостатньо. Існує ще й внутрішній глибинний аспект, що спонукає людину діяти нерационально, неадекватно об'єктивній дійсності. Таким аспектом і є механізми психологічного захисту.

Захисний механізм психіки – це внутрішньо психічна, переважно несвідома структура, яка забезпечує процес зменшення напруження, що виникає унаслідок неприйнятних або потенційно небезпечних подразників.

Деякі дослідники вважають психологічний захист нормальною реакцією, яка повсякденно працює механізмом людської свідомості. Вони

підкреслюють велике значення захисту для зняття різного роду напружень у житті особистості. Так, на думку Ф. В. Басіна, захист здатен запобігти дезорганізації поведінки людини, що настає не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, а й у разі «протиборства» між цілком свідомими установками. Автор вважає, що основним у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямованих на усунення надмірного емоційного напруження і запобігання дезорганізації поведінки.

Водночас інші дослідники, такі як В. А. Ташликов, В. С. Ротенберг, Ф. Е. Василюк, Е. І. Кіршбаум, І. Д. Стойков вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішньо-зовнішнього конфлікту. Серед вчених цього напрямку популярною є ідея про те, що захисні механізми обмежують оптимальний розвиток особистості, її так звану «особистісну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регулювання та взаємодії зі світом».

Якщо звернутися до історії вивчення та пояснення механізмів психологічного захисту з боку різних дослідників ХХ століття, то можна спостерігати високу актуальність даного питання у різних напрямках психології.

Зигмунд Фрейд, засновник класичного психоаналізу, був автором терміну «психологічний захист». Вперше цей термін в його працях з'явився у 1894 році. Він використовував дане поняття для загального позначення тактики, яку «Его» використовує у вирішенні внутрішніх конфліктів, що можуть призвести до неврозів. Дочка Фрейда, Анна, автор класичної праці «Психологія Я та захисні механізми», узагальнила феномен захисних механізмів у психоаналізі, і підкреслювала, що Его-захисні механізми є несвідомими, вони блокують вимоги інстинкту. Надалі поняття захисних механізмів було інтерпретоване, трансформоване і модернізоване представниками різних поколінь дослідників і психотерапевтів психоаналітичної орієнтації (К. Хорні, Е. Фромм), гуманістичної психології (К. Роджерс), гештальт-психології (Ф. Перлз) тощо.

У вітчизняній психології поняття психологічного захисту почали розглядати нещодавно, над вивченням феномену працювали такі вітчизняні психологи, як Т. С. Яценко, Ф. Б. Басін, В. Л. Зливков та ін.

Особливо важливим питання вивчення захисних механізмів є для сфери освіти. Адже професійна ефективність педагогів залежить як від адекватного сприйняття ними один одного, так і від їх правильної поведінки з учнями.

Отже, соціальна значущість проблеми, її актуальність та недостатнє вивчення у сфері освіти зумовили вибір теми магістерської роботи «Особливості прояву механізмів психологічного захисту у педагогів».

Об'єкт дослідження: механізми психологічного захисту особистості.

Предмет дослідження: особливості прояву механізмів психологічного захисту у педагогів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву механізмів психологічного захисту у педагогів.

В основу дослідження покладено **гіпотезу** про те, що прояв механізмів психологічного захисту не залежить від тривалості педагогічної діяльності, а педагогам найбільш притаманними будуть такі механізми психологічного захисту, як проекція, заперечення, раціоналізація.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми функціонування механізмів психологічного захисту;
2. Емпірично дослідити особливості прояву механізмів психологічного захисту у педагогів різного стажу роботи;
3. Обґрунтувати систему роботи та розробити корекційну програму зі зниження інтенсивності дії механізмів психологічного захисту у педагогів.

Методи дослідження. Для досягнення мети, вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези нами була розроблена програма дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу загальнонаукових теоретичних та емпіричних методів та методик, серед яких:

- аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних даних;
- стандартизовані опитувальники діагностування рівнів прояву структурних компонентів досліджуваного психологічного явища;
- психолого-педагогічний констатувальний експеримент.

Етапи дослідження. Дослідження проводилось у три етапи впродовж 2020-2021 рр.

На першому етапі (жовтень 2020 – січень 2021 рр.) проводився аналіз наукової літератури щодо дослідження явища механізмів психологічного захисту у зарубіжній та вітчизняній науці, уточнювалася мета, завдання та гіпотеза дослідження, був зроблений відбір психодіагностичного інструментарію для його проведення.

На другому етапі (лютий – липень 2021 року) здійснювалося емпіричне дослідження вивчення особливостей прояву механізмів психологічного захисту, інших психологічних характеристик у педагогів за допомогою стандартизованих методик; узагальнювалися результати експериментальної роботи, перевірялася їх відповідність меті та завданням дослідження, встановлювалися кореляційні зв'язки; з'ясовувалось підтвердження або спростування гіпотези; проводилося оформлення отриманих результатів у вигляді тексту магістерської роботи.

На третьому етапі (серпень – жовтень 2021 року) розроблялась авторська програма з психокорекції для педагогів з високим рівнем прояву механізмів психологічного захисту; здійснювалось узагальнення проведеної роботи за допомогою висновків.

Наукова новизна роботи: досліджено особливості функціонування механізмів психологічного захисту у педагогів з різним стажем роботи; обґрунтовано систему роботи та розроблено корекційну програму зі зниження надмірного прояву механізмів психологічного захисту у педагогів.

Теоретичне значення роботи полягає в поглибленому дослідженні і описі прояву механізмів психологічного захисту у педагогів з різним стажем роботи.

Практичне значення роботи визначається тим, що отримані дані експерименту надають можливість спеціалістам більш кваліфіковано підходити до супроводу педагогів з різним ступенем прояву захисних механізмів, а також – розробці психокорекційної програми для зниження інтенсивності впливу механізмів психологічного захисту на особистість педагогів.

Експериментальна база дослідження: – учителі закладів загальної середньої освіти – усього 57 осіб.

Апробація результатів магістерської роботи. Основні теоретичні положення магістерської роботи доповідалися на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (Суми, травень 2021 р.); VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології соціалізації особистості» (Херсон, квітень 2021 р.); XI Міжнародній науково-практичній конференції «Молодь у сучасній психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія» (Суми, квітень 2021 р.) та висвітлені у одній науковій публікації: «зб. наук. пр. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка 2021»

Структура і обсяг магістерської роботи:

Дипломна робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 62 найменувань, 5 додатків на 34 сторінках. Основний зміст викладено на 86 сторінках комп'ютерного набору, містить 13 таблиць, 7 рисунків загальним обсягом 11 сторінки. Повний обсяг роботи – 125 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ПЕДАГОГІВ

1.1. Сутність поняття «механізми психологічного захисту» та його характеристики

Феномен механізмів психологічного захисту має тривалу історію, він досить довго вивчався дослідниками різних психологічних напрямків, тому відрізняється неоднозначністю трактувань та підходів до вивчення. Хоча багато психологів і намагалися узагальнити закономірності даного явища, але ці знання і досі не є систематизованими. Деякі автори стверджують, що механізми психологічного захисту – найбільш суперечливе питання психологічної науки. Про це свідчить відсутність загальноприйнятих визначень і класифікацій, єдиної думки щодо кількості таких механізмів, критеріїв їх поділу на адаптивні та патологічні, розуміння їх ролі у формуванні особистісних розладів та невротичних симптомів [43], [33].

Як вважає більшість дослідників, психологічний захист – це спеціальна система регуляції і стабілізації людини, система механізмів, які зменшують важкі переживання, усувають або зводять до мінімуму почуття тривоги, які можуть бути наслідком усвідомлення внутрішнього конфлікту, небезпечного для цілісності особистості.

Механізми психологічного захисту відіграють у житті людини адаптивну роль при фруструючих ситуаціях. Якщо такі або подібні ситуації повторюються, то ці адаптивні стратегії закріплюються у психіці. Таким чином, вони є здебільш неусвідомленим стереотипним процесом для пристосування особистості до фруструючих ситуацій або таких, що травмують ситуацій.

На відміну від копінг-стратегій, які являють собою способи взаємодії між людиною і навколишнім середовищем та соціумом, механізми

психологічного захисту виникають і взаємодіють у межах психічних компонентів та є переважно неусвідомленими. Це і зумовлює труднощі при вивченні цього феномену, адже про існування механізмів психологічного захисту ми можемо судити тільки по результатам їх функціонування. Коли адаптивний механізм представлений на вербальному рівні, його закономірності не важко помітити і дослідити, у іншому випадку - ми маємо справу з неусвідомленими, «невидимими» взаємодіями між компонентами психіки, що породжує труднощі і неоднозначності при їх вивченні.

На думку А.А. Налчяджяна, захисні механізми включаються як відповідь психіки на фруструючу ситуацію. Вони бувають безпосередніми та відстроченими у часі. Перші – більш прості та примітивні, вони пов'язані з інстинктами, останні у структурно-функціональному відношенні більш складні і слугують для здійснення більш фундаментальних адаптивних процесів [25].

Враховуючи важливість феномену, його вивчали або, принаймні, торкалися у своїх працях упродовж ХХ століття багато зарубіжних і вітчизняних дослідників. Серед яких З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні, Е. Фромм, К. Роджерс, Ф. Перлз, Р. Плутчик, Ф.В. Басін, В. Л. Заливков, Т. С. Яценко, Р. М. Грановська, А. А. Налчаджян, В. А. Ташликов та інші.

Вивчення механізмів психологічного захисту передбачає різні підходи: психоаналітичний (З. Фрейд, В. Ф. Басін, В. Е. Рожнов, Р.А. Зачевицький); психофізіологічний (В.С. Ротенберг); психологічний (Т. С. Яценко, М. Й. Варій, О. В. Винославська, В. Л. Заливков); філософський (О. О. Іллюк) [14].

Значний вклад у розвиток вивчення захисних механізмів психіки вніс психоаналіз. Його засновник, австрійський вчений Зигмунд Фрейд, став автором терміну «захисний механізм» Вперше це поняття згадується у його роботі «Захисні нейропсихози» у 1894 році. Ним вчений позначав боротьбу «Я» проти афектів і тривожних думок. Спочатку цим поняттям позначався тільки механізм витіснення, але потім Фрейд узагальнив під цим терміном і

подальші вивчені механізми, а витісненням став називати один із них – вперше досліджений [37].

Психоаналітик вважав, що значення захисних механізмів полягає у знешкодженні моментів, що травмували шляхом зниження їх значущості. Він відносив їх до вторинних психологічних процесів на протигагу первинним – уяві, сновидінню, маренню. Саме після досліджень З. Фрейда феномен механізмів психологічного захисту вдало використовується як у психотерапії так і у різних теоріях особистості [38].

Дочка Зигмунда Фрейда, Анна, продовжила розвивати теорію свого батька щодо убезпечення свідомості від неприйнятних інстинктивних потягів шляхом використання психологічних захисних механізмів. Вона вивчала роль механізмів захисту у нормальному функціонуванні, розглядала їх філогенез. Основну функцію даного феномену А. Фрейд вбачала у обмеженні розвитку тривоги та перетворенні інстинктів, що мало забезпечувати адаптацію до складних обставин [36], [12]. Дослідниця зробила одну із перших спроб класифікувати захисні механізми. На той час вона описала такі їх види: витіснення, регресію, формування реакції, ізоляцію, проєкцію, спрямування проти самого себе, сублімацію, заперечення, ідентифікацію з агресором та інші.

А. Фрейд вважала, що усі види захисних механізмів можна розподілити відповідно до двох типів реакцій: блокування несвідомих імпульсів та зниження їх інтенсивності за рахунок спотворення.

За результатами досліджень, вчений прийшла до висновку, що захисні механізми не вирішують конфлікту, тривога зберігається і це ймовірно може призвести до захворювання.

Отже, механізми психологічного захисту з погляду класичного психоаналізу являють собою переважно фізіологічне та глибинно-психологічне явище.

Пізніше, послідовники неортодоксального психоаналізу, такі як К. Хорні, Е. Фромм, А. Адлер, Г. Саллівен теж торкалися певних аспектів

феномену психо-захисних механізмів. Так, в роботах цих вчених обговорювалась роль спілкування, міжособистісних відносин у формуванні захисних механізмів. Виникнення тривоги і відповідно – захисту, вони пов'язували із соціокультурними факторами, такими як відчуття самотності, безпорадності, недостатньою увагою з боку батьків, та оточення, конфліктними міжособистісними зв'язками [1], [5], [20], [41].

Дослідники описували як захисні механізми: компенсацію (А. Адлер), придушення (К. Хорні), втечу (уникнення) (Е. Фромм), вибіркову увагу (Г. Салліван), так і захисні стратегії поведінки: авторитаризм, деструктивність, підкорення (Е. Фромм), прагнення проти людей, від людей та до людей (К. Хорні) тощо.

Наряду з послідовниками психоаналізу захисні психологічні механізми вивчалися в таких психологічних напрямках, як гештальт-терапія, засновник якої, Ф. Перлз пояснював свою теорію психологічних захистів як функцію для уникнення контакту.

Представник гуманістичної психології, засновник феноменологічного підходу в теорії особистості К. Роджерс характеризував захисні механізми як стратегії збереження цілісності Я-концепції, її позитивного сприйняття особистістю. При цьому індивід може застосовувати такі способи адаптації як викривлення сприйняття або заперечення.

Аналогом захисних механізмів у трансактному аналізі Е. Берна є так звані способи структурування часу: ігри, «погладжування», ритуали, проведення часу тощо. Аби уникнути близькості і ймовірних болісних почуттів люди застосовують у міжособистісній взаємодії так звані психологічні ігри, ціль яких за допомогою спотворення реальності отримати, як винагороду за виграш, певну психологічну вигоду [6].

Активно займались вивченням даного феномену радянські та вітчизняні психологи. Серед них Ф.В. Басін, В. Л. Заливков, Т. С. Яценко, Р. М. Грановська, А. А. Налчаджян, В. А. Ташликов та інші. Психологічний захист ними розуміється як система несвідомих реакцій, які забезпечують

адаптацію індивіда, шляхом зменшення значимості дезадаптивних компонентів – когнітивних, емоційних, поведінкових – для послаблення їх травмуючої дії на Я-концепцію особистості [16], [35].

Слід зазначити, що сам феномен захисних механізмів сприймався дослідниками по-різному. Такі вчені як Ф. В. Басін, Б. В. Зейгарник, А. А. Налчаджян, Е. Т. Соколов, В. К. Мягер вважали психологічний захист нормальною реакцією, яка не шкодить, а навпаки – є корисною для людини. Ф. В. Басін, зокрема, відводить важливу роль захисним стратегіям для зняття зайвої напруги та уникнення дезорганізації поведінки особистості, яка може бути наслідком зіткнення не тільки несвідомих, але й цілком усвідомлених установок [2].

Водночас, ряд дослідників, серед яких В. А. Ташликов, В. С. Ротенберг, Ф. Е. Василюк, Е. І. Кіршбаум, І. Д. Стойков та інші вважали механізми психологічного захисту шкідливим способом вирішення конфліктів. На думку цих вчених, психологічні захисти заважають людині розвиватися, бути активною, продуктивно взаємодіяти з навколишнім світом. Американський психолог А. Маслоу [8] вважав, що самоактуалізації – вищої сходинки в його ієрархії потреб – можна досягнути тільки нівелювавши захисні механізми.

Зважаючи на актуальність феномену механізмів психологічного захисту, його вивченням займалася дуже велика кількість дослідників з різних психологічних шкіл. З одного боку, це забезпечило багатогранний погляд на сутність цього явища, але, водночас це спричинило труднощі в його узагальненні і структуризації. Кожен психолог трактує зміст захисних механізмів під кутом своєї точки зору, і загальне їх число коливається у широкому діапазоні (від 8 і більше). Також не існує чіткої класифікації захисних механізмів, однак деякі із них сприймаються усіма науковцями. Розглянемо та коротко охарактеризуємо основні з них.

Витіснення. Один із найважливіших, на нашу думку, механізмів, який був першим помічений і досліджений у психоаналізі. Важливість цього механізму обумовлюється тим, що він є основою для формування інших,

більш складних за структурою механізмів. Він забезпечує найкоротший шлях уходу від тривоги. Витіснення передбачає звільнення і подальше недопущення до свідомості думок, спогадів і почуттів, які спричиняють біль. У результаті цього людина не усвідомлює конфліктів, що викликають тривогу і не пам'ятає подій, що травмували. Для індивіда витіснення не проходить безслідно, для блокування витісненого матеріалу тратиться велика кількість енергії, що не дає направити її у більш продуктивне русло. Крім того, такі несвідомі імпульси регулярно нагадують про себе у вигляді обмовок, жартів, асоціацій, сновидінь. Наприклад, людину попросили дати почитати цікаву книжку. Вона обіцяє принести її наступного дня, але забуває. Механізм витіснення усуває пам'ять про обіцянку, чим уберігає людину від ймовірної тривоги, яка може бути наслідком розлучення з улюбленою річчю.

Регресія. Це повернення на попередні стадії психічного розвитку, до дитячих моделей поведінки. У більшості випадків регресія пов'язана з емоційними проявами, такими як нестриманість, невдоволення, образа, бунтарство, капризність, маніпулятивність тощо і служить примітивним способом задоволення потреб. Регресія виявляється в демонстрації безпорадності, залежності, дитячості поведінки з метою зменшення тривоги і відходу від вимог реальної дійсності. Особливостями захисної поведінки при регресії є слабохарактерність, відсутність глибоких інтересів, податливість до впливу оточуючих, навіюваність, невміння доводити розпочату справу до кінця. Характеризується легкою зміною настрою, плаксивістю, підвищеною сонливістю і непомірним апетитом, маніпулюванням дрібними предметами, мимовільними діями (потиранням рук, крутінням гудзиків), специфічною «дитячою» мовою й мімікою, схильністю до містики, забобон та ностальгії.

Прояви регресії у межах норми передбачають участь людини у різного виду іграх, способах спілкування з дітьми тощо.

Проекція. Являє собою процес, за допомогою якого індивідуум приписує власні неприйнятні думки, уявлення, якості характеру, почуття і

прояви поведінки іншим людям або оточуючому середовищу. Це дозволяє йому покласти провину за свої недоліки на кого-небудь або на що-небудь і не нести за це відповідальність. Прикладом можуть бути школярі, які при конфлікті звинувачують один одного. Проекція може спостерігатися при знайомстві з новою людиною: зразу здається, що вона схожа на когось або має якусь рису характеру. Яскравим прикладом є засудження, коли людина в розмові характеризує когось з поганого боку. Суть цього механізму полягає у віддаленні загрози від себе. Шкідливість проекції виявляється у викривленні реальності, що може призвести до конфліктів з оточуючими та неадекватно оцінювати власні якості та поведінку. Адже, бачити недоліки в інших, значить множити свої.

У патологічних випадках проекція проявляється у формі параноїдальних симптомів (нав'язливих думках, галюцинаціях). Корисним механізм проекції може бути у випадку, коли для зниження тривожності в умовах недостатності часу потрібно швидко винести судження про когось або щось. Також цей механізм лежить в основі емпатії.

Інтроєкція. Дія механізму протилежна проекції. Полягає у некритичному включенні в систему своїх цінностей судження або установки інших. Цей механізм лежить в основі ідентифікації, ототожнення, злиття з кимось або чимось. Дію інтроєкції можна спостерігати при навіюванні та конформізмі. Інтроєкція має важливе значення у ранньому дитинстві, адже з її допомогою відбувається виховання, також цей механізм бере активну участь у формуванні совісті. Недоліком інтроєкції є неможливість критично поставитись до себе, оцінити свої дії, адже механізм є несвідомим. Наприклад, у відповідь на приниження, людина може зреагувати не агресією в бік кривдника, а навпаки – погодитися з ним, і щоб уникнути прямого конфлікту, засуджувати себе. Така поведінка може призвести до депресії при частому повторенні.

Заміщення. Цей механізм має декілька проявів. Найпоширеніший передбачає спрямування інстинктивних імпульсів з одного, більш

загрозливого об'єкту на менш загрозливий. Класичний приклад з підлеглим, на якого накричав начальник, а той не маючи змоги відповісти, виміщає гнів на членах сім'ї, прийшовши з роботи.

Іншим проявом даного механізму може бути заміщення однієї дії другою. Наприклад, коли людина, замість того, щоб продовжити писати листа, розриває його і викидає у сміття.

Також заміщення може мати місце при зміні дії на слово (бійку – на сварку) або навпаки.

Раціоналізація. Полягає у викривленні реальності для захисту самооцінки та образу «Я». Раціоналізація має відношення до помилкової аргументації індивідом своїх дій, через що його ірраціональна поведінка в очах оточуючих позиціонується ним як цілком розумна. Прикладом може служити шукач роботи, який не пройшовши співбесіду, пояснює це збігом обставин, некомпетентним кадровим спеціалістом, або починає шукати недоліки даної організації, намагаючись знецінити її. У повсякденному житті цей механізм є один з найпоширеніших. Його мета – допомогти людині зберегти самоповагу, уникнути відповідальності, почуття сорому та провини. Небезпека раціоналізації полягає у значній ролі самообману в житті людини, і хоча цей процес не усвідомлюється, але може суттєво спотворювати реальність, що призведе до неадекватного її сприйняття і буде породжувати непорозуміння з людьми і оточуючим середовищем.

Ізоляція. Процес, у результаті якого видаляється із свідомості тільки емоційна сторона події, при чому, сам зміст події добре усвідомлюється. Мета механізму – захиститися від надмірно великої кількості емоційних переживань, щоб зберегти «холодний розум». Наприклад, солдат на війні, який в умовах смерті і кровопролиття змушений виконувати поставлене командиром бойове завдання. Для того, щоб діяти ефективно і не загинути, він ізолює розум від надмірних афектів, концентруючись на когнітивній складовій даних обставин. На відміну від дисоціації при ізоляції не викривляється сприйняття події. Ізоляція лежить в основі таких механізмів як

раціоналізація та інтелектуалізація. Перевагою даного захисту є дійова ефективність у стресових ситуаціях, але надмірне використання цього механізму може призвести до холодності, беземоційності, що спричинить проблеми у взаєминах з оточуючими.

Компенсація. Полягає у свідомому або несвідомому подоланні реальних або уявних недоліків психічного або психофізіологічного розвитку за рахунок створення протилежної реакції [4, 27]. Компенсація з точок зору різних вчених та психологічних напрямків може пояснюватися по різному. Наприклад, як подолання людиною неповноцінних рис особистості або зовнішності за рахунок розвитку інших, протилежних якостей або форм поведінки (страх у підлітка компенсується демонстративністю). У психоаналізі однобічність якоїсь свідомої установки компенсується протилежними несвідомими тенденціями, що проявляються, наприклад, у снах або обмовках. Компенсація також має місце, коли людина, не маючи успіху в якійсь сфері життя успішно розвивається в іншій. Суть механізму полягає у позбавленні почуття неповноцінності. При гіперкомпенсації, особливому виді компенсації, не тільки усувається відчуття неповноцінності, але й досягається значний успіх у якомусь виді діяльності. В цьому випадку людина займає домінуючу позицію серед інших (наприклад пловець-інвалід, не маючи кінцівки, може показувати набагато вищі результати ніж середньостатистичний спортсмен у цьому виді).

Реактивне утворення. Захисний механізм, за допомогою якого людина змінює неприйнятні для неї імпульси та переживання на протилежні. Розпізнати захист можна по перебільшеним тенденціям. Наприклад: надто улесливий і добрий лікар може маскувати роздратування та неприязнь до пацієнтів; мати, яка хотіла позбутися дитини під час вагітності, може демонструвати гіперопіку після її народження. Цей механізм спрацьовує у два етапи: на першому – витісняється неприємне переживання або імпульс, на другому – посилюється протилежна до нього тенденція.

Заперечення. Процес, при якому людина відмовляється признавати факт переживання чи події, що травмували. Це один із примітивних механізмів захисту. В основному, він спостерігається у дітей або людей похилого віку зі зниженим рівнем інтелекту. Поведінка людей при цьому демонструє, що події не існує, хоча вона для всіх очевидна. Найчастіше така поведінка має місце при неможливості змінити тяжкі обставини: розлученні, втраті близької людини, невиліковною хворобою тощо. Сутність захисту полягає в уникненні болю. Негативним наслідком такої реакції є сильне спотворення реальності, що може призвести крім замкнутості та відчуження до важких патологічних симптомів.

Сублімація. Механізм захисту високого рівня адаптації, який полягає у зміні інстинктивних імпульсів таким чином, щоб їх можна було задовольнити соціально прийнятним способом. Висока адаптивність цього механізму пояснюється тим, що імпульс все ж задовольняється, а не пригнічується чи маскується, як при інших захистах, і енергія знаходить вихід. Сублімація з першого погляду схожа на компенсацію, але на відміну від компенсації, сублімовані дії задовольняють несвідомий імпульс. Прикладом можуть служити вираження агресивних, сексуальних або навіть садистських нахилів людей у сферах спорту, мистецтва, професійній діяльності тощо.

3. Фрейд вважав сублімацією перенаправлення для задоволення у іншій сфері лише сексуальних імпульсів. Такий процес, на його думку, зіграв визначну роль у формуванні західної культури, науки та прогресу взагалі. У наш час сублімація розуміється ширше – як переведення у соціально-прийнятну сферу будь-яких неприйнятних імпульсів взагалі, не залежно від їх природи.

Виходячи з цього, слід надати визначну роль школи у вихованні підростаючого покоління. Бо саме педагоги вчать молодих людей перемикати свої інстинктивні потяги на суспільно значущі дії і забезпечувати собі таким чином високу адаптованість до життя.

У повсякденному житті люди не часто використовують лише якийсь один захисний механізм. Здебільшого, ці стратегії діють парами або трійками, забезпечуючи таким чином надійний захист від усвідомлення переживань, що травмують, вирішення конфліктів або зниження рівня тривоги.

Відсутність єдності критеріїв, за якими можна було б класифікувати захисні механізми, зумовила появу класифікацій різних авторів. Критерії, за якими дослідники намагалися структурувати це психічне явище носять різносторонній характер. Механізми психологічного захисту розподілялися за блокуванням або викривленням інформації, за ступенем активності особистості у формуванні захисту, за особливістю переробки інформації, яка не має дістатися свідомості, за природою перепон, з якими зіштовхується суб'єкт, за результатом захисту – досягненням нагороди чи уникненням небезпеки, базовість чи вторинність захистів, за характером фрустраторів (зовнішнім чи внутрішнім) тощо.

Розглянемо класифікації представлені деякими вченими.

Анна Фрейд розподіляла механізми захисту за критерієм їх використання проти зовнішніх та внутрішніх фрустраторів [32].

Класифікацію представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Класифікація захисних механізмів Анни Фрейд	
<i>Проти внутрішніх фрустраторів</i>	<i>Проти зовнішніх фрустраторів</i>
1. Психологічне витіснення	1. Втеча від ситуації
2. Регресія	2. Заперечення
3. Реактивне утворення	3. Ідентифікація
4. Ізоляція афекту	4. Обмеження «Я»
5. Анулювання здійсненої дії	
6. Проекція	
7. Інтроекція	
8. Звернення на власну особистість	

9. Перетворення на власну протилежність	
10. Сублімація	

Джордж Вейлант вибудував психологічні захисти в континуум відповідно до рівня психічної зрілості. Його категоризацію представлено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Категоризація Джорджа Вейланта			
<i>I рівень: психотичні захисти</i>	<i>II рівень: незрілі захисти</i>	<i>III рівень: невротичні захисти</i>	<i>IV рівень: зрілі захисти</i>
Екстремальна проекція	Віддіювання	Анулювання	Акцептація (прийняття, схвалення)
Когнітивне спотворення	Інтроєкція	Заміщення	Альтруїзм
Конверсія	Пасивна агресія	Дисоціація	Антиципація (очікування)
Марення	Прийняття бажаного за дійсне	Ізоляція афекту	Вдячність
Психотичне заперечення	Примітивна ідеалізація (знецінення)	Інтелектуалізація	Гумор
Розщеплення Его	Проективна ідентифікація	Іпохондрія	Емоційна самодостатність
	Проекція	Раціоналізація	Емоційна саморегуляція
	Соматизація	Реактивне утворення	Милосердя
	Фантазія	Регресія	Мужність
		Психологічне витіснення	Повага
		Самотність	Покора
		Соціальне порівняння	Прощення
			Стриманість
			Сублімація

			Супресія (приховування, придушення)
			Терпеливість
			Толерантність
			Уважність (усвідомленість)

У класифікації Ненсі Мак-Уільямс [23], представлений у таблиці 1.3, захисти розподіляються за критерієм досконалості-примітивності.

Таблиця 1.3

Класифікація Ненсі Мак-Уільямс	
<i>Первинні (примітивні) захисні механізми</i>	<i>Вторинні (досконалі) захисні механізми</i>
Всемогутній контроль – сприйняття себе як причини всього, що відбувається	Анулювання (відшкодування) – спроба відмінити афект, шляхом створення позитивної події
Дисоціація – сприйняття людиною реальності як такої, що відбувається не з нею	Аутоагресія – агресія, направлена проти себе
Заперечення – відмова від сприйняття ситуації, що травмує	Виміщення (заміщення) – переорієнтація імпульсу з початкового об'єкту на інший, менш загрозливий
Інтроєкція (як ідентифікація з агресором) – включення у свій внутрішній світ поглядів інших людей	Віддіювання (відреагування) – реалізація дією спогадів або подавлених імпульсів
Примітивна ідеалізація (знецінення) – сприйняття іншого як ідеалу або навпаки	Ігнорування (уникнення) – обмеження інформації про джерело психологічного впливу, що лякає
Примітивна ізоляція (аутистичне фантазування) – уникнення реальності за допомогою іншого психічного стану	Ідентифікація – ототожнення себе з іншим або групою
Проективна ідентифікація – намагання нав'язати комусь роль, яка базується на власній проекції	Ізоляція афекту – видалення із свідомості емоційної складової ситуації, що травмує
Проекція – помилкове сприйняття внутрішніх процесів як зовнішніх	Інтелектуалізація – намагання контролювати емоції шляхом раціонального пояснення ситуації
Розщеплення Его – розбіжність між загальним уявленням про когось та сприйняттям присутніх йому якостей, які не вписуються в таку оцінку	Компартменталізація (роздільне мислення) – заперечення суперечностей між ідеями, думками

Соматизація (втеча у хворобу) – виникнення соматичних симптомів хвороби у відповідь на психологічний стрес	Компенсація (гіперкомпенсація) - прикриття власних недоліків шляхом підкреслення реальних або уявних переваг
	Моралізація – пошук способу переконати себе в моральній необхідності того, що відбувається
	Раціоналізація - самовиправдання
	Реактивне утворення – захист від негативних імпульсів шляхом формування протилежних спонукань
	Реверсія – програвання життєвого сценарію зі зміною місцями суб'єкта і об'єкта
	Регресія – повернення на попередній рівень розвитку
	Психологічне витіснення – усунення із свідомості неприйнятних спогадів
	Сексуалізація (інстинктуалізація) – перетворення чого-небудь негативного на позитивне за рахунок приписування йому сексуальної складової
	Сублімація – направлення імпульсів у соціально-прийнятну діяльність

У класифікації Людмили Дьоміної та Ірини Ральникової [11] механізми захисту представлені трьома групами: природні – ті, що відповідають за допущення та усунення інформації із свідомості; інтегративні – пов'язані з викривленням реальності; ретрозахисти – найпримітивніші способи вирішення конфлікту, які з'явилися у ранньому дитинстві. Переважне використання їх свідчить про інфантильність особистості.

Розглянемо детальніше вищезазначену класифікацію у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Класифікація механізмів захисту Л. Д. Дьоміної та І. А. Ральникової		
<i>Природні</i>	<i>Інтегративні</i>	<i>Ретрозахисти</i>

Витіснення	Агресія	Відступ
Психологічне витіснення	Десакралізація	Самозамкнення
Аскетизм	Ідеалізація	Дефлексія
Нігілізм	Проекція	Окаменіння
	Трансформація	Ескапізм
	Ідентифікація	Комплекс Іони
	Гра ролі	Оглушення
	Інверсія: реактивне формування зворотнє відчуття мартіризація формування симптомів	Регресія: заперечення розщеплення проективна ідентифікація парціальна перцепція рухова активність
	Гумор	
	Емоційне вигорання	
	Знецінювання	
	Раціоналізація	
	Компенсація (гіперкомпенсація): Сублімація Субституція Маска, екранування	
	Інтелектуалізація	
	Інтроекція	
	Ретрофлексія	

Отже, сутність механізмів психологічного захисту, з погляду більшості науковців, являє собою забезпечення свідомості від почуття тривоги і фрустрації. Це механізми адаптації, які сприяють урегулюванню внутрішньо особистісних відносин та відносин особистості з оточуючим середовищем. Людина, як правило, використовує у повсякденному житті і в стресових ситуаціях не одну, а декілька захисних механізмів, які доповнюють одне одного.

Узагальнивши механізми, можна структурувати їх за видом спрямованості на дві групи. До першої групи відносяться механізми, які викривлюють або формують нову реальність, такі, наприклад як раціоналізація, проекція, інтроекція, сублімація, реактивне утворення та інші. До другої групи належать стратегії, що реальність заперечують: заперечення та витіснення. Крім цього існує ряд інших критеріїв, за якими різні науковці намагалися класифікувати захисні механізми.

Механізми психологічного захисту протягом ХХ століття і в наш час вивчалися багатьма вітчизняними та зарубіжними дослідниками різних психологічних напрямків. Піонером у дослідженні цього явища став засновник психоаналізу – З. Фрейд. Надалі науковці саме цього психологічного напрямку внесли вагомий внесок у вивчення даного феномену.

Науковці розділялись у поглядах щодо користі захисних стратегій. Одні вбачали в них потрібні способи пристосування та регуляції психічної діяльності та організації поведінки, інші – вважали, що захисні механізми є шкідливими утвореннями, що заважають розвитку особистості та призводять до патологій. Складність їх вивчення і роботи з ними полягає у їх несвідомому характері.

Проблема класифікації захисних механізмів полягає у різноманітності поглядів на сутність цього явища, його призначення та користь для людини. Складність класифікації також пояснюється і тим, що у двох або більше психологічних напрямках одним і тим же терміном можуть бути позначені різні за сутністю психологічні явища. Також труднощі структурування полягають у відсутності єдності критеріїв класифікації захисних механізмів.

1.2. Науково-теоретичні підходи до вивчення функціонування механізмів психологічного захисту особистості

Актуальність феномену механізмів психологічного захисту, його зв'язок із іншими структурними компонентами психіки, такими як темперамент, характер, схильності, темп розвитку та особистість взагалі, зумовила різнобічне вивчення цього явища. Вчені-теоретики та практики багатьох світових психологічних шкіл та напрямків ХХ століття намагались пояснити феномен захисних механізмів. Вивчення цього явища було важливим не тільки для психології, але й для психіатрії, психотерапії, педагогіки, медицини, та навіть – філософії. Цьому питанню присвячено

багато уваги з боку дослідників різних психологічних напрямків, таких як психоаналіз, гуманістична психологія, гештальт-терапія та інші. Але, на даний момент це поняття, в тій чи іншій формі, увійшло в практику більшості психотерапевтів, не залежно від напрямку, якого вони дотримуються. Розглянемо деякі з них.

Велика кількість досліджень та відкриттів у сфері психологічного захисту належить психоаналітичній теорії. Як було сказано раніше, перше уявлення про механізми психологічного захисту було сформоване її засновником – Зигмундом Фрейдом.

Він умовно поділив психіку людини на такі компоненти: «Воно», що є уособленням усього інстинктивного, біологічного та неусвідомленого; «Его» - раціональний компонент психіки. Він намагається виявити і задовольнити потреби «Воно» створивши компроміс між біологічними потягами та соціально-прийнятними способами їх задоволення. Для ефективної діяльності в суспільстві, психіці потрібен регулятор поведінки у формі системи цінностей, норм та етики. Таким регулятором виступає третій компонент психічної структури – «Супер Его».

Суттєвого значення З. Фрейд надає тривозі, що попереджує людину про небезпеку, з якою потрібно зустрітися або уникнути. Тривога дає можливість особистості реагувати в загрозливих ситуаціях адаптивним способом. Захисні механізми якраз і допомагають їй у цьому. Такі механізми – це своєрідна стратегія, яку використовує індивід для захисту від прямого вираження імпульсів «Воно» і зустрічного супротиву з боку «Супер Его». Всі ці стратегії неусвідомлені, тому є самообманом. Вони спотворюють і викривляють реальність для пом'якшення тривожних переживань та вирішення внутрішнього конфлікту. Усі такі механізми (крім сублімації) вважаються деструктивними і можуть призвести до неврозу. До них належать: витіснення, проєкція, заміщення, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, сублімація, заперечення.

З. Фрейд помітив, що всі люди використовують захисні механізми у тій чи іншій мірі, але це стає небажаним тільки у випадку надмірного покладання на них.

Цікавим є також погляд Альфреда Адлера на захисні механізми психіки у своїй «індивідуальній психології». Він описував структуру особистості в таких ключових концептах як відчуття неповноцінності сформоване в дитинстві та його компенсація. Людина відчуваючи неповноцінність намагається боротися з нею шляхом досягнення переваги над оточенням і в результаті цієї боротьби досягає значних результатів. Прагнення до переваги, на думку вченого, є основним уродженим мотиваційним фактором у житті людини до саморозвитку, зросту та компетентності.

А. Адлер висловив думку про існування єдиної неділимої структури – «стилю життя». Це унікальний спосіб адаптації індивіду в плані поставлених ним цілей та способів їх досягнення. Це сукупність унікальних рис, способів поведінки та звичок, які визначають неповторну картину існування особистості. «Стиль життя» формується в результаті постійного прагнення особистості до компенсації неповноцінності. Така стратегія формується у перші п'ять років і визначає порядок подальшого життя індивіда.

На думку вченого, різні види компенсації породжують різні «життєві стилі». Адаптивна компенсація полягає у балансі між прагненням до переваги та соціальним інтересом. Надкомпенсація формує однобічне пристосування до життя шляхом надмірного розвитку однієї з рис особистості. У патологічному випадку людина не може компенсувати неповноцінність соціально прийнятними методами і тому компенсація відбувається у вигляді невротичних симптомів.

У результаті формування «стилю життя» люди умовно можуть слідувати одній із трьох установок: керування, отримання та уникнення, які можуть формувати відповідні типи особистості. Ці типи діють егоїстично, тому не є зрілими. Продуктивним є соціально-корисний тип, поведінка якого

базується на соціальному інтересі, який є показником психічного здоров'я. Людина сама формує свій «стиль життя» і це визначається наявністю в ній творчого начала.

Важливу роль у структурі поведінки особистості відіграє такий концепт як фіктивна ціль. Її задоволення і визначає напрямок прагнення до переваги, задає життю смислу. Фіктивна ціль виходить із суб'єктивного переконання особистості у якомусь нею прийнятому твердженні. Наприклад: «чесність – краща політика» або «всі люди створені рівними». Фіктивність їх полягає у суто суб'єктивному сприйнятті та неможливості їх перевірки.

Якщо говорити про практичну сторону механізмів захисту, то слід розглядати їх у контексті прояву неврозів. Хворі на невроз використовують свій попередній і теперішній досвід, щоб уникнути відповідальності і зберегти самооцінку. Це виражається у відповідних невротичних симптомах, які Адлер розглядав як механізми самозахисту. Симптоми слугують засобом «вибачення», «алібі», або «обставин, що виправдовують», засобом захисту престижу особистості. Хворі на невроз – це люди, які вибрали неправильний «стиль життя» у результаті дитячих травм, гіперопіки або відсторонення з боку дорослих. У таких випадках діти стають надто тривожними, не відчують безпеки і починають розвивати стратегії психологічного захисту, щоб справитися з почуттям неповноцінності. Такі механізми можуть проявлятися у вигляді відстороненості в міжособистісних відносинах, зарозумілості, егоцентричності, виправдовуванні, капризності, маніпулятивності, приниженні інших тощо. Виправлення таких психічних помилок полягає, по-перше, у виявленні хибних суджень про себе та інших, по друге, усунення помилкових цілей та втретє – формуванні нових життєвих цілей, які б допомогли реалізувати людині особистісний потенціал.

Карен Хорні, представник соціокультурної теорії особистості і послідовник психоаналізу вважала, що визначним фактором в формуванні особистості є соціальні стосунки між дитиною і батьками. В дитинстві людина керується прагненням задовольнити дві потреби: в задоволенні (у

їжі, сні та ін.) та безпеці. Саме потреба в безпеці, яка є на думку К. Хорні визначальною, формує ряд основоположних мотивів – бути любимим, бажаним та захищеним. Якщо батьки задовольняють потребу дитини в безпеці, то людина виростає здоровою. Але, якщо батьки будуть часто фруструвати у дитини цю потребу, ставлячись до неї неадекватно, з насмішкою, зверхньо, не надаючи їй самостійності, ігноруючи її, то в такому випадку дитина буде відчувати внутрішній конфлікт між залежністю від батьків і ворожістю до них. Цей конфлікт запускатиме механізм витіснення. Поведінка такої дитини керуватиметься відчуттями безпорадності, страху, любові і провини. Такі відчуття у дитини виконують роль психологічного захисту, мета якого – придушення ворожих почуттів до батьків, для того щоб вижити. В майбутньому така невротична поведінка буде переслідувати дитину у відносинах з іншими людьми. Закріплений стереотип буде викликати почуття самотності та безпорадності, яке К. Хорні називала «базальною тривогою» - тотальним відчуттям відсутності безпеки.

Для захисту від «базальної тривоги» людина виробляє ряд стратегій, які виступають у вигляді невротичних потреб. Вчений виділила десять таких тенденцій. Це, зокрема, потреби в: любові та схваленні, чітких обмеженнях, владі, експлуатуванні інших, визнанні, незалежності, захопленні собою тощо.

Усі ці невротичні потреби К. Хорні поділила на три категорії, що являють собою стратегії оптимізації міжособистісних відносин для досягнення почуття безпеки. Ці стратегії реалізуються в одній із трьох орієнтацій, які формують тип поведінки особистості:

1) Орієнтація на людей (поступливий тип). Характеризується високим рівнем конформності. Йому характерні залежність, нерішучість, безпорадність. Такі люди вступають у стосунки, щоб уникнути почуття самотності.

2) Орієнтація від людей (відокремлений тип). Спрямована на незалежність від інших. Людина не вступає в близькі стосунки,

задовольняється поверхневим їх характером, тримається у соціумі «сама по собі».

3) Орієнтація проти людей (ворожий тип). Характеризується домінантністю, ворожістю, і експлуатацією. Поведінка таких людей завжди корислива, направлена на контроль і владу над іншими.

На думку вченого, здорову людину від невротичної відрізняє здатність гнучко використовувати дані стратегії відповідно до ситуації. Але, якщо людина концентрується тільки на якомусь одному із видів захисту в усіх життєвих обставинах, то це породжує невроз, адже неадекватність поведінки такої людини не визиває сумніву.

Ще один послідовник психоаналітичної теорії Еріх Фромм намагався розширити її горизонти, підкреслюючи роль соціального фактору у формуванні особистості. На думку дослідника, в людині діють дві взаємовиключні тенденції: прагнення до єдності з людьми та прагнення до свободи та автономії. Людина завжди прагне поєднати ці тенденції у своєму житті. Боротьба між ними породжує внутрішньо особистісний конфлікт. Привалювання тієї чи іншої тенденції залежить від історичних умов та політично-економічних систем суспільства.

Е. Фромм вважав, що в умовах західного суспільства люди змагаються за свободу, але сама ця боротьба породжує відчуття відчуження, ізоляції та самотності, які є невід'ємною частиною людського існування. Єдиним виходом для подолання цих почуттів люди вбачають у відмові від свободи та придушенні своєї індивідуальності за допомогою так званих «механізмів втечі».

Перший з них – авторитаризм, як тенденція до злиття з чимось зовнішнім для отримання почуття сили, втраченої індивідуальним «Я». Авторитаризм може проявлятися як в мазохистських, так і в садистських нахилах. У першому випадку, індивід проявляє надмірну залежність, підкореність авторитету, у другому – спостерігається експлуатація інших, домінування. Ці дві тенденції зазвичай чергуються у одного і того ж індивіда,

змінюючи одна одну. Наприклад, у соціальній структурі, де присутня жорстка ієрархія, така людина може безапеляційно підкорюватись керівництву, і в той же час, – принижувати та експлуатувати підлеглих.

Друга форма втечі – деструктивність. Людина з такою схильністю намагається подолати почуття неповноцінності знищуючи або підкорюючи інших. Щоб виправдати таку поведінку людина застосовує раціоналізацію у формі патріотизму, почуття обов'язку, справедливості тощо.

Третя тенденція – конформність автомату, при якій людина підлаштовується під обставини, із усім погоджується і ніяк не проявляє своєї індивідуальності. У цьому випадку індивід перестає бути собою і стає таким, яким його хочуть бачити інші.

На противагу цим деструктивним механізмам, позбутися почуття самотності можна завдяки досвіду позитивної свободи, завдяки якому людина відчуває себе частиною світу, але водночас, не залежить від нього. Для досягнення цієї якості потрібно виховувати в собі спонтанну активність – здатність діяти згідно із своєю внутрішньою природою.

Цікавим є погляд на захисну поведінку автора теорії трансактного аналізу Еріка Берна [6]. Він пояснював структуру особистості як сукупність психічних компонентів: «Дитина», «Дорослий», та «Батько». У кожен момент взаємодії (транзакції) людина діє відповідно до одного з них. Аналогом захисних механізмів у в теорії автора є різні способи структурування часу, мета яких уникнення нудьги та отримання уваги з боку інших.

Такими способами структурування часу за Е. Берном є:

- замикання – як відмова від всяких взаємодій;
- ритуали – стандартизовані способи взаємодії, прийняті в умовах того чи іншого суспільства або соціальної групи;
- діяльність – дії, направлені на досягнення спільного зовнішнього матеріального результату, обумовлені предметом цієї діяльності;

- проведення часу – процес структурування часу, базується на сукупності взаємодій між його учасниками в межах однієї теми, яка спрямована на задоволення потреб кожного з них.

- психологічна гра – ряд трансакцій, що веде до отримання гравцем скритої вигоди. Призначення гри у своїй суті зводиться до уникнення близькості та спотворенні правди. Це своєрідна брехня, в яку люди можуть вірити і грати роками. Структура і мета гри людиною не усвідомлюється.

Різновиди ігор людини обумовлюється її життєвим сценарієм, який може бути як позитивним, так і негативним. Саме негативний життєвий сценарій є причиною неврозу. Життєвий сценарій формується в дитинстві під впливом батьків або важливих людей, що їх замінюють і являє собою засоби структурування великих проміжків часу. Усі життєві сценарії базуються на дитячих ілюзіях.

Коригування таких невротичних проявів здійснюється завдяки усвідомленню деструктивних ігор та негативного життєвого сценарію і подальшого вироблення нових, адаптивних способів поведінки.

Поняття механізмів психологічного захисту у гештальт-терапії тісно пов'язані з ім'ям її засновника, німецького психотерапевта – Фредеріка Перлза [29] та його послідовників. Сутність механізмів полягає у перериванні контакту між особистістю і оточуючими. Здатність людини регулювати свої взаємовідносини з людьми визначає ефективність у задоволенні її потреб. А тому психологічні труднощі виникають при перериванні контакту, порушеннях, переміщеннях контактної границі, які створюють незручності у взаєминах.

Соціальна природа неврозів, на думку автора, полягає в ухиленні від загрози світу за допомогою переривання контакту, що є у цей момент найефективнішим способом підтримання психічної рівноваги.

Ф. Перлз стверджував, що механізми уникнення контакту можуть з'являтися упродовж всього його періоду від початку до кінця. Розглянемо їх різновиди.

1. Злиття або конфлюенція. Виникає на початку першої фази контакту – преконтакту. Вона полягає у розмитті своїх границь та втраті фокусування на потребі. Людина перестає усвідомлювати свої потребу, почуття, думки, і замість цього немов «розчиняється» у співрозмовнику, ототожнюється з ним. Через неможливість відділити себе від усього іншого, втрачається відчуття реальності власного «Я», людина не усвідомлює власні бажання, потреби, які б вона хотіла задовольнити у контакті.

Механізм злиття грає суттєву роль у прояві неврозу. Прикладом можуть служити такі вираження цього механізму: залежні дії батьків по відношенню до дітей, яких вони вважають продовженням самих себе проявляються у неадекватних заборонах, надмірному контролі; вражений красою дівчини хлопець втрачає себе при спілкуванні з нею; невротичні відносини молодої пари, які телефонують один одному кожен годину тощо.

При розірванні такого взаємозв'язку, його ініціатор може носити почуття провини, а партнер, який ще знаходиться під дією злиття відчуває біль і образу.

2. Інтроекція виникає вкінці фази преконтакту і полягає у повному прийнятті установок, переконань і цінностей другого без критичного їх осмислення. Ф. Перлз порівняв механізм інтроекції із «заковтуванням» чужорідної інформації, яка без осмислення так і залишається чужою, але надалі сприймається як власна думка. Велика кількість таких інтроектів породжують у людини екзистанційний голод, що призводить до невпевненості та тривоги. Велику кількість сил людина витрачає на примирення різних і часто протилежних інтроектів, і не може через це спрямувати їх на саморозвиток. Інтроектами можуть служити повчання батьків, старших або авторитетних людей, філософських та релігійних течій, політичні лозунги та сугестивні установки. Якщо переосмислити інтроекти, то вони б набули значної цінності у світогляді людини.

3. Проекція – це перенос на інших та заперечення у собі тих негативних якостей, які є в самої людини. Перенос може з'являтися на стадії

безпосереднього контактування. Суть проєкції у перекладенні відповідальності із себе на оточуючих. Через такий неадаптивний механізм людина сприймає інших у негативному ключі, що породжує самотність і відчуження. Їй стає важко відрізнити свої якості від якостей інших. Шляхом проєкції людина намагається звільнитися від уявних інтроєктів, якими вона вважає власні реальні аспекти самого себе. Прикладом проєкції може бути сприйняття агресивності партнера по спілкуванню, коли насправді таке відчуття обумовлене власним ворожим настроєм. Також проєкція часто спостерігається при засудженні дій іншого або при плітках.

Ф. Перлз вважав, що проєкція буває:

- дзеркальна – коли люди бачить в інших свої риси, які їм подобаються;
- комплементарна – коли іншим дають характеристики, за допомогою яких можна виправдати свої дії;
- катарсична – звільняє від тривоги, за допомогою приписування іншим своїх негативних властивостей;
- атрибутивна – коли іншого наділяють своїми потребами і прагненнями.

Проєкція та інтроєкція тісно взаємопов'язані: через труднощі сприйняття інтроєктів, що викликають необхідність виконання нав'язаних зобов'язань, людина перекладає на інших відповідальність за їх виконання. Все це обумовлює те, що людина перестає жити своїм життям і усвідомлювати, чого вона хоче.

4. Механізм ретрофлексії (звернення на себе) полягає в тому, що в момент початку задоволення у контакті з іншим своєї потреби, людина різко міняє орієнтацію на себе. Вона робить собі те, що хотіла б отримати від іншого. Наприклад, замість дотику до співрозмовника, людина буде торкатися або гладити себе.

Ф. Перлз вважав, що ретрофлексія у повсякденному житті може проявлятися у двох видах: у першому випадку людина робить собі те, що

хотіла б робити іншим (гнівається, дорікає собі). Така ретрофлексія породжує почуття провини і депресію.

У другому випадку людина робить собі те, що хотіла б отримати від інших у випадку, коли не може заявити про свою потребу напряду (компліменти, похвала, визнання, подяка). Це може бути причиною багатьох розчарувань. Деякі автори виділяють цей вид ретрофлексії у самостійний механізм, який має назву – профлексія.

5. Дефлексія з'являється на другій фазі циклу контакту і полягає у способі уникнення небажаного контакту, «накалу пристрастей» із опонентом і в результаті справжня дія, яка йому призначалася, відбувається в бік іншого. Іноді дефлексія проявляється в уникненні контакту з власними відчуттями або бажаннями. Дефлексія протилежна конфлюенції, але в стресових умовах ці механізми можуть чергуватися в поведінці особистості. Людина в таких обставинах впадає то у відчуження від людей, то демонструє відразу усім свою любов.

Інші механізми переривання контактної межі були досліджені послідовниками Ф. Перлза:

6. Еготизм або гіпертрофія «Его». Коли людина тримає свої границі закритими, що не дає на цьому етапі їй злитися із співрозмовником, поринувши у контакт з головою. Еготизм проявляється у почутті настороженості і контролю. Прикладом може бути сексуальна близькість, у якій один із партнерів перед самим відповідальним моментом переривається на здійснення сторонніх дій, наприклад закривання дверцят у меблях.

7. Знецінення полягає у неспроможності насолодитися вже задоволеною потребою. Проявляється в почутті сорому, не гідності, провини за задоволену потребу. Іншою стратегією знецінення є уникнення болю при сильних стресових переживаннях. Наприклад при втраті близької людини можна забути досвід, що травмує.

По суті всі ці стратегії є внутрішнім саботажем проти задоволення потреб. Цікавим є той факт, що завдяки такому саботажу, насамперед,

задовольняються неусвідомлені потреби, задача яких полягає у збереженні себе, навколишнього світу та оточення. Вихід гештальт-терапевти бачать в усвідомленні, як саме і заради якої скритої потреби переривається контакт.

Представник гуманістичного напрямку, а саме феноменологічної психології Карл Роджерс, вбачав рушійною силою особистості тенденцію до актуалізації – прагнення людини до розвитку своїх здібностей для збереження та вдосконалення особистості. Тенденція, яку Роджерс назвав «організмичний оціночний процес» полягає у тому, що люди позитивно оцінюють переживання, які сприяють їх особистісному зростанню. І навпаки, вони уникають та оцінюють негативно переживання, що сприймаються як такі, що створюють перепони на шляху актуалізації.

К. Роджерс вважав ядром особистості Я-концепцію. Це цілісне сприйняття властивостей свого «Я» та сприйняття його взаємовідносин з іншими людьми. Людина завжди намагається зберегти свою існуючу Я-концепцію і поводить себе відповідно. Переживання або вчинки, які суперечать Я-концепції сприймаються нею як загрозові і не впускаються у свідомість. Це супроводжується тривогою, яка є емоційною реакцією на загрозу. В результаті виникає захисна реакція, мета якої захистити цілісність Я-структури. Реакція може полягати у свідомому викривленні переживання, для зменшення невідповідності між переживанням і «Я» або всередині самого «Я».

К. Роджерс запропонував два захисних механізми: викривлення, сприйняття та заперечення. Перший ще має назву – раціоналізація, він пояснюється допущенням до свідомості невідповідного Я-структурі переживання тільки за умови його виправдання зовнішніми обставинами, які склалися. Наприклад, людина, яка вважає себе дисциплінованою, у випадку запізнення на зустріч, швидше пояснить собі причину цього поганим рухом загальноміського транспорту, ніж своєю нездатністю розрахувати час.

У випадку заперечення людина зберігає цілісність Я-структури, шляхом недопущення до свідомості загрозових переживань. Воно має місце

у всякому разі, коли людина відмовляється зізнатися собі, що факт переживання взагалі має місце. Наприклад, чоловік пообіцяв товаришу дістати потрібну йому річ. В момент обіцянки він точно знав, де буде її купувати, але перед самою покупкою дізнається, що товар закінчився. Замість того, щоб змиритися, чоловік намагаючись зберегти самоповагу і не виглядати брехуном в очах друга, заперечує факт втрати можливості і починає шукати шляхи для вирішення проблеми, яку вже не можна вирішити. Механізм заперечення хоч і зустрічається рідше але, на думку К. Роджерса, у крайніх формах може призвести до тяжких психічних патологій.

Таким чином, з точки зору гуманістичної психології К. Роджерса, захисні механізми направлені на збереження цілісності Я-концепції і запобігають втраті людиною самоповаги.

Зв'язок взаємодії образу «Я» і захисних механізмів вивчався також такими дослідниками, як І. С. Кон, М. Розенберг, Т. Шібутані, Т. С. Яценко.

На думку українського науковця Т. С. Яценко, головна роль у формуванні механізмів психологічного захисту належить «Ідеалізованому Я». «Ідеалізоване Я» - це психічна структура особистості, яка являє собою образ ідеалу, яким би людина хотіла себе бачити. Саме ця структура визначає очікування людини щодо сприйняття її іншими. Система психологічного захисту у цьому випадку буде направлена на виправдання очікуваних сподівань [44].

Психолог визначає, що основна функція захисних механізмів полягає у недопущенні до свідомості факту наявності негативних рис характеру, які б суперечили ідеальному образу «Я». Але така стратегія хоч і може уберегти від тривоги та в перспективі порушує загальну захищеність «Я» через спотворення реальності, викривляючи причину конфлікту.

Вчений зауважує, що психологічний захист обумовлюють такі компоненти, як спрямованість, мета, цінності, засоби та результати, які тісно пов'язані між собою. Головна роль у цьому процесі відводиться

«ідеалізованому Я», яке виконує організуючу функцію. Саме через директивну позицію «ідеалізованого Я» результатом є ухилення від реальності. У зв'язку з цим, при механізмах захисту розвивається тенденція до «знецінення» іншої людини, ігнорування її позитивних рис, блокування почуття вдячності, її доброзичливе ставлення сприймається як належне [44], [45].

З точки зору теорії установки вітчизняного вченого, спеціаліста у сфері несвідомого, нейрофізіолога Ф. В. Басіна [2], психологічний захист визначається як психічна діяльність, направлена на спонтанне переживання наслідків психічної травми; взаємодія системи установок особистості в разі їх конфлікту.

Ситуації, які викликають дію захисних механізмів Ф. В. Басін називає «ексквізитними». Ексквізитні – це такі ситуації, в яких протиріччя, як тенденція до розвитку особистості, надто загострене і потребує свого розв'язання. У таких ситуаціях формуються нові або переструктуровуються вже наявні механізми захисту і, як наслідок, розвиваються адаптивні можливості.

На думку вченого, роль психологічного захисту полягає у зміцненні сили «Я», що визначає ступінь особистісної свободи від почуттів провини і страху. І чим вищий рівень цієї свободи, тим краще людина може організувати своє життя, самовдосконалюватись, тим сильніша в неї психічна стійкість і самоповага. Розпізнати силу «Я» можна по таких критеріях:

1. Толерантність до зовнішніх загроз і психічного дискомфорту;
2. Свобода від паніки, схильність до компромісів;
3. Здатність до ефективного пригнічення негативних імпульсів;
4. Рівновага між ригідністю і піддатливістю;
5. Контроль, планування й адекватна самоповага.

При слабкості «Я» спостерігається застосування непродуктивного психологічного захисту, який сприяє неадекватному сприйняттю дійсності і використанню нетипової для ситуації поведінки.

У той же час, дослідник не до кінця був згодний з психоаналізом, щодо його одностороннього трактування механізмів психологічного захисту як тільки способу для вирішення ексквізитних ситуацій, як методу вирішення конфлікту між «Я» та несвідомим. На його думку, психологічний захист є цілком нормальним, часто застосовуваним механізмом, який забезпечує організму супротив хворобам і допомагає запобігати дезорганізації психічної діяльності та поведінки. Його використання дозволяє зняти емоційну напругу та адаптуватися за короткий час до нових соціально-психологічних умов.

На думку американського науковця, представника інтеракціоністичного підходу Тімотсу Шібутані, розуміння захисних механізмів пов'язане з процесами перцепції та символізму. Автор вважав, що використання неусвідомлених форм компенсаторних моделей є реакцією на фрустрацію важливих потреб особистості, оберігає її психіку від негативних емоційних переживань, пом'якшує виникнення загрозливих ситуацій, запобігає дезорганізації поведінки.

Методи захисту свого «Я», на думку вченого, виробляються на основі минулого досвіду особистості для підтримання стабільності Я-концепції, положення і ролі у міжособистісних відносинах. Індивідуальний набір компенсаторних механізмів у кожного формується в процесі розвитку, завдяки виробленню адекватних до різних афективних ситуацій форм реагування

Дослідник вважав, що захищається врешті не біологічний організм, а особистість, яка таким чином намагається зберегти власну гідність, шляхом недопущення до свідомості неприємних фактів [40].

У своїх працях Т. Шібутані надавав перевагу таким основним формам психологічного захисту як:

1. Витіснення – видалення із свідомості психічного матеріалу, який би загрожував цілісності «Я»;

2. Заперечення реальності – полягає у відмові сприймати дійсність, що травмує шляхом, наприклад, «втечі» від неї у хворобу, марення, фантазії. Людина може частково сприймати ситуацію, приймати її позитивні сторони, а негативні – відкидати;

3. Деперсоналізація – це позбавлення індивідуальності інших людей, їх узагальнення і зведення до рівня соціальних ролей (родич, вчитель, начальник тощо), щоб не сприймати їх рівними собі, а їх вчинки – важливими;

4. Раціоналізація – використовується для захисту образу «Я» і полягає у виправданні своїх дій, які з точки зору інших були неприйнятними або негативними. Людина не визнає свою провину, навіть коли все вказує на це;

5. Проекція – приписування іншим власних моральних якостей і потреб, яких людина в собі відмовляється помічати;

6. Ідентифікація – ототожнення з авторитетом, приписування собі його рис характеру і способів поведінки. Механізм діє для подолання почуття самотності, підвищення власної значущості;

7. Компенсація – заміна власної недосконалості у якійсь із сфер життя неіснуючими, але бажаними перебільшеними рисами та уявленнями про себе;

8. Сублімація – реалізація бажань, які людина не зможе задовольнити напряму, за допомогою інших, соціально прийнятних видів діяльності;

9. Регресія – повернення не попередню стадію розвитку, яка проявляється у примітивних формах поведінки і реагування.

Отже, у розумінні автора, механізми психологічного захисту виступають в його працях у ролі компенсації неможливості задовольнити важливі потреби, та збереження особистістю стабільності своєї Я-концепції.

В наш час найбільш повно і систематизовано психологічний захист представлений в роботах американського психолога Роберта Плутчика. У

співавторстві з Г. Келерманом та Х. Контом ним була представлена модель функціонування і генезису психологічного захисту. В його структурній теорії, для зменшення напруження, механізми захисту послідовно викривляють когнітивну та емоційну складову конфліктної ситуації. У такому випадку емоційна рівновага і пристосування відбувається завдяки блокуванню або перебудові реальної картини дійсності.

Дослідник розглядає концепцію захисту в рамках широкої психоеволюційної структури. Він ототожнив вісім головних механізмів захисту з відповідними базовими емоціями (страх, гнів, радість, печаль, прийняття, відраза, очікування, здивування). Р. Плутчик звернув увагу на те, що захисні механізми, як і базові емоції характеризуються біполярністю, тобто їх можна поєднати в протилежні пари. І якщо емоції можна поєднати таким чином: радість – печаль, страх – гнів, прийняття – відраза, очікування – здивування, то базові захисти за аналогією поєднуються в чотири пари: реактивне утворення – компенсація, пригнічення – заміщення, заперечення – проекція, інтелектуалізація – регресія [30].

Вчений запропонував п'ять постулатів моделей психологічного захисту:

1. Утворення специфічного захисту обумовлюється потребою впоратися з відповідними емоціями;
2. Налічується вісім видів захисту, що виникають для подолання восьми відповідних базових емоцій;
3. Восьми основним захистам властиві як подібність так і протилежність;
4. Різні типи особистісних діагнозів по своїй суті характеризуються певними захисними стилями;
5. Індивід може використовувати будь-яке поєднання психологічних захистів.

Ймовірно, що під «типами особистісних діагнозів» Р. Плутчик має на увазі захисні стратегії людей, хворих на невроз, у яких ступінь тривоги,

обумовлюється почуттям страху. Виникнення тривоги є результатом недостатньої адаптованості людини, що врешті посилює активацію нервової системи і психіки. Це обумовлює появу неадекватних поведінкових реакцій [26]. Тривога виконує як захисну так і мотиваційну функцію. Захисна функція передбачає підготовку до небезпеки, а мотиваційна, при помірному рівні тривоги, мобілізує сили для досягнення мети. Психологічний захист у таких випадках виступає в ролі чинника зниження тривоги, стратегій, направлених на пристосування до проблемної ситуації.

Теорія цих американських дослідників є однією із вдалих спроб систематизації знань про психологічний захист. На основі цієї систематизації вченими був створений опитувальник «Індексу життєвого стилю», який визначає рівень вираження захисних механізмів.

Під час дослідження механізмів психологічного захисту вчені намагалися пояснити генезис і причини їх виникнення на тих чи інших етапах розвитку. Адже дія захисних стратегій досить різна: одні механізми відрізнялися складною структурою, для їх формування була необхідна наявність певних, вже сформованих психічних структур. Наприклад, для використання механізмів інтелектуалізації та раціоналізації, необхідним є наявність логічного мислення. Інші механізми захисту, такі як: регресія, проєкція, заперечення оперують лише інстинктивно-афективними компонентами, і могли бути сформованими вже на початку життя.

Спираючись на деякі аспекти генезису і функціонування механізмів захисту, дамо коротку синтетичну характеристику кожному з восьми основних їх видів, виходячи з принципів онтогенетичного розвитку.

Заперечення. Найбільш ранній та примітивний механізм. Мета його виникнення – утримання емоцій прийняття оточуючих, якщо вони демонструють емоційне відторгнення. При відторгненні оточуючими дитина заміняє це неприйняття увагою з боку інших, любимими способами намагаючись її повернути. При цьому негативні аспекти такої уваги блокуються, а позитивні – допускаються у свідомість.

Проекція. Один з ранніх (початок другого року життя) механізмів захисту, який розвивається для утримання відчуття неприйняття себе і оточуючих у результаті емоційного відторгнення з їхнього боку.

Регресія. З'являється у ранньому дитинстві. Його метою є утримання почуття невпевненості у собі і страху невдачі, пов'язаних з проявом ініціативи. Як правило, регресія заохочується тими батьками, які мають установку на інфантилізацію дитини, залежні відносини з нею.

Заміщення. Виникає пізніше (2 – 3 рік життя), для утримання гніву на сильного старшого, який виступає для дитини фрустратором. Щоб уникнути відповідної реакції з його боку, дитина спрямовує свій гнів на більш слабкий живий або не живий об'єкт, у іншому випадку – на себе.

Придушення (витіснення). Набуває розвитку у той же час, що і заміщення для утримання емоцій страху, вираження якої суперечить позитивному самосприйняттю. Тому страх блокується шляхом забування реального стимулу і об'єктів, з ним пов'язаних. З даним механізмом тісно пов'язані ізоляція та інтроекція.

Інтелектуалізація. Розвивається у ранньому підлітковому віці, як протидія емоції очікування або передбачення із боязні пережити розчарування. Механізм утворюється унаслідок досвіду невдач у конкуренції з однолітками. До цієї групи відносяться також механізми анулювання, сублімації, раціоналізації

Реактивне утворення. Виникає у середньому підлітковому віці. Пов'язується із засвоєнням індивідом моральних цінностей. Воно слугує для утримання радості володіння певним об'єктом (наприклад, своїм тілом) та можливості використовувати його певним чином (наприклад для сексу або агресії).

Компенсація. Це самий пізній і самий складний механізм захисту який, як правило, використовується свідомо. Формується для утримання печалі з приводу реальної або уявної неповноцінності у чомусь. До цього механізму також відносяться гіперкомпенсація, фантазія та ідентифікація.

Таким чином, виникнення захисних механізмів в онтогенезі обумовлюється стримуванням емоцій, які виникають у результаті незадоволення базових потреб на відповідних етапах психічного розвитку.

В наш час серед дослідників не виникає суперечок у тому, що норма і патологія захисного функціонування індивіда залежить від того, чи зумів він на певних етапах онтогенезу реалізувати свої базисні психологічні потреби (у безпеці, свободі і автономії, успіху та ефективності, у визнанні та самовизначенні) або, через гетерономний вплив середовища, вони були фрустровані [34].

Отже, механізми психологічного захисту протягом ХХ століття і в наш час вивчалися багатьма вітчизняними та зарубіжними дослідниками різних психологічних напрямків. Можна спостерігати різноманіття поглядів на даний феномен. Піонером у дослідженні цього явища став засновник психоаналізу – З. Фрейд, який вважав захисні механізми способом вирішення конфлікту між свідомим і несвідомим. Його донька А. Фрейд продовжила розвивати теорію захисних механізмів, зробивши одну з перших спроб класифікувати їх. Серед прихильників психоаналітичного напрямку даний феномен вивчали також А. Адлер. На його думку психологічний захист полягає у компенсації неповноцінності. К. Хорні вважала захисними стратегіями - прояв невротичних потреб, які утворюються для захисту від «базальної тривоги». Е. Фромм описував механізми захисту як способи побігу від свободи. Е. Берн у своїх працях аналогом захисту зазначав способи структурування часу, зокрема - психологічними іграми. У напрямку гештальтпсихології Ф. Перлз описував психологічний захист механізмами переривання контакту, а представник гуманістичної напрямку, К. Роджерс, розглядав його, як спосіб зберегти цілісність «Я-концепції». Пояснював використання механізмів захисту для підтримання стабільності «Я-концепції» також і Т. Шібутані.

Серед вітчизняних науковців вивченням вищезазначеного феномену активно займалися Т. С. Яценко та Ф. В. Басін.

У своїй структурній теорії Р. Плутчик з авторами описував сутність захисних механізмів у викривлені реальності для зменшення психологічної напруги. Він представив модель їх функціонування в генезисі та пов'язав вісім основних механізмів з базовими емоціями.

Отже, вченими психологічних шкіл та напрямків, представниками різних підходів здійснювались спроби дослідити психологічний захист у процесі онтогенезу. Всі вони схиляються до думки, що утворення таких механізмів на початкових етапах життя обумовлюється незадоволенням базових потреб дитини.

1.3. Професійні деформації як наслідок несприятливого впливу дій механізмів психологічного захисту на особистість у педагогів

При аналізі літературних джерел встановлено, що механізми психологічного захисту, з одного боку сприяють адаптації особистості до умов, що склалися, регулюють її психічну рівновагу, але з іншого – обтяжують психіку та потребують значних енергозатрат. Звичайно, що це негативно позначається на професійній діяльності педагогів, робота яких пов'язана з проявом творчих здібностей, саморозвитком, усвідомленням своєї поведінки та гнучкістю у прийнятті рішень. Тому високий рівень напруженості захисних механізмів, посилюючи внутрішню напругу, сприяє виникненню хронічного стресу, психічної ригідності та формуванню негативних особистісних змін, таких як професійні деформації, акцентуації характеру та професійне вигорання.

Професійні деформації – це комплекс негативних перетворень (деструкцій) особистості, що виникають під впливом довготривалої службової діяльності. У результаті цих змін порушуються цілісність особистості, її загальна адаптованість, продуктивність та ефективність у професійній діяльності. Негативним фактором при цьому є вироблення

стереотипів поведінки та спілкування, які переносяться із професійної діяльності у інші сфери життя.

Найбільш сприятливими умовами для формування таких новоутворень є періоди професійних криз, при яких людина стикається з необхідністю вирішення складних, напружених ситуацій. При повторенні таких ситуацій відбуваються схожі реакції, які закріплюються у поведінкових стереотипах, що в свою чергу, призводить до утворення відповідних акцентуацій характеру. Новоутворені особистісні риси, в свою чергу, формують професійне середовище так, щоб мати можливість свого прояву.

Утворення професійних деформацій обумовлене різними аспектами, такими як онтогенетичні перетворення, сфера діяльності, вікові зміни, соціокультурне оточення, важливі життєві події, стаж роботи тощо. Професійним деформаціям сприяють також психологічні та фізіологічні зміни, професійні поведінкові стереотипи, застій у професійному розвитку, акцентуації характеру та особливості використання механізмів психологічного захисту.

Професійна деформація може проявлятися епізодично, бути стійкою, поверхневою або глобальною. Зміни можуть стосуватися манер поведінки, проявлятися у зовнішньому вигляді або у застосуванні професійного жаргону.

Класифікації професійних деформацій здійснюються за різними критеріями, наприклад:

- за рівнем адекватності щодо соціальних норм;
- за рівнем скоєння правопорушень при виконанні соціальної ролі;
- за рівнем прояву особистісного розладу в процесі розвитку тощо.

Розмаїття критеріїв, за якими можна класифікувати професійні деструкції обумовило кілька таких спроб. Розглянемо деякі з них:

За класифікацією А. К. Макарової професійні деструкції проявляються в таких тенденціях:

гальмування професійного розвитку, його відставання відносно вікових та соціальних вимог;

розпад професійного усвідомлення, що призводить до постановки нереальних цілей, конфліктів, помилковості змісту праці;

низький рівень адаптації до нових умов праці, відсутність професійної гнучкості;

асинхронність професійної діяльності, неузгодженість у функціонуванні окремих її сфер;

зниження раніше набутих професійних навичок та професійного мислення;

поява нових негативних рис, відхилень у поведінці, що змінюють образ фахівця;

виражена особистісна деформація, що проявляється у емоційному вигоранні, загальному виснаженні, втраті зацікавленості;

припинення подальшого розвитку, втрата працездатності внаслідок професійних захворювань.

Причинами, що обумовлюють такі перетворення, на думку А. К. Макарової є вікова динаміка, професійне виснаження, одноманітність діяльності, довготривалий стрес та кризи професійного зростання [22].

Серед видів професійних деформації виділяють:

посадову деформацію, яка проявляється у надмірному авторитаризмі, самовпевненості, прагненні домінувати та егоцентризмі;

адаптивна деформація, яка виражається у пристосовницькому способі існування в умовах професійної діяльності. Виражається у конформізмі, некритичному прийнятті норм і правил організації, а у більш вираженій формі – у владності, жорстокості, низькій емоційності;

професійна деградація, при якій відбуваються такі особистісні зміни, які змушують змінити моральні цінності, що призводить до професійної некомпетентності.

Е. Ф. Зеєр виділив такі форми професійної деформації:

загально-професійні – присутні у тій чи іншій мірі усім представникам даної професії;

спеціально-професійні – виникають і розвиваються під впливом специфіки роботи;

професійно-типологічні – накладають індивідуальні особистісні відмінності на професійну діяльність;

індивідуальні – коли окремі професійні якості надмірно розвиваються, що призводить до акцентуацій [13].

Як вважає більшість науковців, суттєвий відбиток у особистості фахівця професійна деформація залишає у представників професій, пов'язаних із взаємодією з людьми (лікарів, психологів, соціальних робітників та педагогів). Це може проявлятися у формальному ставленні до людей та роботи.

В умовах сучасного освітнього процесу педагоги неминуче стають жертвами професійних деформацій, які з часом змінюють їх особистісні та професійні якості. На думку О. В. Юрченко, вчителі у своїй професійній діяльності стикаються з рядом негативних умов, таких як: низький статус вчителя, фінансова незабезпеченість, висока емоційна напруга, фемінізованість професії тощо. Результати досліджень показали, що 39,7% педагогів мають високий рівень нейротизму, 65,9% - високий рівень тривожності, а основна маса учителів має професійні деформації [42].

У своїй діяльності педагоги постійно стикаються із емоційним, інтелектуальним та фізичним навантаженням. Тому їм необхідно підтримувати рівень свого психічного і фізичного здоров'я. Відомо, що приблизно через 10 - 15 років професійної діяльності педагоги стикаються із суттєвими особистісними та професійними змінами.

У педагогів деформаційні зміни можуть виявлятися на таких рівнях:

1. Загально-педагогічний рівень передбачає такі особистісні зміни, які проявляються у всіх педагогів, не залежно від місця роботи, життєвих поглядів, предмету, який вони викладають, рис характеру тощо. Зміни на

цьому рівні обумовлені тим, що вчитель використовує як інструмент впливу свою особистість, а також має справу з «матеріалом» (учнями), який має високий ступінь власної активності. Для подолання сильного емоційного напруження педагога вдаються до спрощення взаємодії, яке проявляється у авторитаризмі, закостенілості поглядів, ригідності, повчальності, самовпевненості.

2. Типологічний рівень обумовлюється об'єднанням власних особливостей з професійними структурами або через уникнення розв'язання проблемних ситуацій. Такі умови сприяють виникненню стресу, який формує негативні прояви, що заважають роботі вчителя.

На думку Л. А. Китаєва-Смика, такі деформаційні ефекти, зумовлені сильними стресовими факторами, їх можна умовно поділити на три групи за психічними рівнями:

когнітивні – зміна уявлень людини щодо себе та оточуюче середовище, тенденція оцінювати це середовище і людей у ньому з погляду професійної діяльності;

емоційні – зміна емоційних реакцій на типові професійні ситуації;

поведінкові – зміна способів взаємодії із середовищем. Перенесення стереотипів поведінки із професійної сфери в іншу [17]. Охарактеризуємо їх детальніше у таблиці 1.5.

Таблиця 1.5

Когнітивні	Емоційні	Загальні поведінкові
Зменшення концентрації та обсягу уваги. Послаблення спостереження	Зростання напруження призводить до зменшення м'язового розслаблення та здатності до зняття тривоги. Це є причиною погіршення самопочуття	Поява проблем мовлення, заїкання у зв'язку з зростанням нерішучості
Часті відволікання на сторонні теми, переривання думки	Зростання недовіри, підозрливості. З'являються уявні хвороби, викликані стресом. Це у поєднанні з наявними недугами сприяє зникненню відчуття здоров'я	У результаті апатії спостерігається зниження зацікавленості, послаблення прагнень, знецінення наявних особистих досягнень

Погіршення усіх видів пам'яті, зменшення її обсягу. Послаблення відтворення у пам'яті навіть добре знайомих елементів	Зміна особистісних рис на протилежні: охайність та турботливість – на неохайність та байдужість, демократичність на авторитаризм тощо	Підвищення негативної поведінкової стійкості. Вироблення поганих звичок завдяки самовиправданню: запізнення чи відсутність на роботі
Уповільнення швидкості реакцій для надання відповіді, що призводить до поспішного прийняття рішень	Збільшення кількості особистісних проблем. Гіпертрофія наявних негативних рис: тривожності, вразливості, конфліктності, самозахисту тощо	Зростання залежності від ліків, кофеїну, вживання алкоголю та наркотичних засобів, пристрасті до паління. Явне їх вираження
Зростання частоти помилкових когнітивних дій та рішень, що веде до їх ненадійності	Порушення самоконтролю. Послаблення моральних та поведінкових обмежень, що призводить до збільшення емоційних вибухів	Зниження загального енергетичного рівня, що позначається у проблемах поведінки
Послаблення рівня організаційних можливостей та здатності до планування, що призводить до неможливості точної оцінки ситуації та прогнозу віддаленої перспективи	Послаблення психічних сил є причиною відчуття безпорадності та нездатності вплинути на ситуацію, що може бути причиною депресії	З'являються проблеми зі сном та збереженням активності більше чотирьох годин
Поява спонтанності та нераціональності мислення, зниження його критичності. Це є причиною зростання його ілюзорності та міфічності і призводить до викривлення дійсності	Зниження самооцінки є причиною відчуття некомпетентності, неповноцінності	Зростання недовіри до колег і учнів. Тенденція до звинувачень інших
		Ворожість до сприйняття нового навіть при наявній його користі
		З'являється звичка покладати на інших відповідальність. Для уникнення неприємних обов'язків. Межі відповідальності переглядаються на свою користь
		Накопичення втому сприяє тенденції до поверхневого вирішення проблем. Це виявляється у «здачі» позицій, не доведенні педагогічних дій до кінця, відсутності контролю за виконанням учнями

		доручень, норм поведінки тощо
		Поява неадекватної поведінки, незвичних манер і звичок, що стають підґрунтям для насмішок
		Поява зневіри, загублення сенсу діяльності, суїцидальні думки

На думку деяких дослідників, визначну роль у професійній діяльності педагога відіграє спілкування. Деформації у комунікативній сфері призводять до появи неадаптивних типів поведінки, таких як:

- *конфронтаційний* – направлений на порушення системи освітнього спілкування;
- *агресивно-конфліктний* - інтенсивно використовує у взаємодії провокаційні запитання з метою спотворення логіки спілкування;
- *комунікативно-нейтральний* – демонструє повну незацікавленість у темі спілкування;
- *експансивний* – у навчальному спілкуванні робить акцент на особливому відношенні до себе;
- *відчужений* – у спілкуванні не включається інтелектуально.

Причиною усіх комунікативних деформацій є порушення емоційної сфери педагога, недоліки системи диспозиційної регуляції процесу спілкування, її афективний ступор. Це призводить до погіршення здатності до комунікації, порушення норм спілкування і, як наслідок, до неадекватної взаємодії.

Важливу роль у формуванні професійних деформацій педагогів відіграє передача поведінкових стереотипів від вчителя до вчителя. Системна поведінка людей, тобто закріплення у свідомості образу вчителя, який склався упродовж багатовікової традиції, обумовлює дотримання представниками даної професії певних норм, які цей образ підтримують. Такі

норми взаємодії вчителів з оточуючими зумовлюють стійкі особистісні професіональні зміни. Коротко охарактеризуємо їх:

Авторитарність – виявляється у centruванні усього освітнього процесу на особистості вчителя, базується на одноосібному здійсненні ним управлінських функцій. На особистісному рівні це проявляється у зниженні рефлексії педагога.

Демонстративність – проявляється в емоційно-забарвленій поведінці, бажанні подобатись, бути на виду, надто проявляти себе. Ця якість педагогу необхідна, але при професійній деформації вона гіпертрофована, і це впливає на ефективність діяльності, визначає стиль поведінки, стає засобом самоствердження.

Домінантність – виявляється у виконанні педагогом владних функцій, що зумовлюється наданими йому у процесі діяльності великого спектру повноважень: контролювати, наказувати, оцінювати, вимагати тощо. Ця якість спостерігається майже у всіх педагогів зі стажем роботи більше 10 років.

Педагогічна агресія – виявляється у ворожому ставленні до неуспішних учнів, у наданні переваги жорстким покаранням, у вимогах безапеляційного підкорення педагогу.

Соціальне лицемірство - обумовлене необхідністю виправдовувати високі моральні очікування учнів і дорослих, пропагувати моральні принципи і норми поведінки. Соціальна бажаність з часом перетворюється на звичку моралізувати, бути нещирим у почуттях та стосунках.

Педагогічна індіферентність (байдужість) характеризується емоційною сухістю, ігноруванням індивідуальних особливостей учнів. Вона розвивається з роками, на основі узагальнення особистого негативного досвіду педагога, як наслідок емоційної втоми і негативної взаємодії з учнями.

Хронічна безпорадність формується при усвідомленні неможливості вплинути на ситуацію, в яку попав педагог та яка ,при цьому, його ніяк не

влаштовує, навіть при максимальних зусиллях її змінити. В цьому випадку мотив до особистісного зростання та професійної компетентності підміняється систематичною демонстрацією беспорядності, та перекладенні відповідальності за рішення своїх проблем на інших.

Неадекватна самооцінка – в основному завищена, пов'язана з роллю всезнаючого вчителя. Іноді занижується у стані дистресу, на фоні емоційного вигорання, що виявляється у самозвинуваченнях.

Поведінковий перенос (ідентифікація з агресором) характеризується формуванням рис рольової поведінки і якостей, присутніх учням. Ненормативні прояви учнів: агресивність, ворожість, грубість, емоційна неврівноваженість проєктуються на професійну поведінку педагога, і він привласнює окремі прояви такої поведінки.

Педагогічний догматизм – виникає унаслідок повтору типових професійно-педагогічних задач. У педагога формується тенденція до спрощення проблем, застосування вже відомих прийомів без урахування усіх особливостей ситуації. Це проявляється у ігноруванні психолого-педагогічних вимог, нехтуванні відношенням до науки, інноваціями, у самовпевненості та завищеній самооцінці. Ця якість розвивається із збільшенням стажу роботи у супроводженні зниження рівня загального інтелекту.

Рольовий експансіонізм – тотальне занурення в професію, фіксації на власних педагогічних проблемах, у неспроможності та небажанні зрозуміти іншу людину, в повчальних висловах, категоричних судженнях. Ця якість проявляється у жорсткій рольовій поведінці за межами школи, в перебільшенні ролі свого предмету.

Дидактичність – домінування пояснювально-ілюстрованих методів навчання. Вона виражається у прагненні учителя все пояснити самому. У повсякденному житті це проявляється як професійне занудство. Найбільш частіше ця якість присутня емоційно стриманим учителям математики та технічних дисциплін, які мають стаж роботи більший за 15 років.

Інформаційна пасивність – виявляється у небажанні удосконалювати навички роботи з інформацією, підвищувати інформаційну компетентність, зупинка своєї професійної самоосвіти та самовиховання, після накопичення необхідної інформаційної бази для викладання свого предмету.

Консерватизм обумовлений викладанням одного і того ж матеріалу, застосуванням одних і тих же методів навчання та виховання упродовж довгого часу. Це перетворюється на штампи, які економлять інтелектуальні та емоційні сили вчителя. Наслідком консерватизму є вороже ставлення до інновацій.

Монологізм – виявляється в згасанні здатності до діалогу у процесі діяльності. Діалогу, як взаємозбагачення особистісними смислами, взаємопроникнення у внутрішній світ один одного.

Формалізм – формальне відношення до роботи, відсутність творчого підходу, фантазії.

Некомпетентність виявляється як наслідок вищезазначених деструкцій. Відсутність розвитку особистості, професійного зросту призводить до поступового зниження рівня компетентності вчителя.

Таким чином, у процесі професійної діяльності особистості створюються умови для формування в неї негативних новоутворень, які мають назву «професійні деформації». Такі зміни можуть бути як особистісні (акцентуації характеру, стійкі негативні риси, стереотипи поведінки та мислення), так і професійні (некомпетентність, формалізм, дидактичність тощо). Найбільш вразливими до професійних деструкцій є представники професій, пов'язаних із взаємодією з людьми (лікарі, менеджери, психологи, соціальні працівники, педагоги тощо).

Серед причин формування деформацій у педагогів можна назвати: сильне емоційне напруження, робота з об'єктами, які мають високий ступінь власної активності, професійна втома, вигорання, високий рівень ототожнення себе з професійною роллю та ін., в наслідок яких вчитель починає надмірно використовувати механізми психологічного захисту.

Наслідком їх надмірного використання та відсутності зниження високої інтенсивності їх прояву (всередньому через 10-15 років) можуть бути психологічні зміни, які носять негативний характер: агресивність, авторитаризм, неадекватна самооцінка, домінування, консерватизм тощо як прояви розвитку професійних деформацій. Утворення таких особистісних змін неодмінно призводить педагога до психічного нездоров'я, що позначається на стосунках з іншими та продуктивності професійної діяльності. Наслідком цього може бути поступова професійна деградація, що призведе вчителя до абсолютної некомпетентності в його діяльності.

Щоб уникнути професійних деформацій або зменшити їх вплив, педагогам важливо дотримуватись певних профілактичних засобів, таких як самодіагностування, рефлексія, саморегуляція, цілеспрямована робота зі зниження інтенсивності дії механізмів психологічного захисту особистості, самокорекція, спілкування, саморозвиток, пізнання нового тощо.

Висновки до першого розділу

У повсякденному житті людина стикається з виробничими та особистими труднощами, які зумовлені швидким темпом життя у сучасному суспільстві. Функціонування у стресових умовах потребує гнучкої адаптації, яку можуть забезпечувати стійкі психічні структури. Роль таких структур у психіці людини відіграють захисні механізми.

За визначенням більшості науковців, психологічний захист являє собою спеціальну систему регуляції і стабілізації психіки, систему механізмів, які зменшують важкі переживання, усувають або зводять до мінімуму почуття тривоги, яка може бути наслідком усвідомлення внутрішнього конфлікту, небезпечного для цілісності особистості.

У ХХ столітті цьому явищу надавали важливого значення багато науковців і практиків із світовим ім'ям. Найвідомішими з них були З. Фрейд, А. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм, К. Роджерс, Ф. Перлз, Р. Плутчик та

інші. Але при цьому треба визнати, що саме психоаналізу і його засновнику – З. Фрейду та послідовнику – А. Фрейд належить провідне місце у відкритті і дослідженні цього феномену, вивченні його закономірностей. Актуальність вивчення механізмів психологічного захисту, зв'язок їх функціонування з іншими психічними і особистісними структурами обумовлюють популярність дослідження цього явища і в наш час серед зарубіжних та вітчизняних вчених.

Науковці поділялись у поглядах щодо користі захисних стратегій. Одні вбачали в них необхідні способи адаптації, інші – вважали їх шкідливими утвореннями, що негативно впливають на розвиток особистості та призводять до патологій.

Для зручності дослідження явища психологічного захисту вчені намагались класифікувати його різновиди. Але через велику кількість критеріїв, за якими можна це зробити, дослідники не прийшли до єдиної думки. Це зумовило виникнення великої кількості таких класифікацій. Деякі з них було описано у даній роботі.

Розмаїття підходів до вивчення механізмів психологічного захисту дає більш широке уявлення про їх сутність і функціонування у психіці людини. Даний феномен було розглянуто з точки зору ряду психологічних напрямків: класичного психоаналізу З. Фрейда та його доньки А. Фрейд, які вважали захисні механізми способом вирішення конфлікту між свідомим і несвідомим; «індивідуальної» психології А. Адлера та його концепції компенсації неповноцінності; соціокультурної теорії в психоаналізі К. Хорні, напрямку Его-психології в психоаналізі Е. Фромма, який описував механізми захисту як способи побігу від свободи; трансактного аналізу Е. Берна; гештальт-направку в психотерапії Ф. Перлза; теорії «Я-концепції» гуманістичного напрямку в психології К. Роджерса та інших.

Вченими також здійснювались спроби дослідити психологічний захист у процесі онтогенезу. Всі вони схиляються до думки, що утворення таких

механізмів на початкових етапах життя обумовлюється незадоволенням базових потреб дитини.

Для проведення подальшого експериментального дослідження особливостей прояву і функціонування захисних механізмів у педагогів нами було проведено теоретичний аналіз психологічних змін, які відбуваються з особистістю вчителя у процесі своєї професійної діяльності. У результаті узагальнення даних деяких дослідників встановлено, що в процесі професійної діяльності особистості створюються умови для формування в неї негативних новоутворень, які мають назву «професійні деформації» або деструкції. Такі зміни можуть бути як особистісні, так і стосуватися професійного функціонування.

До основних причин формування негативних змін у педагогів можна віднести напружені стресові умови роботи, які пов'язані з міжособистісною взаємодією і потребою весь час підтримувати свій інтелектуальний, емоційний та поведінковий розвиток. Наслідком неадаптивного пристосування до таких умов можуть бути негативні психологічні зміни, наприклад: агресивність, авторитаризм, неадекватна самооцінка, домінування, консерватизм тощо. Такі стійкі зміни неодмінно впливають негативним чином на стосунки з оточуючими, загальний розвиток та професійну компетентність. Профілактика і підтримання психічного здоров'я є необхідною умовою ефективного функціонування вчителя.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВІВ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ПЕДАГОГІВ

2.1. Методичне забезпечення дослідження

Психологічний інструментарій нашого експериментального дослідження особливостей прояву механізмів психологічного захисту у педагогів підбирався у відповідності із поставленими завданнями магістерської роботи. Методики було відібрано з огляду на особливості специфіки професійної діяльності педагогів і критеріїв валідності та надійності.

Опишемо діагностичний інструментарій:

1. Особистісний опитувальник Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте «Life Style Index» [48].

Методика була розроблена Р. Плутчиком на основі його психоеволюційної теорії у співавторстві з Г. Келлерманом та Х. Контом у 1979 році. Діагностичний інструментарій дозволяє виявити систему механізмів психологічного захисту у респондентів, їх ієрархію та рівень напруженості кожного. Також методика дозволяє виявити загальну напруженість усіх вимірюваних захистів.

При розробці первинної моделі Р. Плутчик виходить з того, що захисні механізми співвідносяться з афективними станами, а їх загальна напруженість при перевищенні норми – з психіатричними діагнозами. Наприклад, зв'язок між захисним механізмом і клінічним станом гніву або агресії. Мається на увазі, що особистість з вираженими рисами характеру, вірогідно, має тенденцію використовувати певні механізми захисту як засоби для подолання різноманітних життєвих проблем.

Опитувальник «Life Style Index» (див. Додаток Б) призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я». Дослідження

проводиться за допомогою тесту, що складається з 92 тверджень, з якими респонденти можуть погоджуватися або ні. У разі згоди вони повинні відмітити його номер, в іншому випадку – пропустити.

Методика складається із восьми шкал, що відповідають захисним механізмам: витіснення, регресія, заперечення, заміщення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація (реактивне утворення) та раціоналізація. Характеристику кожного захисного механізму нами було наведено у першому розділі магістерської роботи. Кожна така шкала має від 10 до 17 тверджень, котрі описують особистісні реакції людини в різних життєвих ситуаціях. Числові показники тієї чи іншої шкали виводяться з числа позитивних відповідей в її межах, поділеного на загальну кількість тверджень у цій шкалі.

Передбачається, що при виборі того чи іншого твердження респондент керуватиметься його наближенням до своєї звичної поведінки і таким чином відобразить певну захисну модель. Наприклад, вибір твердження : «Найбільше я не люблю нещирих, лицемірних людей» вказує на захисний механізм «проекції».

Обробка результатів полягає у отриманні показників напруженості кожного механізму психологічного захисту у респондента та виявити загальну напруженість захистів, що є середнім показником між ними. Напруженість кожного захисного механізму підраховується за формулою $n/N \times 100\%$, де n – число позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N – число всіх тверджень, що відносяться до цієї шкали. Загальна напруженість захистів дорівнює $S_n/92 \times 100\%$, де S_n – сума усіх тверджень, з якими респондент погодився. Нормативне значення цих величин дорівнює 40 – 50%.

2. «Методика діагностики домінуючих стратегій захисту в спілкуванні»
В. В. Бойка [49], [50].

Методика призначена для діагностики стратегій психічного захисту в спілкуванні, вона дозволяє виявити домінування одного з трьох типів

захисних механізмів: миролюбство – стратегія, яка активно використовує інтелект для керування емоціями. Такі люди спрямовані на партнерські стосунки, вміють поступатися та йти на компроміси, мають м'який і зрівноважений характер та почуття гідності; уникнення – базується на економії емоційних та інтелектуальних ресурсів що може відображати слабкі природні енергетичні та інтелектуальні дані або ж навпаки – потужний інтелект та сила волі, що дає змогу обдуманно уникати неприємних ситуацій, що ставлять під загрозу власне «Я»; агресія – найпростіша із стратегій бо будується на основі інстинкту, а інтелект у ній відіграє роль підсилювача.

В основі захисної діяльності лежить прагнення індивіда зберігати відповідність між наявними уявленнями про навколишній світ, себе та інформацією, котра надходить. Така невідповідність може призводити до психологічного дискомфорту, зниження самооцінки, і тому індивід може спотворювати процес відбору та перетворення інформації завдяки трьом механізмам, один з яких переважно більше виражений.

Психологічний захист розглядається як система адаптивних реакцій особистості, спрямованих на зниження значущості дезадаптивних компонентів спілкування (когнітивних емоційних, поведінкових) для послаблення їх травмуючого впливу.

Такі негативні відчуття як тривога, страх, гнів, сором, провина, стрес викликають в особистості адаптивні процеси переоцінки значення ситуації, відносин, уявлень про себе з метою ослаблення психічного напруження і збереження відповідного рівня самооцінки. Цей процес відбувається, як правило, не усвідомлено, за допомогою цілого ряду механізмів психологічного захисту. Механізми психологічного захисту діють на рівнях сприйняття і переробки інформації. Визначною рисою захисного механізму є відмова особи від діяльності, призначеної для продуктивного розв'язання проблеми, що викликала негативні переживання.

Як зазначалося раніше, методика діагностики домінуючих стратегій захисту в спілкуванні Віктора Бойка вимірює три типи захисних стратегій:

миролюбство, уникнення та агресію. Досліджуваним пропонується закінчити 24 речення вибравши в кожному один з трьох варіантів. Кожен варіант реакції особистості у наведених ситуаціях відповідає одній з трьох стратегій захисту. Домінування тої чи іншої стратегії визначається за більшою кількістю відповідей по даній шкалі (див. Додаток В). Причому, чим більше відповідей того чи іншого типу, тим сильніше і чіткіше виражена відповідна стратегія; якщо їх кількість приблизно однакова у досліджуваного, то в контакті з партнерами він активно використовує різні типи захисту своєї суб'єктивної реальності.

3. Методика оцінки професійної спрямованості особистості вчителя [51].

У запропонованому опитувальнику закладена ідея оцінки та порівняння різних типів педагогів. Інструмент призначений для діагностики ступеню включеності вчителя у професійну діяльність та виявлення механізмів впливу такої діяльності на особистість, визначення рівня її професійних деформацій. Передбачається, що кожен педагог у своїй діяльності може наслідувати різні поведінкові моделі, такі як: «Комунікатор», що характеризується товариськістю, комунікабельністю, поведінковою гнучкістю, високою емпатією та доброзичливістю. Такі вчителі стають гарними друзями і порадиниками. «Організатори» відрізняються сильною волею, організованістю та вимогливістю. Ці педагоги спрямовані на порядок та дисципліну. Вони є лідерами не тільки серед учнів, а і у педагогічному колективі. «Предметників» відрізняє раціоналізм, професійна компетентність, спостережливість, прагнення до творчості та тверда переконаність у важливості знань. Ці вчителі спрямовані дати учням глибокі знання, випробовують різні творчі підходи, спрямовують свою виховну діяльність засобами опанування предмету. «Інтелігента» характеризує високий рівень інтелекту, культура та безумовна моральність. Такі вчителі сприяють розвитку незалежного мислення в учнів, їх моральних якостей.

Педагоги можуть виявляти як один так і декілька стратегій поведінки, що свідчить про моно або поліспрямованість їх особистості. Метою діагностики є визначення ступеню прояву таких поведінкових моделей.

Методика являє собою перелік із п'ятдесяти запитань, з якими респондент погоджується або ні (див. Додаток Г). При погодженні відмічається буква «а» у бланку відповідей, а при запереченні – буква «б». Найбільший збіг із ключем по шкалі свідчить про більше виявлення тієї чи іншої професійної спрямованості.

Обробка результатів передбачає визначення рівня прояву напрямків професійної спрямованості. Значення від 3 до 7 знаходяться у межах норми. Недостатньо розвиненим напрямком професійної діяльності вважається, якщо його значення менше трьох балів. Якщо його значення більше семи – це свідчить про наявність професійної деформації.

Важливим фактором оцінки результатів за цією методикою є шкала мотивації схвалення. Вона передбачає ряд тверджень, що носять односторонній характер, тобто вони мають тільки один варіант реалістичної відповіді. І коли респонденти відповідають по іншому, то це свідчить про наявність у них тенденцій давати недостовірні відповіді про себе. Наприклад, відповідь «так» на твердження «Я ніколи з посмішкою не говорив неприємних речей» є хибним, бо в реальності такого бути не може. Респондент дає соціально схвалену відповідь, щоб показати себе з кращого боку.

Позитивне значення відповідей більше семи за цією шкалою свідчить про намагання респондента давати соціально схвалені відповіді, що дає підставу вважати їх не достовірними. Більш того, високе значення мотивації схвалення за цим показником ставить під сумнів результати усіх методик опитування респондентів, тому в цьому випадку їх результати не беруться до уваги.

4. Методика діагностики основних акцентуацій характеру за Г. Шмішеком. [52].

Особистісний опитувальник для визначення типу акцентуацій характеру був розроблений Гансом Шмішеком на основі концепції німецького психіатра Карла Леонгарда і був вперше опублікований у 1970 році. Методика дозволяє виявити десять типів акцентуацій: гіпертимність, застрягання, емотивність, педантичність, тривожність, циклотимність, демонстративність, збудливість, дистимність та екзальтованість. Що, на нашу думку, є актуальним для визначенні їх взаємозв'язку з проявами захисних механізмів у педагогів.

Респонденту пропонується дати відповіді «так» або «ні» на 88 запитань. Відповіді заносяться до бланку позначкою «+» у відповідній колонці (див. Додаток Д). Питання в опитувальнику хаотично розбиті на 10 шкал, які відповідають десяти типам акцентуацій.

Обробка результатів передбачає, що позитивні відповіді респондентів по шкалі множаться на певні коефіцієнти. У кожній шкалі піддослідний може набрати від 0 до 24 балів. Таким чином індивідуальна норма по кожній шкалі акцентуацій може бути не вища за 18 балів. Від 0 до 12 балів людина не має акцентуацій. Від 12 до 18 балів зберігається тенденція до акцентуації, тобто в певних умовах її незначні прояви можуть мати місце. 18 балів і більше свідчить про явно виражену акцентуацію характеру, що буде впливати на емоційну, когнітивну та поведінкову реакцію особистості в певних умовах, у її ставленні до інших, до себе та навколишнього світу.

Також існує показник загальної норми, критерії якої аналогічні індивідуальній. Вона визначається сумою значень за всіма шкалами поділеною на їх кількість, тобто 10. І, якщо це значення більше 18, то швидше за все, це конфліктна людина, в якій можуть бути комунікативні проблеми.

Отже, в ході дослідження нами було відібрано чотири блоки методик, які, на нашу думку, дають можливість вивчення особистісних характеристик педагогів, вплив механізмів психологічного захисту на їх професійну діяльність.

2.2 Аналіз результатів експериментального дослідження

Експериментальне дослідження особливостей прояву механізмів психологічного захисту у педагогів проводилося на базі закладів загальної середньої освіти Сумського району.

Усього в дослідженні брало участь 57 респондентів. З них 18 педагогів першої дослідницької групи, зі стажем роботи до 15 років та 16 вчителів другої групи, зі стажем роботи 15 років і більше. Слід зазначити, що 23 респондента за шкалою мотивації схвалення опитувальника «Оцінки професійної спрямованості особистості вчителя» набрали показник більше 7 балів, тому їх результати не бралися до уваги.

Кількісні результати аналізу прояву механізмів психологічного захисту у педагогів за методикою «Life Style Index» Р. Плутчика Г. Келлермана, Х. Конте наведені у табл. 2.1, 2.2 та представлені на рис. 2.1, 2.2. Результати прояву механізмів психологічного захисту у спілкуванні педагогів різного стажу роботи за методикою В.В. Бойка представлені у табл. 2.3 та діаграмі на рис. 2.3. Кореляція стратегії уникнення з механізмами психологічного захисту, що перевищують граничний показник наведені у табл. 2.4 та діаграмі на рис. 2.4. Взаємозв'язок механізмів психологічного захисту з високим рівнем прояву та типових педагогічних спрямованостей показано у табл. 2.5. Аналіз результатів на наявність взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту з високим рівнем прояву за методикою «Life Style Index» Плутчика – Келлермана – Конте, та акцентуаціями характеру за методикою діагностики Г. Шмішека відображено у таблиці 2.6 та діаграмі (Рис. 2.5). Кореляцію захисної стратегії уникнення у спілкуванні за методикою В. В. Бойка з проявом професійних спрямованостей педагогів наведено у табл. 2.7 та гістограмі на рис. 2.6. Зв'язок захисної стратегії уникнення у спілкуванні за методикою В.В. Бойка з акцентуаціями характеру за методикою діагностики Г. Шмішека наведено у табл. 2.8 та гістограмі на рис. 2.7.

1. Розглянемо особливості прояву механізмів психологічного захисту у педагогів різних груп за методикою Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте.

Відповідно до отриманих результатів ієрархія прояву психологічних захистів педагогів різних груп наведена у таблиці 2.1 та діаграмі (Рис. 2.1)

Таблиця 2.1

Порівняння ступеню прояву механізмів психологічного захисту

у педагогів різних груп за методикою «Life Style Index»

Р. Плутчика – Г. Келлермана– Х. Конте

N=34

№ з/п	Назва механізму психологічного захисту	Прояв МПЗ у педагогів різних груп			
		зі стажем роботи 15 років і більше		зі стажем роботи менше 15 років	
		середній показник прояву	%	середній показник прояву	%
1	Витіснення	23,8	12	18,3	11
2	Регресія	14	7	17	10
3	Заміщення	9,4	5	9,4	6
4	Заперечення	33,6	16	32,6	19
5	Проекція	43,8	21	37,6	22
6	Компенсація	15	7	11,1	7
7	Гіперкомпенсація	24,4	12	12,2	7
8	Раціоналізація	41,1	20	33,8	20
Усього опитуваних:		16	100%	18	100%

При обробці результатів респондентів було розділено на дві групи. До першої групи входили педагоги зі стажем педагогічної діяльності 15 років і більше (16 осіб), до другої – з педагогічним стажем менше 15 років (18 осіб).

Таким чином з результатів видно, що респонденти обох груп мають однаково високий відсоток прояву механізмів проекції раціоналізації та заперечення. У першій групі він становить 21%, 20%, 16%, а в другій групі – 22%, 20%, 19% відповідно. Низькі показники прояву регресії (7%), компенсації (7%) та заміщення (5%) спостерігалися у першій групі та прояву компенсації (7%), гіперкомпенсації (7%) та заміщення (6%) – у педагогів зі стажем роботи до 15 років. Середніми показниками прояву у першій групі респондентів характеризувалися механізми витіснення та гіперкомпенсації (12%), у другій – механізми витіснення (11%) та регресії (10%).

Графічне відображення порівняльної характеристики ступеню прояву механізмів психологічного захисту обох досліджуваних груп наведено в гістограмі (рис. 2.1).

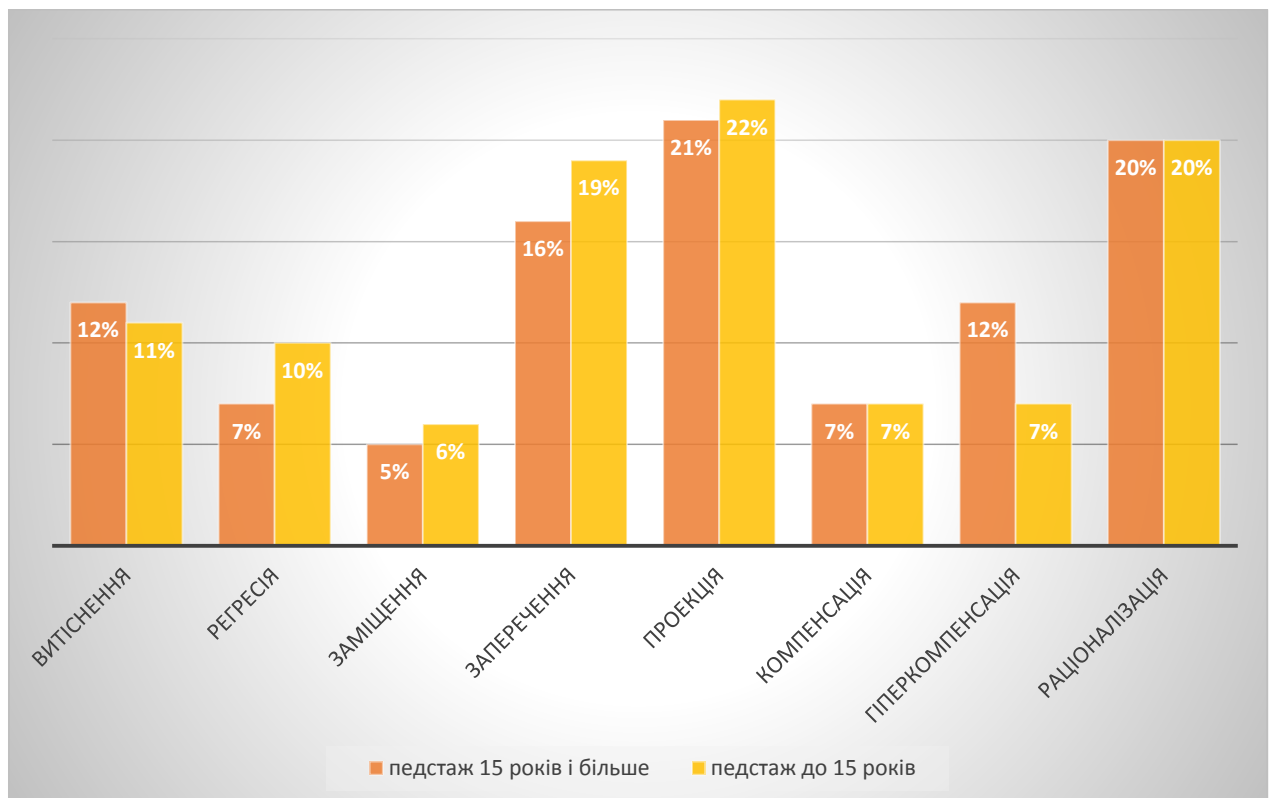


Рис. 2.1. Порівняння прояву механізмів психологічного захисту педагогів різних груп за методикою Плутчика – Келлермана – Конте

В ході дослідження також нами було зроблено порівняльний аналіз показників прояву механізмів психологічного захисту, що перевищують норму (див. табл. 2.2, рис. 2.2). В групі педагогів зі стажем роботи 15 років і більше таких психологічних захистів 5: витіснення (8%), заперечення (23%), проєкція (31%), гіперкомпенсація (11%), раціоналізація (27%). У групі педагогів зі стажем роботи до 15 років таких надто виражених захистів 4: витіснення (6%), заперечення (33%), проєкція (39%), раціоналізація (22%). Таким чином ми можемо спостерігати, що в обох дослідницьких групах максимальної поширеності набувають механізми проєкції, раціоналізації та заперечення.

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз показників прояву механізмів психологічного захисту з високим рівнем інтенсивності у педагогів різних груп за методикою «Life Style Index» Р. Плутчика – Г. Келлермана – Х. Конте

N=34

№ з/п	Назва механізму психологічного захисту	МПЗ з високим рівнем інтенсивності			
		у педагогів зі стажем роботи 15 років і більше		у педагогів зі стажем роботи менше 15 років	
		кількість	%	кількість	%
1	Витіснення	2	8	1	6
4	Заперечення	6	23	6	33
5	Проєкція	8	31	7	39
7	Гіперкопенсація	3	11	-	-
8	Раціоналізація	7	27	4	22
Усього опитуваних:		16	100%	18	100%

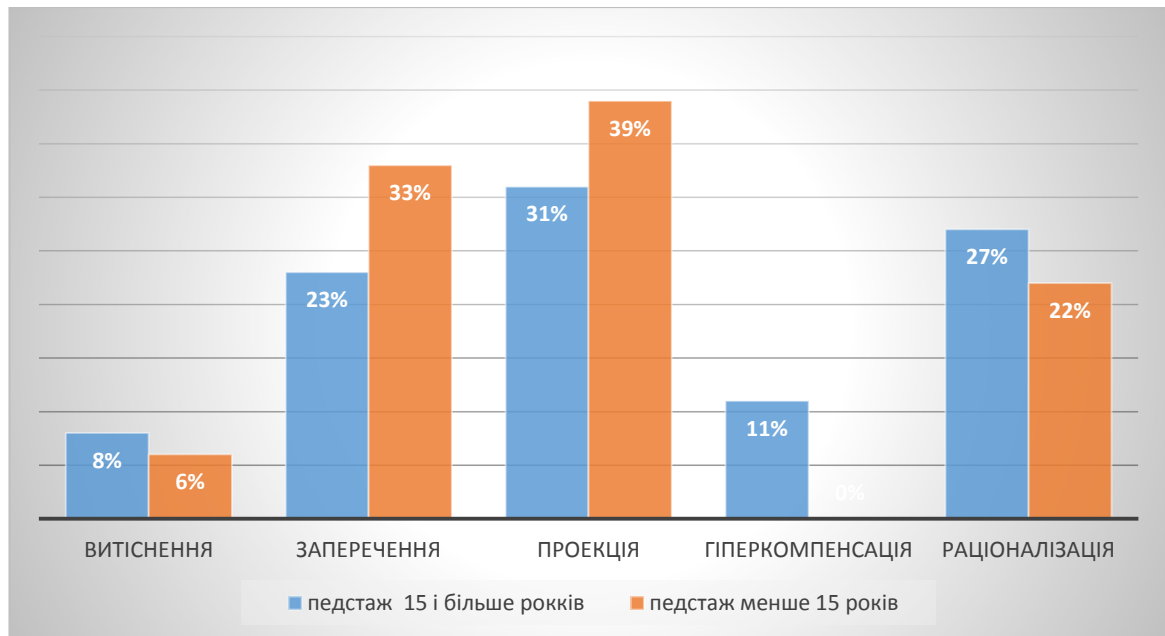


Рис. 2.2. Особливості прояву механізмів психологічного захисту, високої інтенсивності у педагогів різних груп за методикою Плутчика – Келлермана – Конте

Механізм проєкції за методикою «Life Style Index» Р. Плутчика – Г. Келлермана – Х. Конте, як найпоширеніший серед педагогів передбачає приписування іншим власних соціально неприйнятних почуттів та думок з метою самовиправдання. На нашу думку популярність цього механізму серед педагогів може бути пов'язана з завищеним у них рівнем моральних установок стосовно себе і в результаті – сприйняття себе як ідеального, що не дає можливості усвідомити власні недоліки. Також вона може бути пов'язана з намаганням вчителя відвести від себе підозри у некомпетентності, у наявності тих чи інших недоліків, негативних якостей, для того, щоб не втратити авторитет серед учнів. Така поведінка хибна в тому сенсі, що заважає реально побачити себе та може призвести до негативного сприйняття оточуючих або тих чи інших аспектів реальності. Це є своєрідним способом невротичного самоствердження, що блокує саморозвиток.

Другим за поширеністю виявлено механізм раціоналізації. Він полягає у намаганні викривити реальність завдяки логічним (псевдорозумним) поясненням фруструючих обставин. Викривлення полягає у неприйнятті

реальних мотивів, причин своєї або чужої поведінки, знецінення недоступного в даний момент досвіду або причин конфлікту через загрозу втрати у такому випадку самоповаги. Не зважаючи на те, що це є один із конструктивних захистів, негативним наслідком його гіпертрофії може бути зниження мотивації до успіху, звичка до самообману та «консервування» реальності, що не дасть змогу особистості розвиватися. Це негативно вплине на професійну діяльність, адже невмотивований і ні до чого не прагнучий педагог не зможе бути прикладом для молоді, викликати в неї зацікавленість.

Ще одним з поширених механізм психологічного захисту у педагогів є заперечення. У такий спосіб значна частина вчителів заперечує певні обставини, внутрішні імпульси, що пов'язані з тривогою. Здебільшого цей механізм направлений на заперечення деяких аспектів реальності, які є очевидними для оточуючих, але в силу різних причин заперечуються самою особистістю. Така поведінка часто направлена на уникнення конфліктних обставин. В будь-якому випадку надто виражена стратегія заперечення призводить до суттєвого викривлення сприйняття дійсності, що негативно позначається на стосунках з оточуючими та продуктивності професійної діяльності.

2. Розглянемо особливості використання педагогами різного сажу роботи домінуючих стратегій захисту у спілкуванні за методикою В. В. Бойка, результати аналізу яких наведено у таблиці 2.3 та діаграмі (Рис. 2.3).

Виходячи з результатів (див. рис. 2.3), з'ясувалося, що у педагогів обох груп ступінь поширеності тих чи інших домінуючих захисних стратегій у спілкуванні однаковий. Педагоги незалежно від віку та стажу роботи використовують переважно стратегію уникнення – 71%. Це може свідчити з одного боку про низький енергетичний рівень педагогів, а з іншого – про сильний інтелект, волю та стійку нервову систему. У першому випадку педагогам не вистачає психічних сил реагувати по іншому, адже їм потрібно тримати увагу учнів, розрахувати час для викладення матеріалу, держати в

пам'яті значний обсяг інформації, а ще вирішувати безліч несподіваних ситуацій, в яких потрібно швидко реагувати. Звичайно, що в умовах емоційного, інтелектуального та енергетичного виснаження вчителю інтуїтивно вибирає шлях, де йому «простіше» на щось не звертати увагу, уникати конфліктних ситуацій, не проявляти ініціативу. І хоча такий спосіб поведінки (якщо він є домінуючим) і сприяє економії сил, та проте, негативно позначається на прояву творчих здібностей, ентузіазму, креативності, що є важливою умовою роботи в сучасній школі. З іншого боку, педагоги з сильною нервовою системою, розвиненими волевими якостями, здатністю до самоусвідомлення та самоаналізу можуть свідомо уникати необдуманих дій та реакцій, заздалегідь оцінюючи перспективу.

Таблиця 2.3.

Порівняльний аналіз домінуючих стратегій психологічного захисту у спілкуванні педагогів різних груп за методикою В. В. Бойка

N=34

№ з/п	Назва стратегії психологічного захисту	Педагоги зі стажем роботи 15 років і більше		Педагоги зі стажем роботи менше 15 років	
		кількість виражених значень	%	кількість виражених значень	%
1	Миролюбство	4	25	4	22
2	Уникнення	11	69	13	72
3	Агресія	1	6	1	6
Усього опитуваних:		16		18	

На другому місці за поширеністю миролюбство – близько 23%. Така стратегія, будучи провідною, спрямована на партнерські стосунки. Це з

одного боку звичайно відіграє позитивну роль, адже в умовах співробітництва та гарного емоційного клімату засвоєння знань відбувається якнайшвидше, але надто висока піддатливість в угоду стосункам може негативно вплинути на задоволення власних потреб, розвинути безхребетність і втрату власної гідності.

Агресія використовується педагогами найменше, вона домінує у 6% опитуваних. Такий низький рівень використання педагогами механізму агресії свідчить про високі вимоги до професії педагога, його особистісних і моральних якостей. Звичайно, що в умовах педагогічної діяльності переважне використання інстинктивних, імпульсивних, агресивних способів поведінки є непродуктивним.

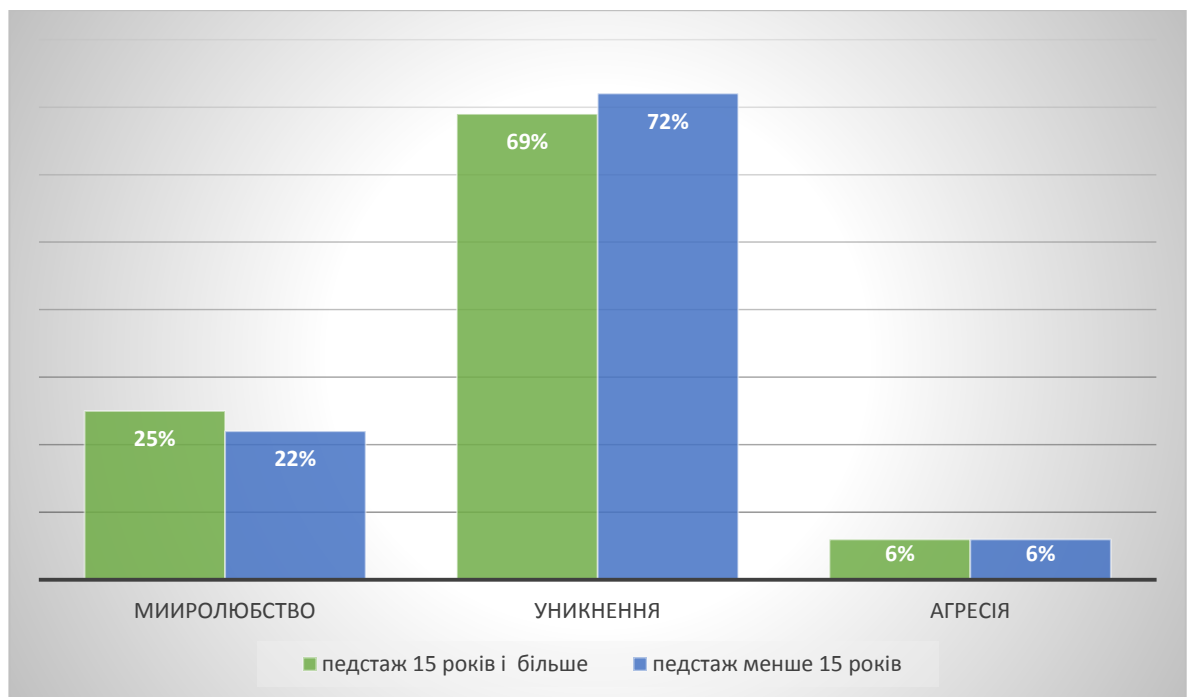


Рис. 2.3. Кількісний показник домінуючих стратегій психологічного захисту у спілкуванні педагогів різних груп за методикою В. В. Бойка

Якісний аналіз результатів використання педагогами стратегій психологічного захисту у спілкуванні за методикою В. В. Бойка дає підставу стверджувати, що не дивлячись на перевагу тих чи інших захисних стратегій, педагоги використовують їх переважно комплексно, що нівелює негативний

вплив кожної з них. Адже для ефективного спілкування необхідно використовувати і агресію – для відстоювання власних кордонів, і миролюбство – для встановлення контакту, і уникнення, адже воно дає змогу не розтратити даремно свій ресурс.

3. Розглянемо взаємозв'язок вираженої захисної стратегії у спілкуванні за методикою В.В. Бойка з трьома поширеними механізмами психологічного захисту, що мають надмірний прояв за методикою «Life Style Index» Р. Плутчика – . Келлермана – Х. Конте (див. табл. 2.4, рис. 2.4).

Таблиця 2.4.

Взаємозв'язок стратегії уникнення з механізмами психологічного захисту, що перевищують граничний показник

N=24

№ з/п	Механізми психологічного захисту	Стратегія уникнення	
		показник	%
1	Заперечення	9	32
2	Проекція	12	43
3	Раціоналізація	7	25

Виходячи з результатів, можна спостерігати, що зі стратегією уникнення у різному ступеню пов'язані усі три захисні механізми, але найбільший зв'язок існує з механізмом проекції (43% опитаних). Це свідчить про спорідненість поведінки в тому й іншому випадках. Тобто, при механізмі проекції особистість так само уникає усвідомлення негативних властивостей і почуттів стосовно себе, як і при стратегії уникнення стосовно зовнішніх обставин. Меншою мірою ця поведінкова стратегія пов'язана з механізмом заперечення (32%). Спільним в обох випадках реагування є те, що і

уникнення і заперечення спрямовані на уникнення конфліктних обставин, але механізм заперечення передбачає викривлення реальності, а стратегія уникнення характеризується економією психічних сил. Стратегія уникнення незначною мірою корелюється з механізмом раціоналізації (25%). Схожість механізму пов'язана з намаганням особистості, яка його використовує уникнути прийняття на себе відповідальності за реалізацію власних цілей та задоволення потреб.

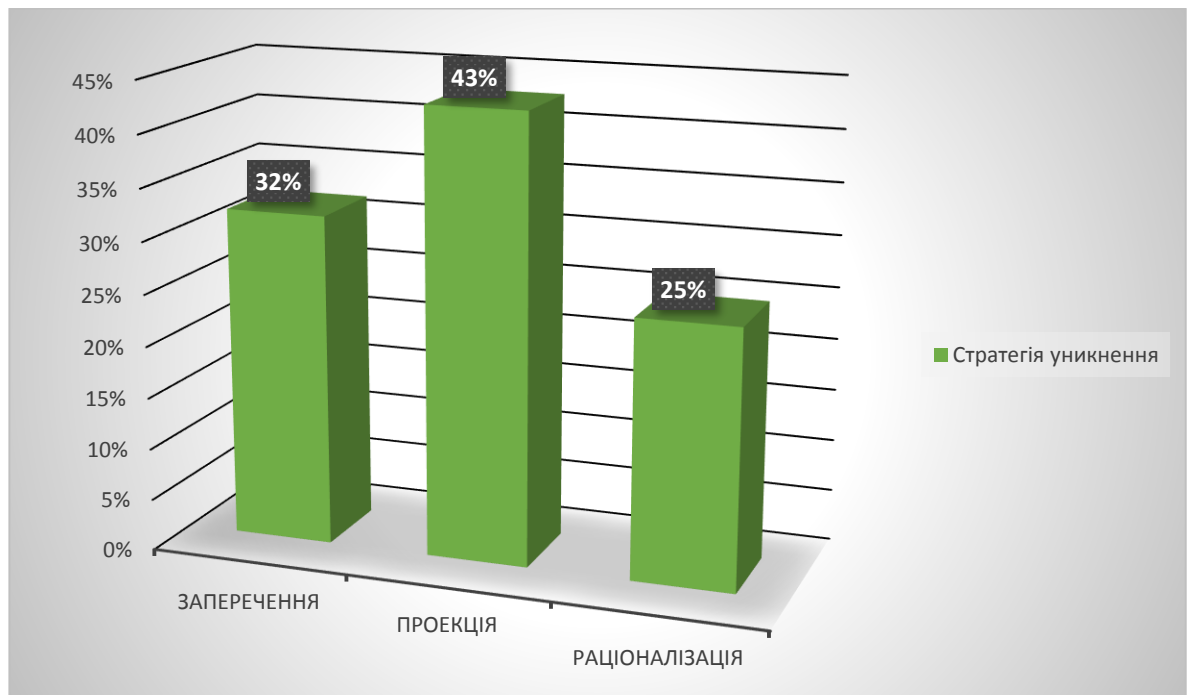


Рис. 2.4. Відсотковий показник взаємозв'язку стратегії уникнення з механізмами психологічного захисту, що перевищують граничний показник

4. При аналізі результатів дослідження нами було зроблено спробу встановити взаємозв'язок між механізмами психологічного захисту, з високим рівнем прояву за методикою «Life Style Index» Р. Плутчика – Г. Келлермана – Х. Конте, та типовими педагогічними спрямованостями за методикою оцінки професійної спрямованості особистості вчителя (табл. 2.5). В результаті аналізу було встановлено, що у респондентів з вираженими механізмами заперечення, проекції та раціоналізації спостерігалась відсутність або незначна тенденція завищених показників по

всім педагогічним спрямованостям. Максимальний показник у цьому випадку був 18% спрямованості «інтелігент» у педагогів з механізмом раціоналізації. З показниками нижче норми за оцінкою педагогічної спрямованості механізми психологічного захисту взаємопов'язані більше. Так, спостерігається взаємозв'язок між професійною спрямованістю «комунікатора» з механізмом психологічного захисту раціоналізації (36%) та тенденції до взаємопрояву з механізмом проєкції (26%); заперечення проявляє тенденцію до взаємозв'язку з «комунікатором», «організатором» та «предметником» на 16%.

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок механізмів психологічного захисту з високим рівнем прояву з типовими педагогічними спрямованостями

N=24

Назва МПЗ з високим рівнем прояву	Назва професійної спрямованості							
	Комунікатор		Організатор		Предметник		Інтелігент	
	більше норми	недостатня вираженість абс. %	більше норми	недостатня вираженість абс. %	більше норми	недостатня вираженість абс. %	більше норми	недостатня вираженість абс. %
Заперечення (12 осіб)	0	2 (16%)	0	2 (16%)	0	2 (16%)	0	0
Проекція (15 осіб)	0	4 (26%)	0	1 (6,6%)	1 (6,6%)	2 (13%)	2 (13%)	0
Раціоналізація (11 осіб)	0	4 (36%)	0	1 (9%)	0	0	2 (18%)	0

5. В ході дослідження нами було проведено аналіз результатів на наявність взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту з високим рівнем прояву за методикою «Life Style Index» Р. Плутчика – Г. Келлермана – Х. Конте, та акцентуаціями характеру за методикою Г. Шмішека. Відображення результатів наведено у таблиці 2.6 та діаграмі (Рис. 2.5).

Таблиця 2.6.

**Взаємозв'язок переважаючих механізмів психологічного захисту з
високим рівнем прояву акцентуацій характеру за Г. Шмішеком
у педагогів**

N=24

Акцентуація	Механізм психологічного захисту					
	Заперечення		Проекція		Раціоналізація	
	значення	%	значення	%	значення	%
Гіпертимний	6	21	9	20	6	17
Застрягаючий	0	0	1	2	2	6
Емотивний	5	17	6	13	4	11
Педантичний	2	7	4	9	4	11
Тривожний	2	7	3	7	2	6
Циклотимний	5	17	6	13	4	11
Демонстративний	3	10	5	11	4	11
Збудливий	1	3	0	0	0	0
Дистимний	1	3	2	4	1	3
Екзальтований	4	14	9	20	8	23

У результаті обробки нами було встановлено відсутність явних тенденцій зв'язку між механізмами психологічного захисту та типовими акцентуаціями характеру, але у деяких випадках подібний взаємозв'язок все ж спостерігається. А саме, гіпертимний тип акцентуації виражений у п'ятої частини досліджених педагогів з проявами механізмів заперечення (21%), проекції (20%), раціоналізації (17%); емотивний тип більш виражений у респондентів з механізмами заперечення (17%) та проекції (13%); 17% опитуваних з циклотимним типом акцентуації використовує механізм заперечення, 13% – проекцію; п'ята частина педагогів з екзальтованим типом більше схильні до раціоналізації (23%), проекції (20%), а також – заперечення (14%).

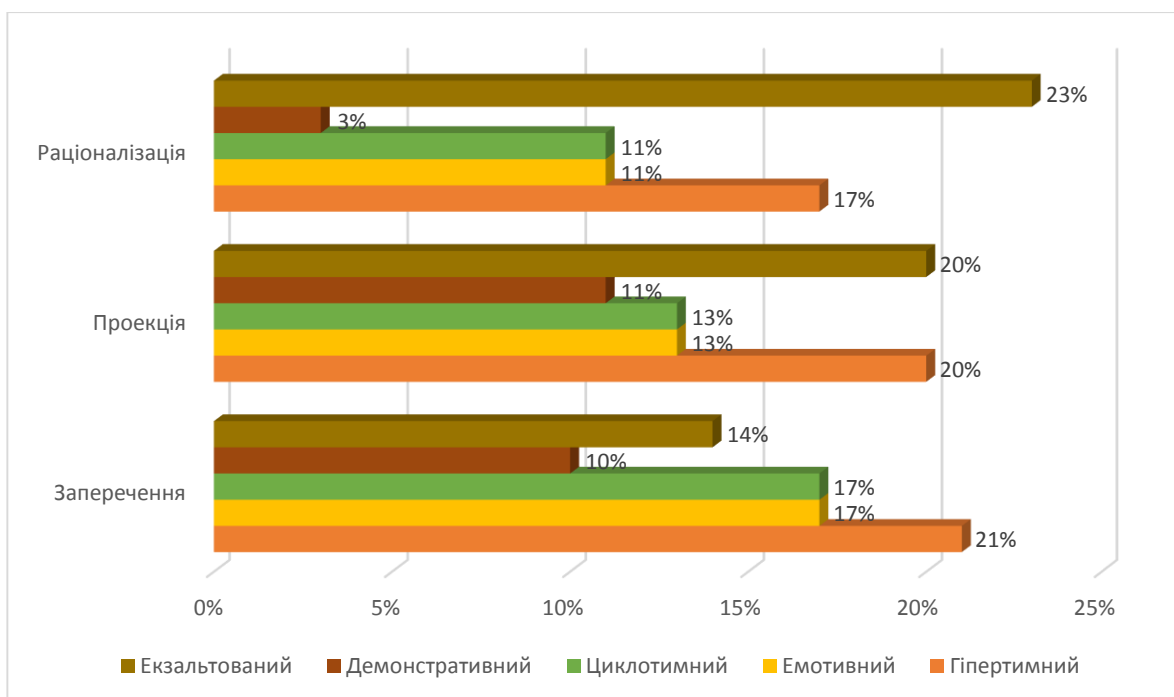


Рис. 2.5. Взаємозв'язок прояву механізмів психологічного захисту та акцентуацій характеру за методикою Г. Шмішека у педагогів

6. Відповідно до отриманих результатів дослідження ми спробували встановити взаємозв'язок між захисною стратегією уникнення у спілкуванні за методикою В. В. Бойка з особливостями прояву професійних спрямованостей вчителя (див. табл. 2.7 та рис. 2.6).

Таблиця 2.7.

Взаємозв'язок стратегії уникнення за методикою В. В. Бойка з проявом професійної спрямованості вчителя

N=24

Значення	Професійна спрямованість			
	Комунікатор	Організатор	Предметник	Інтелігент
Вище норми	1 (4%)	1 (4%)	0	4 (17%)
Недостатній прояв	5 (21%)	3 (13%)	8 (33%)	2 (8%)

З результатів видно, що з 24 педагогів з проявом стратегії уникнення у спілкуванні показник вище норми за шкалою професійної спрямованості «комунікатор» виявився у 1 респондента, за шкалою «організатор» – також в 1, за шкалою інтелігента – у 4, у «предметників» показники в нормі. Недостатній прояв рівня професійної спрямованості виявився у 5 опитуваних за шкалою комунікатора, що становить 21%, за шкалою організатора – у 3 осіб (13%), у 8 «предметників» (33%), що є найвищим показником взаємозв'язку та у 2 респондентів зі спрямованістю на інтелігентність.

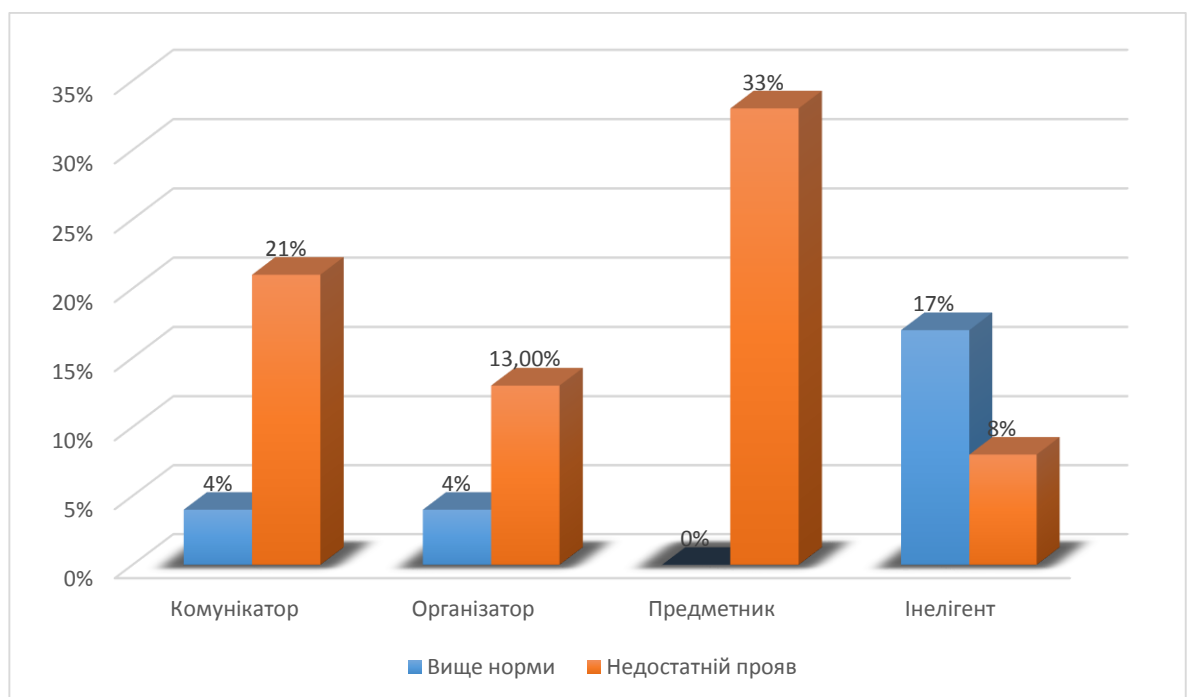


Рис. 2.6. Взаємозв'язок прояву механізму уникнення у спілкуванні з типовими професійними спрямованостями вчителя

7. Останнє наше дослідження було спрямоване на встановлення взаємозв'язку захисної стратегії уникнення у спілкуванні за методикою В.В. Бойка з акцентуаціями характеру за методикою діагностики Г. Шмішека. Результати аналізу представлено у табл. 2.8. та гістограмі на рис 2.7.

Таблиця 2.8.

**Взаємозв'язок захисної стратегії уникнення у спілкуванні
з акцентуаціями характеру**

N=24

Тип акцентуації характеру	Механізм уникнення	
	Значення	%
Гіпертимний	16	21
Застрагаючий	3	4
Емотивний	14	19
Педантичний	3	4
Тривожний	6	8
Циклотимний	8	11
Демонстративний	7	9
Збудливий	1	1
Дистимний	1	1
Екзальтований	16	21

Відповідно до отриманих результатів можна спостерігати певний взаємозв'язок захисної стратегії уникнення з такими типами акцентуації характеру, як гіпертимний, емотивний та екзальтований у п'ятої частини опитуваних. Майже відсутній прояв збудливого та дистимного типу; дещо вищий – застрагаючого та педантичного – 4%; середній показник у опитуваних зі стратегією уникнення спостерігається за шкалою тривожності, циклотимності та демонстративності.

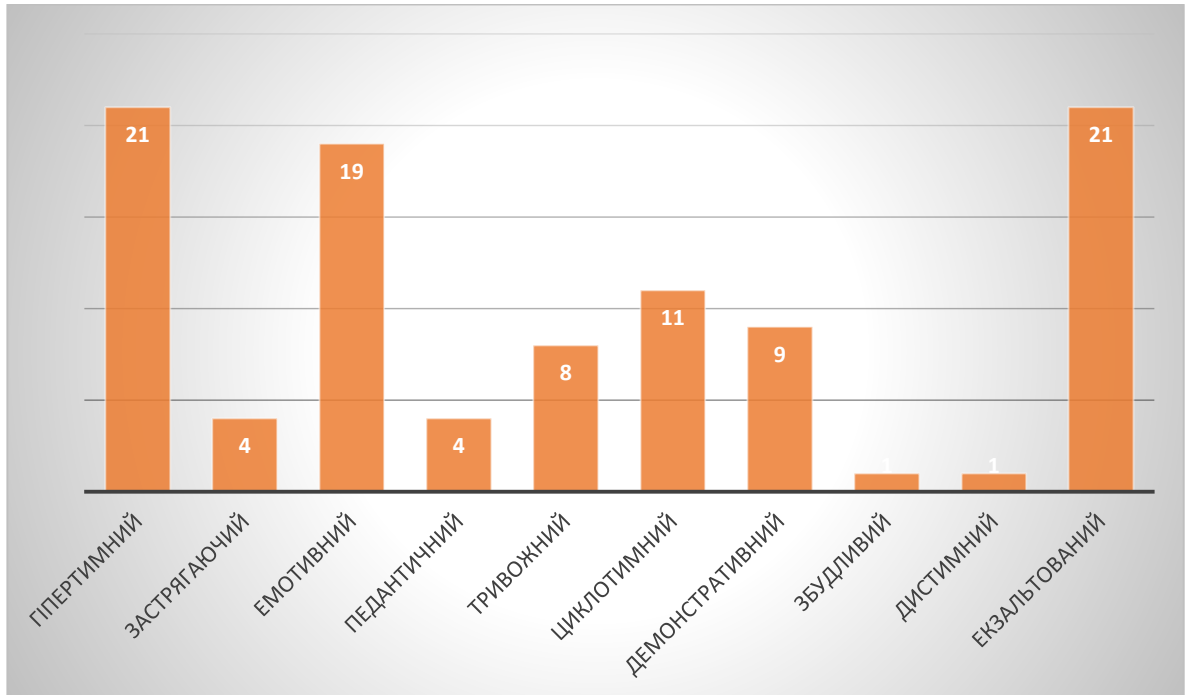


Рис. 2.7. Взаємозв'язок механізму уникнення з акцентуаціями характеру у педагогів

Отже, в ході експериментального дослідження нами було проаналізовано ієрархію механізмів психологічного захисту у педагогів, визначено захисти, що мають надмірний рівень прояву і домінують у педагогів різного стажу роботи за методикою Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте «Life Style Index». За методикою В. В. Бойка визначено, які захисні стратегії у спілкуванні педагогів переважають. Нами було встановлено взаємозв'язок між високим рівнем прояву стратегії уникнення та захисних механізмів проєкції, заперечення та раціоналізації. Розглянуто, як пов'язані захисні механізми, стратегія уникнення з типовими педагогічними спрямованостями. Проаналізовано зв'язок захисної стратегії уникнення, механізмів захисту з акцентуаціями характеру за методикою діагностики Г. Шмішека.

2.3. Система роботи зі зниження інтенсивності дії механізмів психологічного захисту особистості

Про необхідність і можливість корекції дії захисних механізмів було написано рядом авторів. Деякі з них пов'язують формування захистів з фізіологічними процесами у головному мозку. Вони вважають, що під дією регулярних емоційних переживань, часто негативних, формуються рефлекторні зв'язки, що утруднюють або і унеможливають корегування механізмів захисту, які виникли на їх підґрунті. Ставши глибинною частиною особистості на ранньому етапі розвитку, вони не можуть бути усвідомленими і тому скорегованими. Послаблення дії захисних механізмів можливе тільки при виведенні їх на рівень вольових рішень. Послідовники психоаналізу вважають, що терапевтичне втручання при корекції психологічних захистів повинно носити делікатний характер, адже виведення у сферу свідомості несвідомого матеріалу, у т. ч. психологічних захистів може зруйнувати їх. І якщо в цьому випадку не дати взамін альтернативних шляхів розв'язання конфлікту, то це може призвести до патологічних наслідків.

Дію захисних механізмів можна зменшити при послабленні інтенсивності тривоги, але у разі зіткнення особистості із зовнішніми травмуючими факторами, вона знов почне застосовувати звичні неадаптивні психологічні моделі реагування. Тому ефективна корекційна робота повинна передбачати: глибокий рівень втручання, забезпечення переведення підсвідомого матеріалу у сферу свідомості, навчання більш ефективним формам поведінки, вироблення адекватних методів сприйняття травмуючих ситуацій та вміння їх відреагувати.

Для ефективної корекції механізмів психологічного захисту необхідно знати критерії їх розвитку. На думку деяких дослідників, таких як Н. Мак-Вільямс, Р. Плутчик, Дж. Пери та ін. важливу роль серед таких критеріїв відіграє ієрархія психологічних захистів за рівнем їх адаптивних властивостей. Це означає, що для розвитку особистості, ефективного

застосування нею психологічних захистів, потрібно знизити частоту використання механізмів із нижчих груп ієрархії та збільшити використання механізмів із вищих груп. На думку Л. Суботіної, важливу роль в адаптації відіграє розширення спектру застосування захисних механізмів, адже при стресових ситуаціях свідомість звужується, і деякі механізми слабнуть, а інші починають домінувати, що призводить до ригідності поведінки, одноманітності реагування та, в результаті, до зниження адаптованості. Важливим критерієм, ефективного функціонування особистості, на думку Р. Грановської, є пластичне використання захисних механізмів.

Ряд вчених схиляються до думки, що причиною формування механізмів психологічного захисту є фруструючі обставини, в які попадає людина з раннього дитинства. Вони порушують психологічну рівновагу і формують тенденцію до повторення подібних реакцій у схожих ситуаціях, що згодом зміцнює їх. Формування типу того чи іншого захисту обумовлено, в першу чергу, значенням для особистості самої фруструючої обставини. Тобто, той чи інший захист буде залежати від особливостей структури та характеристики особистості. По-друге, важливим чинником у формуванні типу психологічного захисту є вплив зовнішнього середовища: механізмів підкріплення поведінки та приклад використання захистів значущими особами у житті людини (батьків та старшого покоління). При цьому, адаптивні форми реагування також мають ефект закріплення при частому їх використанні. Індивід шукатиме нові шляхи реагування на фрустрації, що в результаті зменшуватиме їх кількість.

Таким чином корекція психологічних захистів, повинна йти у двох напрямках. По-перше, необхідно пропрацювати власні фруструючі ситуації засобами, наприклад, особистісно-орієнтованої, сугестивної та арт-терапії. Другий напрямок повинен бути спрямований на опанування індивідом нових способів психічного функціонування, тобто розширення діапазону використання конструктивних захистів. У цьому випадку важливим буде психологічний тренінг, що розширить знання про власні захисні механізми,

дасть зворотній зв'язок про його використання. Також ефективною буде сугестивна терапія, яка формуватиме у індивіда установки на використання конструктивних захистів, у свою чергу арт-терапія дасть індивіду уявлення про їх зразки.

Дамо коротку характеристику кожному методу роботи. Для ефективного подолання внутрішніх конфліктів, які містяться в глибинних шарах психіки підходить особистісно-орієнтована терапія, яка лежить у сфері психоаналізу. Вона передбачає реконструкцію внутрішньо особистісного конфлікту засобами вербалізації, аналізу та переоцінки переживань, а також вивільнення із підсвідомості причин виникнення фруструючих або травмуючих ситуацій і повторне свідоме їх проживання. Крім того, цей напрямок роботи передбачає забезпечення клієнта ресурсами (підтримкою, емпатією, безумовним ставленням) для стимуляції особистісного зросту і здорового способу життя.

Звичайно, такий метод внутрішньої роботи, хоч і є ефективним, але він може бути не всім доступний в силу своєї довготривалості і не у всякого педагога може хватити витримки та засобів довести справу до логічного завершення. На нашу думку, альтернативою мають бути короткотривалі корекційні програми, які б сприяли виробленню у педагогів більш зрілих способів адаптації, а також створенню належних умов праці, формуванню здорового оточення, навичок особистої психогігієни та рефлексії, прийомів саморегуляції.

Говорячи про психотренінг, слід зазначити, що це метод групової роботи, спрямований на трансформацію особистості шляхом корекції поведінки в групі. На відміну від методу особистісно-орієнтованої корекції, психотренінг направлений на засвоєння конструктивних схем поведінки, а не на відпрацювання фруструючих ситуацій.

Рівень психологічних захистів високого прояву, може ефективно коригуватися сугестивною психотерапією. Вона полягає в методах

навіювання та самонавіювання для забезпечення внутрішнього зросту особистості та формуванню конструктивних установок.

Методи корекційного впливу засобами арт-терапії, наприклад, перегляду фільмів, що можуть вплинути на цінності та установки, полягають у таких механізмах як реконструкції фруструючих ситуацій за рахунок ідентифікації з головним героєм фільму. В цьому випадку особистість відіграє багато способів адаптивної поведінки та інтегрує їх у свій досвід. По-друге, це емоційна децентрація, яка передбачає погляд на фруструючі обставини зі сторони. Втретє, катарсис, який сприяє відреагуванню емоцій. Вчетверте – механізм інтеріоризації, який за рахунок ототожнення з героєм може сприяти засвоєнню його цінностей та ідеалів.

На нашу думку, робота з механізмами психологічного захисту, які надто виражені у педагогів даної дослідницької групи, повинна спиратися на такі закономірності. Наприклад, якщо механізм проєкції ґрунтується на уникненні тривоги за рахунок приписування власного негативного матеріалу іншим, то це може означати, що людина боїться прийняти себе, як його власника, тим більше, що транслювання такого матеріалу на інших енергетично вигідніше, ніж усвідомлення його в собі. Тому, корекційна робота у цьому випадку повинна бути направлена на психоедукацію, самоусвідомлення, навички рефлексії, прийняття себе, зниження рівня тривоги та навичок адаптивної поведінки. З іншого боку – механізм раціоналізації, який дає змогу самовиправдатися. Він звичайно знижує тривогу, і зберігає самоповагу, але закриває індивіду шляхи до внутрішнього розвитку, задоволення потреб, не дає жити повноцінним життям. Корекційна робота тут повинна бути направлена на розвиток самоусвідомлення, прийняття реальності, формування позитивного образу «Я», реконструювання ставлень, почуттів та поведінки. Якщо розглянути механізм заперечення, то бачимо, що не приймаючи певні життєві факти, людина ніби викрадає в себе частину життя, вона викривлює сприйняття і може здаватися іншим неадекватною до обставин, що сприяє ще більшому

травмуванню. Таким чином, щоб вибратися із замкнутого кола, потрібно прийняти реальність такою, як вона є, що можливо за умови укріплення свого «Я» і збільшення почуття внутрішньої безпеки. Для розвитку адаптаційних можливостей педагогів, доцільно буде знижувати домінуючу роль механізму уникнення за рахунок розвитку двох інших стратегій: миролюбства та агресії.

Тож, для ефективної корекції механізмів психологічного захисту, що мають високий рівень прояву у педагогів слід використовувати широкий спектр комплексних засобів, що будуть сприяти трансформації особистості. У додатку А у повному обсязі представлено розроблену нами корекційну програму зі зниження інтенсивності дії механізмів психологічного захисту (проекції, заперечення, раціоналізації та уникнення) у педагогів, максимальний прояв яких був виявлений у ході нашого дослідження. Впровадження даної програми сприятиме ефективному функціонуванню механізмів психологічного захисту, гармонізації особистості педагогів та профілактиці прояву у них професійних деформацій.

Висновки до другого розділу

Таким чином, у ході вивчення проявів механізмів психологічного захисту у педагогів нами було зроблено ряд досліджень за допомогою чотирьох діагностичних інструментів: особистісного опитувальника Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте «Life Style Index», методики діагностики домінуючих стратегій захисту в спілкуванні В.В. Бойка, оцінки професійної спрямованості особистості вчителя та методики діагностики основних акцентуацій характеру за Г. Шмішеком. Методики було відібрано з огляду на особливості специфіки професійної діяльності педагогів і критеріїв валідності та надійності.

В ході експерименту нами було проведено ряд досліджень, які на нашу думку, повноцінно висвітлили особливості прояву механізмів психологічного

захисту та їх взаємозв'язок з іншими психологічними особливостями педагогів. Так, нами було виявлено, що у педагогів різного стажу роботи в ієрархії психологічних захистів переважають одні й ті ж механізми: проекції, раціоналізації та заперечення. Ці ж механізми з підвищеним рівнем прояву мають високий відсоток серед педагогів обох груп. Також нами було виявлено, що 70% педагогів використовують у спілкуванні захисну стратегію уникнення. Щодо взаємозв'язку прояву захисних механізмів з іншими психологічними особливостями вчителів, то в ході дослідження нами було виявлено такі зв'язки між механізмом раціоналізації та професійною спрямованістю комунікатора (у 36%). Стратегія уникнення частіше наявна у предметників (у 33% респондентів). При широкому використанні педагогами механізмів проекції та раціоналізації маємо високу ступінь прояву таких акцентуацій характеру як екзальтованість і гіпертимність, а механізм заперечення більш пов'язаний з екзальтованістю, емотивністю та циклотимністю. Зі стратегією уникнення тісно пов'язані акцентуації гіпертимності, емотивності та екзальтованості.

Корекційна робота у випадку домінування вищезазначених захисних механізмів повинна бути здійснена за допомогою короткотривалих корекційних програм, які б сприяли виробленню у педагогів більш конструктивних захистів, знижували тривожність, навчали адаптивним способам поведінки, прийомам саморегуляції та самопостереження. Важливими методами такої роботи можуть бути психотренінг, сугестивні методики та засоби арт-терапевтії. Впровадження розробленої нами корекційної програми зі зниження інтенсивності дії механізмів психологічного захисту (проекції, заперечення, раціоналізації та уникнення) у педагогів, максимальний прояв яких був виявлений у ході нашого дослідження, сприятиме ефективному функціонуванню механізмів психологічного захисту, гармонізації особистості педагогів та профілактиці прояву у них професійних деформацій.

ВИСНОВКИ

Дослідження особливостей прояву механізмів психологічного захисту в житті та професійній діяльності сучасних педагогів обумовлене його актуальністю в наш час. Адже стрімка динаміка розвитку новітніх технологій сучасного освітнього процесу ставить перед педагогом складні адаптаційні завдання. Тому діяльність педагога пов'язана з використанням різних способів поведінки і реагування в ситуації фрустрації. Такими способами є механізми психологічного захисту. Їх основна функція, на думку багатьох дослідників, полягає у зменшенні психологічної напруги, що виникає в разі фруструючих або травмуючих ситуацій, шляхом не допущення їх до свідомості. Такі механізми поділяються за алгоритмом дії на ті, що заперечують або такі, що викривлюють реальність.

В ході дослідження нами було проаналізовано теоретичні підходи до вивчення проблеми функціонування механізмів психологічного захисту. В результаті було з'ясовано, що дослідники розділилися у поглядах щодо користі та шкоди механізмів психологічного захисту. Основна частина вчених схиляється до думки про користь використання захисних механізмів для адаптації за умови їх оптимального прояву у психіці людини (не перебільшуючи рівень норми), їх гнучкого використання та наявності широкого діапазону у індивіда таких структур. У інших випадках надлишковий прояв психологічного захисту може нести негативні, часом патологічні наслідки. Аналізуючи проблему феномену механізмів психологічного захисту нами було розглянуто теоретичні підходи класичного психоаналізу (З. Фрейд, А. Фрейд), неофрейдизму (К. Хорні, А. Адлер, Е. Фромм), транзактного аналізу (Е. Берн), гештальт-терапії (Ф. Перлз), феноменологічного підходу гуманістичної психології (К. Роджерс), інтеракціоністичного підходу (Т. Шібутані), психоеволюційної теорії емоцій (Р. Плутчик), підходів вітчизняних вчених (Ф. В. Басін, Т. С. Яценко) тощо.

В межах другого завдання нами було проведено емпіричне дослідження особливостей прояву механізмів психологічного захисту у педагогів різного стажу роботи, встановлено взаємозв'язок захисних механізмів з іншими психологічними характеристиками. Експеримент передбачав проведення ряду досліджень феномену психологічного захисту у педагогів за допомогою чотирьох діагностичних інструментів, які було відібрано з огляду на специфіку професійної діяльності педагогів.

Дослідження проводилось серед 57 педагогів закладів загальної середньої освіти Сумського району. З них 18 педагогів першої дослідницької групи, зі стажем роботи до 15 років та 16 вчителів другої групи, зі стажем роботи 15 років і більше. Результати інших 23 респондентів до уваги не бралися з причини їх високого показника за шкалою мотивації схвалення

В ході досліджень було з'ясовано, що у педагогів різного стажу роботи проявляються одні і ті ж види механізмів психологічного захисту, що свідчить про незмінність використання тих чи інших видів захистів у їх професійній діяльності протягом тривалого часу. Але це дає підстави вважати, що прояв певних психологічних захистів притаманний саме педагогам. В ході дослідження нами було встановлено зв'язки між захисними механізмами, які використовуються педагогами та іншими психологічними характеристиками. Наприклад, між механізмом раціоналізації та професійною спрямованістю комунікатора (виявлена у 36% респондентів), між використанням стратегії уникнення та професійною спрямованістю предметника (у 33% досліджуваних). Також під час дослідження було встановлені взаємозв'язки між проявами механізмів проєкції, заперечення раціоналізації, стратегією уникнення та тими чи іншими акцентуаціями характеру, такими як екзальтованість, гіпертимність, емотивність та циклотимність. Ці тенденції вимагають статистичної перевірки і дають певні підстави вважати, що зменшення рівня прояву цих акцентуацій позитивно вплине на зниження інтенсивності механізмів захисту в ході психокорекційної роботи.

В межах третього завдання нами було проаналізовано підходи до корекційної роботи у випадку високого рівня прояву механізмів психологічного захисту педагогів. На основі отриманих даних було розроблено авторську корекційну програму зі зниження інтенсивності дії механізмів проєкції, раціоналізації та заперечення, а також інтенсивності використання захисної стратегії уникнення у спілкуванні педагогів (Додаток А).

Таким чином, нами було теоретично обґрунтовано зміст, структуру, способи діагностування рівнів прояву механізмів психологічного захисту; виявлені особливості їх використання педагогами різного стажу роботи; встановлено взаємозв'язок між використанням тих чи інших механізмів психологічного захисту з іншими психологічними характеристиками, такими як акцентуації характеру та типові професійні спрямованості вчителів; визначені шляхи та засоби зниження інтенсивності дії захисних механізмів.

Припущення про те, що прояв механізмів психологічного захисту не залежить від тривалості педагогічної діяльності, а педагогам найбільш притаманні такі механізми психологічного захисту, як проєкція, заперечення та раціоналізація, покладене в основу нашого експериментального дослідження, було доведене.

Поставлена мета магістерської роботи нами досягнута, завдання реалізовані. Перспективами подальших пошуків у руслі окресленої проблематики дослідження виступають вивчення сучасних методів діагностування, технологій конструювання свідомої узгодженості дії механізмів психологічного захисту, дослідження гендерного аспекту механізмів психологічного захисту, особливостей взаємозв'язку даного психологічного феномену з іншими.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995. 243 с.
2. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите. *Вопросы философии*. 1969. № 2. С. 118-125.
3. Безносов С.П. Профессиональная деформация личности : психологический практикум. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 272 с.
4. Беляев И.А. Ограничение и компенсация способностей и потребностей целостного человеческого существа. *Вестник Оренбургского государственного университета*. 2009. № 2 (96), февраль. С. 24-30.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Прогресс, 1986. 422 с.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди : Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры : Психология человеческой судьбы / пер. с англ. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. 480 с.
7. Бодров В.А. Психологічні дослідження проблеми професіоналізації особистості. Психологічні дослідження проблеми формування особистості професіонала / під ред. В.А. Бодрова. М., 1991.
8. Бузин В.М. Защитные механизмы. *Пути обновления психиатрии*. М., 1992. С. 183-191.
9. Вірна М.П. Основи професійної орієнтації : навч. посіб. Луцьк : Весна, 2003. 156 с.
10. Гафнер В.В. Професійна деформація та професійна компетентність педагога. *ОБЖ. Основи безпеки життя*. 2004. № 10.
11. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности : учеб. пособ. Изд. 2-е. Барнаул : Алт. ун-та, 2005. 132 с.
12. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита : монография. М. : Перо, 2014. 160 с.
13. Зеер Э.Ф. Психология профессий : учеб. пособ. Екатеринбург : УГППУ, 1997. 243 с.

14. Ілляк О.О. Зміст та застосування підходів до опису психологічного захисту особового складу. *Честь і закон : науковий журнал Національної академії Національної гвардії України*. 2018. № 1. С. 120-127.
15. Карвасарский Б.Д. Неврозы. М. : Медицина, 1980. 447 с.
16. Карвасарський Б.Д. Психотерапія. СПб., 2007. 379 с.
17. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. Москва : Академический проект, 2009. 943 с.
18. Коренева Л.Н. Профессиональная психология личности. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова. СПб. : С– Петербург, ун-та, 1991.
19. Коць М. Особливості орієнтації майбутнього педагога в контексті його інтеракційного становлення. *Соціальна психологія* 2005. № 4.
20. Кузікова С. Основи психокорекції: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Київ : Академія, 2021. 336 с.
21. Куттер П. Современный психоанализ. СПб., 1997. 351 с.
22. Ложкін Г., Глуханюк Н., Волянюк Н. Проблема суб'єкта як теоретична основа професіоналізації особистості. *Психологія і суспільство*. 2003. № 2.
23. Макарова А.К. Психология профессионализма. М. : Знание, 1996. 312 с.
24. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика : Понимание структуры личности в клиническом процессе. М. : Класс, 1998. 480 с.
25. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя : учеб.-метод. пособ. М. : Флинта : МПСИ, 1998. 200 с.
26. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван : АН. ССР, 1988. 263 с.
27. Нартова-Бочавер С.К. «COPING BEHAVIOR» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. № 15. С. 20-30.
28. Немов Р.С. Психология. В 3 т. М. : 1994. Т. 3. 576 с.

29. Оксфордский толковый словарь по психологии / под. ред. А. Ребера. М. : Вече, АСТ, 2002.
30. Осипова А.А. Общая психокоррекция : учеб. пособ. М. : ТЦ Сфера, 2004. 512 с.
31. Осниций А.В. Психологические проявления дезадаптации личности учителя в педагогической деятельности : Дис. канд. психол. наук. СПб., 1999. 181 с.
32. Педагогічна діагностика : методичні рекомендації. / укл. В. Уруський. 104 с. С. 68-73
33. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2010. 320 с.
34. Плутчик Р. Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index) / Адаптация Л.Р. Гребенникова (руководство по использованию) М., 1996. 18 с.
35. Повякель Н.І. Психологічні умови професійного розвитку мислення та конкурентна спроможність сучасного фахівця з практичної і прикладної психології. К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002.
36. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога : учеб. пособ. : в 2 кн. Изд. 2-е, перераб. и доп. М. : ВЛАДОС, 1999. Кн. 2 : Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приёмы и упражнения. 480 с. С 30-38.
37. Романов Е.С., Гребенников Л.Р. Механізми психологічного захисту : генезис, функціонування, діагностика. Талант, 1996. 144 с.
38. Савенко Ю.С. Проблемы психологических компенсаторных механизмов и их типологии / *Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний*. М., 1974. С. 95-112.
39. Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия. Самара : Бахрах-М, 2016. 656 с.
40. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. М. : Аспект пресс, 2001. 460 с.

41. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. М. : Эскимо, 2003. 256 с.
42. Фрейд З. Вступ до психоаналізу : Лекції. М. : Наука, 1989. 456 с.
43. Фрейд З. Я и Оно. *Психология бессознательного : сб. произведений.* М. : Просвещение, 1990. С. 425-439.
44. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. : Питер, 2001. 608 с.
45. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. 544 с.
46. Юркова М.В. Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе её социализации : Дис. канд. психол. наук. Ярославль, 2000. 118 с.
47. Юрченко Е.В. Содержание и методы преодоления профессиональной деформации учителя в работе педагога-психолога : Дис. канд. пед. наук. Уссурийск, 2000. 181 с.
48. Якубин А.А. Концепции психологических механизмов саморазвития личности / *Актуальные проблемы современной науки.* 2009. № 4. С. 148-150.
49. Яценко Т.С. Психологічні основи психокорекції. К. : Либідь, 1996. 264 с.
50. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. К. : Вища школа, 2004. 679 с.
51. Freud S. The Problem of Anxiety. New York : Norton, 1936. p. 43.
52. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London : Hogarth Press, 1946. p. 9.

Електронні ресурси

53. веб-сайт. URL: <https://psycabi.net>
54. веб-сайт. URL: <https://studfile.net>
55. веб-сайт. URL: <http://nbuv.gov.ua>
56. веб-сайт. URL: <https://cyberleninka.ru>
57. веб-сайт. URL: <https://shag.com.ua>

58. веб-сайт. URL: <http://azps.ru>

59. веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua>

60. веб-сайт. URL: <https://www.gurt.org.ua>

61. веб-сайт. URL: <http://elib.cspu.ru>

62. веб-сайт. URL: <http://www.economics.com.ua>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Корекційна програма для зниження інтенсивності дії механізмів психологічного захисту проєкції, заперечення, раціоналізації та уникнення у педагогів

Тривалість програми: 10 занять;

заняття – 2 – 2,5 години;

частота – 1 раз на тиждень.

кількість – 14 – 16 осіб

Структура програми

- *I етап (вступний):* знайомство, з'ясування сутності проблеми –

1 заняття;

- *II етап (виконавчий):* безпосереднє виконання завдань, вправи –

8 занять;

- *III етап (підсумковий):* підведення підсумків, особистих висновків, рефлексія набутого досвіду –

1 заняття.

Мета програми: сприяти соціалізації педагогів; знизити у них рівень прояву механізмів проєкції, раціоналізації, заперечення та використання захисної стратегії уникнення у спілкуванні. Підвищити рівень професійної ефективності учителів. Профілактика розвитку особистісних деформацій та професійного вигорання.

Завдання програми:

1) підвищити рівень психологічної просвіти педагогів щодо феномену механізмів психологічного захисту, їх функції та дії;

2) відреагувати тривожні стани;

3) сприяти отриманню досвіду рефлексії та самоаналізу, забезпечити засобами самопізнання;

4) підвищити усвідомлення щодо власної значущості, цінності, зміцнення почуття власної гідності, саморозкриття своєї неповторності;

5) сформувати навички емпатії, адекватного сприйняття себе та оточуючих, дати зворотній зв'язок;

б) реконструювати ставлення, почуття. Сформувати навички адаптивних форм поведінки. Сприяти розвитку комунікативних вмінь;

7) забезпечити засобами саморегуляції;

8) закріпити отриманні знання та навички.

Форма роботи: групова.

ХІД РОБОТИ

I етап

Заняття № 1

Мета: підвищення рівня психологічної просвіти щодо феномену механізмів психологічного захисту, їх функції та дії.

Вправа №1 «Імена та прикметники» [60].

Мета: запам'ятати імена учасників

1. Учасники стають у коло.

2. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву.

Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна.

3. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник.

Вправа №2 «Про мене сказали б...» [59].

1. Учасники сідають в коло

2. Кожен по черзі говорить фразу, яка починається зі слів: «Мій (хтось) сказав би про мене, що...»

Лекційне заняття на тему:

«Механізми психологічного захисту: види, функції, прояв» [61].

План.

1. Поняття психологічного захисту.

2. Психологія захисної поведінки.

3. Формування конструктивного захисту та його використання.

4. Обговорення.

Вправа №3 «Кіногерой» [61].

Мета: діагностика механізмів психологічного захисту, які найбільше використовуються у повсякденному житті.

1. Учасникам пропонується розділитися на три групи і дізнатися про домінуючі захисні механізми у продемонстрованих типах поведінки.

2. Ведучий показує в групі за допомогою програвача мультимедіа та проектора уривки з відомих кінофільмів тривалістю 2-3 хв кожен.

3. Після чого ведучий просить розпізнати представлені механізми психологічного захисту і описати, за якими ознаками учасники їх діагностували.

В якості стимульного матеріалу можуть використовуватися уривки з кінофільмів, що демонструють застосування психологічного захисту в поведінці наступних героїв:

Самохвалова («Службовий роман») – проєкції;

Лікаря («Формула кохання») – раціоналізація;

Буратіно («Пригоди Буратіно») – заперечення.

II етап

Заняття № 2

Мета: відреагування тривожних станів; отримання досвіду рефлексії та самоаналізу, забезпечення засобами самопізнання.

Вправа №1 «Проективний малюнок» [20].

Мета: розширення уявлення про себе

1. Ведучий пропонує учасникам кольоровими олівцями намалювати три автопортрети: 1) «Я – яким себе уявляю»; 2) «Я – яким мене бачать інші»; 3) «Я – яким би я хотів бути».

2. Кожен автор малюнка розповідає про себе використовуючи малюнок у довільній формі.

3. Ведучий пропонує учасникам звернутися до друзів і батьків із проханням оцінити портрети. Який із них їх сподобався більше? Чому? Який

вони назвали б «Я – реальний», «Я – очима інших» і «Я – ідеальний»? Чи збігаються їхні оцінки з вашими? Яку нову інформацію про себе ви дістали?

Вправа №2 «Який Я?» [20].

Мета: розширити самопізнання.

Ведучий пропонує учасникам виписати в стовпчик із заданого списку прикметників слова, що максимально точно їх характеризують, проранжувати їх і відповісти на запитання: які якості вам у собі подобаються, які ні?; скільки тих та інших?; що хотів би набути, чого позбутися?

Проводиться обговорення.

Список прикметників до вправи «Який Я».

Акуратний, активний, ввічливий, ощадливий, життєрадісний, вдумливий, уважний, запальний, добрий, щирий, допитливий, надійний, наполегливий, товариський, слабовільний, організований, чуйний, терплячий, господарський, спортивний, сміливий, самостійний, скромний, кмітливий, старанний, стриманий, працьовитий, умілий, упевнений, сумлінний, ініціативний, цікавий, компетентний, обережний, рішучий, боязкий, привітний, розважливий, уразливий, лагідний, захоплений, чесний, справедливий, чуйний, цілеспрямований, ерудований, спритний, життєрадісний, упертий, відповідальний, грубий, гордий, мрійливий, умію володіти собою.

Вправа №3 «Емоційний портрет» [20].

Мета: розвинути самоспостереження і самоаналізу

Учасникам пропонується скласти свій емоційний портрет за тиждень і проаналізувати його.

Заняття № 3

Мета: відреагування тривожних станів; отримання досвіду рефлексії та самоаналізу, забезпечення засобами самопізнання та саморегуляції.

Вправа №1 «Звільнення через малювання» [20].

Мета: відреагування негативних почуттів

1. Учасники стоять біля столів із великими аркушами паперу, бажано закріпленими, щоб забезпечити легкість руху.

2. Кожен бере свої кольори люті за попередньою домовленістю.

3. Ведучий показує учасникам, як можна випускати лють, і починає рух двома руками від живота, від себе.

Дію краще супроводжувати якимось звуком: штрих від себе – голосним видихом, протилежні рухи – голосним вдихом.

Можна запропонувати намалювати природню стихію, наприклад ураган, зливу, шторм, повінь або щось нейтральне (пульсуюче серце).

Вправа №2 «Старий покинутий магазин» [20].

Мета: зменшення дії механізму проекції

Учасникам пропонується дати розгорнутий образ, метафору, що відбиває їх «сутність», те, як вони себе розуміють і почувають. Ідентифікуючи себе з предметами, вони проектують на них якісь свої особистісні аспекти. Це допоможе їм краще зрозуміти себе.

1. Учасники сідають зручно і заплющують очі.

2. Ведучий говорить: «Розслабтеся. Уявіть собі, що Ви йдете міською вулицею ввечері. Що ви бачите, чуєте, відчуваєте? Ви помітили маленьку бічну вуличку, де знаходиться старий забутий магазин. Його вікна брудні, але, якщо зазирнути в них, ви можете помітити якийсь предмет. Уважно його розгляньте. Відійдіть від покинутого магазину й поверніться в місто. Опишіть предмет, який ви побачили в магазині. Потім уявіть себе цим предметом, описуючи його від першої особи. Як Ви відчуваєте себе? Чому Вас залишили в магазині? Хто й коли забере Вас звідси? Через кілька хвилин «станьте собою».

3. Учасники діляться своїми враженнями: ким вони себе уявили, що вони відчували.

Вправа №3 «Мій всесвіт» [20].

Мета: розширити уявлення про себе, набути навички рефлексії

1. Кожен учасник на аркуші паперу малює коло в центрі – сонце, в середині якого вписує велику букву «Я»

2. Потім від Я – центру Всесвіту – креслить лінії – промені до інших зірок і планет:

3. напроти них вписує «моє улюблене ...» заняття...; колір...; тварина...; мій найкращий друг...; книги...; запах...; гра...; рослина...; я впевнений у собі, тому що...; вид спорту...; виконавець... тощо.

Вправа №4 «Викидання негативних почуттів» [20].

Мета: отримання навичок керування почуттями

1. Учасники стають у коло.

2. Ведучий пропонує викинути за коло всі негативні почуття, що накопичилися в них. Він запроваджує символічний жест «викидання» поганих почуттів: «зважити» на долонях запас роздратування, що накопичився, і з голосним подихом полегшення «закинути» його за спину.

3. Учасники діляться своїми враженнями і переживаннями, які вони відчували у процесі виконання вправи. Які відчуття в них після виконання вправи?

Заняття № 4

Мета: отримання досвіду рефлексії та самоусвідомлення, забезпечення засобами самопізнання; підвищення усвідомлення щодо власної значущості, цінності, зміцнення почуття власної гідності, саморозкриття своєї неповторності.

Вправа №1 «Виявлення субособистостей» [20].

Мета: пізнання різних сторін своєї особистості, форм поведінки

1. Психолог пояснює: «Субособистостями називають численні психологічні утворення в межах нашої власної особистості, які мають свої напівсамостійні цілі і потреби. Деякі з таких субособистостей маєте тільки ви. Інші, навпаки, притаманні багатьом людям: Дитина, Батько, Шукач, Зануда, Поет, Самотній та ін.»

2. Ведучий дає інструкцію: «Починаючи вправу, виявіть (дві—три) найбільш важливі для вас або найбільш активні на даному етапі життя субособистості. Якщо ви ведете робочий зошит, то зможете знайти їх, переглянувши останні записи. Наступна вправа допоможе вам виявити свої субособистості».

3. Психолог пропонує: «Розгляньте одну зі своїх характерних рис, настановлень або мотивів.

Заплющити очі й почніть усвідомлювати цю свою частину. Потім дайте виникнути в уяві образу, який би відбивав її якості. Це може бути жінка, чоловік, тварина, ви самі в масці, чудовисько або щось інше. Не пробуйте свідомо знайти потрібний образ. Хай він з'явиться сам по собі, мимоволі.

Поспілкуйтесь із ним. З'ясуйте його потреби. Не робіть жодних оцінок, а тільки відчуйте своє загальне ставлення до образу — частини вашого Я.

Розплющити очі й занотуйте все, що тільки-но сталося. Дайте цій субособистості відповідне ім'я, яке допоможе вам визначати її надалі. Детально опишіть її характерні риси, звички, особливості та манеру поведінки в різних ситуаціях. Таким чином ми можемо виявити інші субособистості, розглянути також різні свої погляди на життя або стилі самопрояву.

4. Проводиться обговорення.

Вправа №2 «Мої сильні сторони» [20].

1. Учасники сідають зручно і беруть папір і ручку.

2. Ведучий пропонує: «Уявіть собі ту сферу життєдіяльності, у якій ви невпевнені в собі, уразливі, не можете домогтися бажаних успіхів (3-4 хв.).

3. Тепер уявіть ту сферу життєдіяльності, у якій у вас усе в порядку, є успіхи і перспективи.

4. Без удаваної скромності визначте причини ваших досягнень у другій сфері (не менш 5-6). Запишіть їх.

5. Подумайте, які уміння з другої сфери можна було б перенести в

першу. Підкресліть їх чи обведіть у рамку. Коли ви потрапляєте в скрутне становище, невпевнені в собі, згадайте їх.

Вправа №3 «Моя зоряна карта» [20].

Мета: розширення самопізнання, саморозкриття своєї неповторності.

Ведучий пропонує назвати якнайбільше областей, де «Я» учасників може бути реалізоване (де й у чому Я можу виявити свої здібності). Умова: сфери застосування здібностей мають бути реальними.

Заняття № 5

Мета: підвищення усвідомлення щодо власної значущості, цінності, зміцнення почуття власної гідності, саморозкриття своєї неповторності; забезпечення засобами саморегуляції.

Вправа №1 «Мій портрет у променях сонця» [20].

Мета: розвиток рефлексії. Підвищення позитивного самосприйняття

1. Ведучий просить відповісти на запитання «Чому я заслуговую на повагу?»

2. Учасники беруть аркуш паперу і на ньому малюють сонце, у центрі якого вписують своє ім'я або малюють свій портрет. Потім уздовж променів пишуть всі свої достоїнства, усе гарне, що вони про себе знають. Стараються, щоб було якнайбільше променів».

Вправа №2 «Інтерв'ю» [20]

Мета: розвиток рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності

1. У кожного члена групи усі охочі по черзі беруть інтерв'ю. Ставлячи такі запитання: «Які вірші ти любиш?», «Чим ти захоплюєшся?», «Як ти проводиш вільний час?», «Яку музику ти любиш слухати?», «На кого ти хотів би бути схожий?», «Чого ти боїшся найбільше?», «Що для тебе найцінніше в людях?», «Які професії тобі подобаються?» та ін.

2. Проводиться коротке обговорення, в якому психолог має підвести групу до висновку, що ми різні, але в нас багато спільного.

Вправа №3 «Учимося розслаблятися» [20].

Мета: навчити прийомам саморегуляції для зниження внутрішнього навантаження

1. Психолог дає інструкцію: «Сядьте зручніше, спина спирається на спинку стільця, розслабтеся. Руки спокійно лежать на колінах. Можна заплющити очі. Увагу спрямуйте на дихання. Супроводжуйте його фразами: «Я відчуваю свій вдих... свій видих... відчуваю свій вдих... і т. д.»

2. Ведучий пропонує уявити хвилю, яка набігає і відкочується на пустельний берег, повітряну кульку в грудях або рахувати подумки до десяти на вдих і видих: «Раз» - при вдиху, «Два» - при видиху і так до десяти.

3. Ведучий пропонує: «Тепер дихайте по-іншому: - довший видих. Наберіть повні груди повітря та обережно випустіть його. Уявіть себе повітряною кулькою, що піднімається і опускається в ритмі дихання. На вдиху кулька стає легкою і злітає вгору. На видиху – важкою і опускається вниз. З кожним вдихом потрібно прагнути піднятися все вище, а на видиху зупинитися на досягнутому рівні. При цьому потрібно ніби не помічати видиху, роблячи його повільно і обережно.

4. Учасники виконують вправи під музичний супровід розслабляючого характеру.

Заняття № 6

Мета: реконструювання ставлень, почуттів та формування навичок адаптивних форм поведінки; формування навичок емпатії, отримання зворотного зв'язку.

Вправа №1 «Шнуровка» [61].

Мета: визначення особистісно-професійного значення формування конструктивного захисту

1. Учасники розподіляються на дві групи і сідають у дві лінії один проти одного.

2. Ведучий дає завдання обговорити проблему доцільності використання психологічного захисту у професійній діяльності педагога.

3. Одна сторона учасників приводить аргументи «за», а друга – «проти». Перший учасник однієї підгрупи каже свій аргумент, учасник другої підгрупи, вислухавши аргумент попереднього, відповідає на цей аргумент і приводить свій.

4. Далі аналізуються найкращі аргументи. Загальним голосуванням приймається рішення про підгрупу, яка пропонувала більш переконливі аргументи

Вправа №2 «Чарівний базар» [20].

Мета: зниження внутрішніх суперечностей, формування мотивації самовиховання

1. Психолог пояснює умови гри: «Ми всі, ймовірно, маємо такі якості, які нам допомагають або, навпаки, заважають жити. Пропоную зіграти в гру «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому обмінюються особистісними якостями».

2. Учасники беруть по аркушу паперу і вгорі великими буквами пишуть: «Куплю», нижче – пишуть розбірливо якості, які б вони хотіли придбати.

3. Потім вони приколюють цей аркуш на груди. Беруть маленькі листочки і пишуть на кожному по 1 якості, яку б хотіли обміняти або продати на базарі.

4. Ведучий продовжує: «І ось ви на «чарівному базарі». Походіть, придивіться до товару, дізнайтесь, кому які якості потрібні, хто чим торгує. Поводьтеся вільно, поторгуйтеся. Ви можете обміняти свій товар на одну чи кілька якостей, робити подвійний чи потрійний обмін. Тільки пам'ятайте, не можна просто віддавати якості, нічого не діставши натомість. Обов'язково необхідно обмінятися якостями. Якщо вас щось не влаштовує, шукайте варіанти».

5. У процесі гри ведучий допомагає гравцям, стимулює їх.

6. При обговоренні вправи учасники діляться враженнями. Легко чи важко було знайти якості, які б хотілося придбати? Від яких хотілося

позбутися? Яка роль більше сподобалася? Що вдалося і не вдалося реалізувати, чому? Які думки, переживання в ролі покупця і продавця?

Вправа №3 «Розв'язання важких ситуацій» [20].

Мета: навчання способів ефективної поведінки в різних ситуаціях

Учасники об'єднуються у підгрупи по 2-4 особи. Кожна підгрупа обіграє одну й ту саму конфліктну ситуацію, пропонуючи свій спосіб її розв'язання. У результаті аналізу ситуацій і способів їх подолання знаходять оптимальне рішення. Конфліктні ситуації може запропонувати будь-хто з учасників групи спонтанно або психолог, заздалегідь написавши їх на картах.

2. Група аналізує найбільш типові способи поведінки в складних конфліктних ситуаціях. Психолог записує їх на дошці:

а) придушення своїх почуттів. Так найчастіше поводить себе невпевнена в собі людина. Чи добре це? Що при цьому відчуває невпевнена людина? Образу, розгубленість, засмучення, розчарування – «їй погано»;

б) агресивне вираження почуттів. Що при цьому відчуває людина? Гнів, роздратування, досаду, злість, у спілкуванні звучать погрози, звинувачення, образи, ультиматуми, узагальнення («ти завжди...», «ти ніколи...») – «іншим погано»;

в) мирне розв'язання ситуації. Людина не ховає своїх почуттів, але при цьому нікого не ображає, а пропонує знайти мирний вихід із ситуації, який влаштував би обидві сторони.

3. Учасники записують у щоденник пам'ятку поведінки в конфліктній ситуації:

- говорю про своє почуття, але не звинувачую іншого;
- пропоную вихід з неприємної ситуації, але даю тобі право на вибір;
- говорю миролюбно.

Вправа №4 «Зіпсований телефон жестів»[20].

Мета: розвиток сенситивності та емпатії

1. Учасники стають один за одним так, щоб не бачити, що відбувається позаду в колоні. Останній у цій колоні повертає до себе того, хто стоїть

попереду, і показує йому якийсь жест. Той, хто приймав повідомлення, повертає до себе наступного і передає йому повідомлення, як він його зрозумів. Коли повідомлення доходить до першого учасника, воно найчастіше виявляється перекрученим до невпізнання.

2. Група має дійти висновку, що ми погано розуміємо оточення, слухаємо один одного не уважно, а коли слухаємо, то привносимо своє.

3. Психолог ставить завдання: бути спостережливим, учитися розуміти себе й інших.

Заняття № 7

Мета: формування навичок емпатії, адекватного сприйняття себе та оточуючих, отримання зворотного зв'язку; забезпечення засобами саморегуляції.

Вправа №1 «Почуття без слів» [20].

Мета: формування вміння розпізнавати емоції, розвиток сенсетивності

1. Учасники діляться на пари. Пари по черзі виходять у центр кола. Один з учасників загадує якесь почуття (таке, щоб його можна було назвати одним словом чи словосполученням) і намагаються зобразити його без слів, тільки жестами і мімікою. Його партнер має відгадати, що зображено. Потім партнери міняються ролями, і «відгадник», загадавши почуття, намагається його зобразити. Інші учасники групи теж можуть брати участь у відгадуванні, але тільки після того, як у «відгадника» скінчаться всі варіанти.

2. Психолог запитує, що відчули учасники, коли зображували свої почуття і коли намагалися вгадати почуття партнера?

Вправа №2 «Дзеркала» [20].

Мета: розвиток самоконтролю, отримання зворотного зв'язку

1. Учасники обирають ведучого. Це – «людина», всі інші – «дзеркала». Людина зображує когось із членів групи, а всі інші намагаються вгадати, кого він показує.

2. Далі ведучий може мінятися

Вправа №3 «Поплавок» [20].

Мета: навчити саморегуляції емоційних станів знизити внутрішнє напруження

1. Ведучий пропонує: «Уявіть, що ви маленькі поплавці у величезному океані... У вас немає мети, компаса, карти, весел... Ви рухаєтеся туди, куди несуть хвилі й вітер... Велика хвиля може накрити вас на якийсь час, але ви знову виринаєте на поверхню... Спробуйте відчутти ці поштовхи й виринання... Відчуйте рух хвилі... тепло сонця... краплі дощу... подушку води під вами, що підтримує вас... Які відчуття виникають у вас? , коли ви так себе уявляєте?

2. Учасники діляться відчуттями і переживаннями від перебування сам на сам зі своїм світом.

Заняття № 8

Мета: реконструювання ставлень, почуттів та формування навичок адаптивних форм поведінки. Сприяти розвитку комунікативних вмінь. Формування мотивації до саморозвитку.

Вправа №1 «Йти по колу» [30].

Мета: заохочення нових форм поведінки та свободи самовираження

1. Учасники сідають на стільці колом.
2. Ведучий просить по черзі кожного учасника обійти по колу і по черзі щось говорити або робити іншим членам групи.
3. Учасники можуть відповідати

Можна запропонувати початок висловлювання і прохання завершити його, наприклад підійти до кожного учасника і сказати: «Я почуваюся незручно, тому що...». Можна обійти коло і спитати, як його оцінюють інші або виразити свої почуття до них.

Вправа №2 «Як виразити образу і досаду» (початок) [20].

Мета: навчити способам ефективної поведінки, самоконтролю та саморегуляції

1. Із «чарівної шухляди» всі учасники по черзі дістають половинки листівок, на яких записано:

- а) роль «кривдника», у чому полягає образа;
- б) роль «скривдженого», як він реагує на образу, як поводить ся (упевнено, грубо, боязливо, невпевнено, губиться).

2. Виконують завдання – з'єднати листівку (знайти її половину) і розіграти сценку для всіх.

3. Ведучий наголошує, що сценка має бути зіграна в перебільшеній формі, із навмисно акцентованою поведінкою. (Складність полягає в тому, що половинок із роллю «кривдника» у три рази менше, ніж із роллю «скривдженого»).

4. У результаті повинні вийти групи по чотири особи, у чому члени групи переконуються самі, ніби на власні очі побачивши, що можлива різна реакція на ту саму ситуацію.

5. Дається 10 – 15 хв. на підготовку. Потім кожна група показує свою сценку. Після виступу повторюються «вдалі» й «невдалі» способи реагування (учасники в шаржованій формі зображують найяскравішу рису своєї ролі, наприклад невпевнений починає тремтіти і плакати).

6. Учасники з'ясовують, про що свідчать ті чи інші форми поведінки. Записують ефективні і неефективні способи вираження образи, доходять висновку: «Я-висловлювання» повідомляють інформацію про переживання, почуття людини, яка говорить; «Ти-висловлювання» - найчастіше звинувачення, докори, образа іншої людини або вказівки на те, що вона повинна чи не повинна робити. Не слід приховувати почуття, треба виражати їх конструктивно, не агресивно.

Вправа №3 «Формула самозміни» [20].

Мета: формування мотивації до саморозвитку

1. Ведучий пропонує учасникам взяти ручку і записати у щоденник: «Я хочу бути...», «Я можу бути...», «Я буду...» і перелічіть ті цілі, які ви хочете досягти, або якості, які бажаєте виробити в себе.

2. Цю «формулу самозміни» учасники повторюють якнайчастіше, бажано щодня, адже думки, які ми собі дозволяємо, створюють нас.

Заняття № 9

Мета: формування адаптивних форм поведінки; розвиток комунікації; зміцнення почуття гідності, значущості; забезпечення засобами саморегуляції.

Вправа №1 «Стій! Подумай! Дій!» [20].

Мета: навчання способів ефективної поведінки в різних ситуаціях

1. Ведучий пропонує учасникам записати у щоденник кроки ефективного розв'язання конфліктних ситуацій:

- а) зупинись і прорахуй повільно до 10, дихай глибоко;
- б) назви проблему і свої почуття;
- в) постав перед собою мету (чого хочеш?);
- г) подумай про різні варіанти вирішення;
- д) подумай про наслідки (до чого це призведе?);

2. Учасники об'єднуються в підгрупи по 3-4 особи. Кожна підгрупа отримує опис ситуації, три картки й аркуші паперу для відповідей. Ситуації різні, але всі пов'язані з реальними небезпеками. Наприклад ситуації насилля, булінгу, агресії, небезпеки, пов'язаної з відповідальністю за інших тощо

3. Після ознайомлення з ситуацією учасники беруть першу картку: «Стій!» На ній розкрито почуття, переживання, бажання, що можуть виникнути в цій ситуації. Завдання групи – обговорити ситуацію і ті переживання, що вона викликає, і або погодитися з ними, поставивши на аркуші «+», або відмовитися, поставивши «-», і записати свої.

4. Далі учасники беруть другу картку: «Подумай!». На ній записані три можливі реакції. Члени групи обговорюють, чи підходять ці реакції до запропонованої ситуації, і за бажанням дописати на аркуші свої.

5. На останній картці – «Дій!» - кожен учасник викладає на папері своє розв'язання проблеми.

6. Під час обговорення кожна група розповідає про свою ситуацію та способи виходу з неї

7. Ведучий виокремлює конструктивні розв'язання і звертає увагу на важливість трьох запропонованих етапів.

Вправа №2 «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування» [62].

Мета: формування навичок позитивного спілкування, емпатії та чуттєвого сприйняття.

1. Кожному учасникові пропонується протягом 5 хв. самостійно скласти і записати список якостей та вмінь людини, які, на його думку, необхідні для ефективного спілкування.

2. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожний член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

3. Коли роботу над плакатом «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування», буде завершено, ведучий пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відрізняється від загального.

4. Обговорення:

- Чи важко було складати список якостей, необхідних для ефективного спілкування?

- Наскільки список, складений вами індивідуально, відрізняється від загального?

- Які почуття у вас викликало завдання?

Вправа №2 «Як виразити образу і досаду» (закінчення) [20].

Мета: навчання адаптивним способам поведінки, самоконтролю і саморегуляції

1. Учасники збираються в групи (як в попередньому разі), обговорюють, що відчуває кривдник, коли йому відповідають: упевнено; невпевнено; грубо. Потім кожна група пропонує свої варіанти відповідей.

2. Обговорення: У чому смисл реакції на образу – прагнення «зберегти обличчя» і «почуття реваншу»? Якої мети прагне досягти людина,

виражаючи образу? Чим різняться реакції на образу людини впевненої, невпевненої і грубої.

Вправа №3 «Корабель» [20].

Мета: розвиток навичок самоконтролю і саморегуляції, зміцнення почуття власної гідності.

1. Психолог просить учасників заплющити очі. Можна використовувати музичний супровід.

2. Далі пропонує: «Уявіть великий корабель, що відчалює від берега. Вітер наповнює його вітрила, і він рухається у відкрите море. Жваво уявіть, як здіймаються вітрила, і як ніс корабля розсікає хвилі. Відчуйте рушійну силу вітру і почувте шум хвиль.

Тепер уявіть себе на кораблі. Ви біля штурвала, перед вами відкрите море. Вода іскриться на сонці, і ви ледь розрізняєте далеку лінію обрїю, де сходяться море й небо. Ви відчуваєте запах моря і вітер, який б'є вам в обличчя. Руками ви відчуваєте дерев'яну поверхню штурвала. Ви повертаєте штурвал то вправо, то вліво, відчуваючи свою владу над кораблем.

Зосередьтеся на своїй здатності направляти корабель у будь-якому напрямку. Керування ним не вимагає від вас зусиль, і кожне ваше рішення негайно втілюється в дію. Ви відчуваєте, що корабель вам підвладний. Усвідомте це відчуття влади, панування, виявляючи різні його відтінки, а потім нехай образ згасне».

2. Учасники діляться враженнями про свої відчуття, як змінився їхній погляд на себе, на те, що відбувається і відбуватиметься у їхньому житті.

III етап

Заняття № 10

Мета: рефлексувати набутий досвід, підвести підсумки, зробити особисті висновки.

Вправа №1 «Рефлексія емоційного стану» [20].

Мета: рефлексувати набутий досвід

Проаналізуйте, коли у вас виникають ті чи інші емоційні стани. Закінчіть речення: Мені добре, коли... Мені смутно, коли... Я почуваю себе нерозумно, «коли... Я серджуся, коли... Я відчуваю себе непевно, коли... Я боюся, коли... Мені легко й радісно, коли... Я пишаюся собою, коли...». Намалюйте вираз свого обличчя, коли ви відчуваєте ці почуття.

Вправа №2 «Я – реальний, ідеальний, очима інших» [20].

Мета: усвідомлення та аналіз якісних змін, що відбулися за час тренінгу

1. Ведучий просить учасників намалювати себе такими, якими є, якими б хотіли бути і якими їх бачать інші люди. Порівняти ці автопортрети з тими, що були намальовані на першому занятті.

2. Учасники намагаються відповісти на запитання: чим зумовлені розбіжності в уявленнях про те, яким ти хотів би бути і яким тебе бачать інші, з тим, який ти є насправді; наскільки значні ці розбіжності були на початку занять і зараз.

Вправа №3 «Групова дискусія» [20].

Питання: «Чи добре, чи погано те, що автопортрети «Я-реальне», «Я-ідеальне» і «Я-очима інших» не однакові? Чому?»

1. Учасники обговорюють питання про міжособистісні взаємодії, з іншими і про саморозвиток, роль захисних механізмів. Чи зменшилась їх дія? В чому це виражається? Які форми поведінки використовуються як альтернатива? Як це вплинуло на взаємодію з оточуючими людьми? Як вплинуло на професійну діяльність?

2. Ведучий промовляє заключне слово та пропонує індивідуальні зустрічі детальнішого обговорення тих чи інших питань.

**Особистісний опитувальник Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте
«Life Style Index»**

Текст опросника:

Инструкция: «Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком на бланке».

1. Со мной ладить очень легко.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется.
6. Я легко краснею.
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой.
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стенку кулаком.
9. Я легко выхожу из себя.
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить.
11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими.
13. Я часто бываю не в своей тарелке.
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком.
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее.
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих.
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды.

18. Мне говорят, что я хвастун.
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве.
20. Почти все мною восхищаются.
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью.
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают.
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни.
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность.
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир.
26. Я человек, у которого нет предрассудков.
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным.
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими.
29. Очень не люблю недоброжелательных людей.
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть.
31. Я из тех, кто редко плачет.
32. Пожалуй, я много курю.
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит.
34. Я плохо помню лица.
35. Я иногда занимаюсь онанизмом.
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии.
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому.
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей.
39. Люди мне никогда не надоедают.
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время.
41. Я мало что могу вспомнить из своего детства.
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей.
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать.
44. Другие считают меня излишне доверчивым.

45. Люди, которые скандалом добиваются своих целей, вызывают у меня неприятные чувства.
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы.
47. Я не теряю никогда оптимизма.
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей.
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры.
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным.
51. Когда я спорю, мне нравится указывать другому на ошибки в его утверждениях.
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов.
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы.
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания.
55. Другие считают, что я равнодушный человек.
56. Что-нибудь решив, я часто тем не менее в решении сомневаюсь.
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности.
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль.
59. Многие люди выводят меня из себя своим эгоизмом.
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит.
62. Я грызу ногти.
63. Другие говорят, что я избегаю проблем.
64. Я люблю выпить.
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство.
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами.
67. Я не люблю карьеристов.
68. Я много говорю неправды.
69. Порнография вызывает у меня отвращение.

70. Неприятности в моей жизни часто возникают из-за моего скверного характера.
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей.
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние.
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения.
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение.
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя, как ребенок.
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам.
77. Покойники меня не волнуют и не «трогают».
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания.
79. Многие люди вызывают у меня раздражение.
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова.
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим.
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным.
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело.
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательно.
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых.
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники.
88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают.
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет.
90. Я часто влюбляюсь.
91. Другие считают, что я излишне объективен.
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека».

Ключ:

№	Номера утверждений																N	
1	6	11	31	34	36	41	55	73	77	92								10
2	2	5	9	13	27	32	35	40	50	54	62	64	68	70	72	75	84	17
3	8	10	19	21	25	37	49	58	76	89								10
4	1	20	23	26	39	42	44	46	47	63	90							11
5	12	22	28	29	45	59	67	71	78	79	82	88						12
6	3	15	16	18	24	33	52	57	83	85								10
7	17	53	61	65	66	69	74	80	81	86								10
8	4	7	14	30	38	43	48	51	56	60	87	91						12

**Методика діагностики домінуючих стратегій захисту в спілкуванні
(В. В. Бойко)**

Текст опросника:

Инструкция: «Выберите тот вариант ответа, который подходит вам больше всего».

Тестовый материал

1. Зная себя, вы можете сказать:
 1. я скорее человек миролюбивый, покладистый;
 2. я скорее человек гибкий, способный обходить острые ситуации, избегать конфликтов;
 3. я скорее человек, идущий напрямую, бескомпромиссный, категоричный.
2. Когда вы мысленно выясняете отношения со своим обидчиком, то чаще всего:
 1. ищете способ примирения;
 2. обдумываете способ не иметь с ним дел;
 3. размышляете о том, как его наказать или поставить на место.
3. В спорной ситуации, когда партнер явно не старается или не хочет вас понять, вы вероятнее всего:
 1. будете спокойно добиваться того, чтобы он вас понял;
 2. постараетесь свернуть с ним общение;
 3. будете горячиться, обижаться или злиться.
4. Если защищая свои важные интересы, вы почувствуете, что можете поссориться с хорошим человеком, то:
 1. пойдете на значительные уступки;
 2. отступите от своих притязаний;
 3. будете отстаивать свои интересы.
5. В ситуации, где вас пытаются обидеть или унижить, вы скорее всего:

1. постараетесь запастись терпением и довести дело до конца;
 2. дипломатичным образом уйдете от контактов;
 3. дадите достойный отпор.
6. Во взаимодействии с властным и в то же время несправедливым руководителем вы:
1. сможете сотрудничать во имя интересов дела;
 2. постараетесь как можно меньше контактировать с ними;
 3. будете сопротивляться его стилю, активно защищая свои интересы.
7. Если решение вопроса зависит только от вас, но партнер задел ваше самолюбие, то вы:
1. пойдете ему навстречу;
 2. уйдете от конкретного решения;
 3. решите вопрос не в пользу партнера.
8. Если кто-то из друзей время от времени будет позволять себе обидные выпады в ваш адрес, вы:
1. не станете придавать этому особого значения;
 2. постараетесь ограничить или прекратить контакты;
 3. всякий раз дадите достойный отпор.
9. Если у партнера есть претензии к вам и он при этом раздражен, то вам привычнее:
1. прежде успокоить его, а затем реагировать на претензии;
 2. избежать выяснения отношений с партнером в таком состоянии;
 3. поставить его на свое место или прервать.
10. Если кто-нибудь из коллег станет рассказывать вам о том плохом, что говорят о вас другие, то вы:
1. тактично выслушаете все до конца;
 2. пропустите мимо ушей;
 3. прервете рассказ на полуслове.

11. Если партнер слишком проявляет напористость и хочет получить выгоду за ваш счет, то вы:

1. пойдете на уступку ради мира;
2. уклонитесь от окончательного решения в расчете на то, что партнер успокоится и тогда вы вернетесь к вопросу;
3. однозначно дадите понять партнеру, что он не получит выгоду за ваш счет.

12. Когда вы имеете дело с партнером, который действует по принципу “урвать побольше”, вы:

1. терпеливо добиваетесь своих целей;
2. предпочитаете ограничить взаимодействие с ним;
3. решительно ставите такого партнера на место.

13. Имея дело с нагловатой личностью, вы:

1. находите к ней подход посредством терпения и дипломатии;
2. сводите общение до минимума;
3. действуете теми же методами.

14. Когда спорщик настроен к вам враждебно, вы обычно:

1. спокойно и терпеливо преодолеваете его настрой;
2. уходите от общения;
3. осаждаете его или отвечаете тем же.

15. Когда вам задают неприятные, подковырывающие вопросы, вы чаще всего:

1. спокойно отвечаете на них;
2. уходите от прямых ответов;
3. “заводитесь”, теряете самообладание.

16. Когда возникают острые разногласия между вами и партнером, то это чаще всего:

1. заставляет вас искать выход из положения, находить компромисс, идти на уступки;

2. побуждает сглаживать противоречия, не подчеркивать различия в позициях;
3. активизирует желание доказать свою правоту.

17. Если партнер выигрывает в споре, вам привычнее:

1. поздравить его с победой;
2. сделать вид, что ничего особенного не происходит;
3. “сражаться до последнего патрона”.

18. В случаях, когда отношения с партнером обретают конфликтный характер, вы взяли себе за правило:

1. “мир любой ценой” - признать свое поражение, принести извинения, пойти на встречу пожеланиям партнера;
2. “пас в сторону” - ограничить контакты, уйти от спора;
3. “расставить точки над “и”” - выяснить все разногласия, непременно найти выход из ситуации.

19. Когда конфликт касается ваших интересов, то вам чаще всего удается его выигрывать:

1. благодаря дипломатии и гибкости ума;
2. за счет выдержки и терпения;
3. за счёт темперамента и эмоций.

Оцінка професійної спрямованості особистості вчителя***Текст опросника:***

Инструкция: «В данном опроснике перечислены свойства, которые могут быть присущи Вам в большей или меньшей степени. При этом, соответственно, возможны два варианта ответов:

а) верно, описываемое свойство типично для моего поведения или присуще мне в большей степени;

б) неверно, описываемое свойство нетипично для моего поведения или присуще мне в минимальной степени.

Прочитав утверждение и выбрав один из вариантов ответа, отметьте его на листе ответов, зачеркнув нужную букву».

1. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей, (а, б)
2. Я часто побеждаю других своей самоуверенностью, (а, б)
3. Твердые знания по моему предмету могут существенно облегчить жизнь человека, (а, б)
4. Люди должны больше, чем сейчас, придерживаться законов морали, (а, б)
5. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку, (а, б)
6. Мой идеал рабочей обстановки — тихая комната с рабочим столом, (а, б)
7. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом, (а, б)
8. Среди моих идеалов видное место занимают личности ученых, сделавших большой вклад в мой предмет, (а, б)
9. Окружающие считают, что на грубость я просто не способен, (а, б)
10. Я всегда внимательно слежу за тем как я одет, (а, б)
11. Бывает, что все утро я ни с кем не хочу разговаривать, (а, б)
12. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка, (а, б)
13. Большинство моих друзей — люди, интересы которых лежат в сфере моей профессии, (а, б)
14. Я подолгу анализирую свое поведение, (а, б)

15. Дома я веду себя за столом так же, как в ресторане, (а, б)
16. В компании я предоставляю другим возможность шутить и рассказывать всякие истории, (а, б)
17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения, (а, б)
18. Если у меня есть немного свободного времени, то я предпочитаю почитать что-нибудь по моей дисциплине, (а, б)
19. Мне неудобно дурачиться в компании, даже если другие это делают, (а, б)
20. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих, (а, б)
21. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их. (а, б)
22. Я редко выступаю вразрез с мнением коллектива, (а, б)
23. Мне больше нравятся люди, хорошо знающие свою профессию, независимо от их личностных особенностей, (а, б)
24. Я не могу быть равнодушным к проблемам других, (а, б)
25. Я всегда охотно признаю свои ошибки, (а, б)
26. Худшее наказание для меня — быть закрытым в одиночестве, (а, б)
27. Усилия, затраченные на составление планов, не стоят этого, (а, б)
28. В школьные годы я пополнял свои знания, читая специальную литературу, (а, б)
29. Я не осуждаю человека за обман тех, кто позволяет себя обманывать, (а, б)
30. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу, (а, б)
31. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю, (а, б)
32. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности, (а, б)
33. Наука — это то, что больше всего интересует меня в жизни, (а, б)
34. Окружающие считают мою семью интеллигентной, (а, б)
35. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что с собой взять, (а, б)
36. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди, (а, б)

37. Если есть выбор, то я предпочитаю организовать внеклассное мероприятие, а не рассказывать ученикам что-нибудь по предмету, (а, б)
38. Основная задача учителя — передать ученику знания по предмету, (а, б)
39. Я люблю читать книги и статьи на темы нравственности, морали, этики, (а, б)
40. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с вопросами, (а, б)
41. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть, (а, б)
42. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с ответственной административно-хозяйственной деятельностью, (а, б)
43. Я вряд ли расстроюсь, если придется провести свой отпуск, обучаясь на курсах повышения квалификации, (а, б)
44. Моя любезность часто не нравится другим людям, (а, б)
45. Были случаи, когда я завидовал удаче других, (а, б)
46. Если мне кто-нибудь нагрубит, то я могу быстро забыть об этом, (а, б)
47. Как правило, окружающие прислушиваются к моим предложениям, (а, б)
48. Если бы мне удалось перенестись в будущее на короткое время, то я в первую очередь набрал бы книг по моему предмету, (а, б)
49. Я проявляю активное участие к судьбе других, (а, б)
50. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей, (а, б)

**Методика діагностики основних акцентуацій характеру
за Г. Шмішеком (Леонгардом).**

Лист для опитування

1. Ваш настрій буває головним чином хороший, нічим не затьмарений?
2. Чи схильні Ви гніватися, засмучуватися?
3. Чи легко у Вас можна викликати сльози?
4. Чи виникає у Вас після закінчення якої-небудь роботи сумнів щодо якості її виконання і прагнення перевірити, чи правильно все було зроблено?
5. Чи були Ви в дитинстві такі ж сміливі, як Ваші ровесники?
6. Чи бувають у Вас коливання настрою: від дуже веселого до дуже сумного?
7. Перебуваючи в товаристві, чи любите Ви бути в центрі уваги?
8. Чи бувають дні, коли Ви без будь-якої причини потрапляєте в незадоволено-дратівливий настрій?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи здатні Ви захоплюватися?
11. Чи Ви підприємливі?
12. Чи швидко Ви забуваєте про нанесену кому-небудь образу?
13. Ви м'якосерда людина?
14. Коли Ви вкидаєте листа у поштову скриньку, чи перевіряєте Ви, що лист впав, а не застряг у щілині?
15. Чи прагнете Ви на роботі бути одним з кращих?
16. Чи боялись Ви у дитинстві собак?
17. Чи вважають Вас люди дещо педантичним?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх причин?
19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
20. Чи схильні Ви інколи до внутрішнього неспокою?
21. Чи Ваш настрій дещо пригнічений?
22. Чи доводилось Вам плакати, переживати важке внутрішнє потрясіння?

23. Чи важко Вам довгий час перебувати на одному місці?
24. Чи відстоюєте Ви енергійно свої інтереси, коли стосовно до Вас проявили несправедливість?
25. Чи можете Ви різати птицю?
26. Чи нервує Вас, якщо скатертина на столі застелена нерівно, чи прагнете Ви відразу ж виправити це?
27. Чи боялись Ви в дитинстві залишитись один вдома?
28. Чи бувають у Вас безпідставні коливання настрою?
29. Чи є Ви за своїми якостями чи навчанням одним з кращих?
30. Чи легко Ви впадаєте в гнів?
31. Чи здатні Ви бути грайливо-веселим?
32. Чи бувають у Вас стани, коли Ви переповнені щастям?
33. Чи можете Ви безпосередньо висловити кому-небудь свою думку про нього?
34. Чи можете Ви розважати товариство, бути душею компанії?
35. Чи лякає Вас вигляд крові?
36. Чи охоче Ви беретесь за справу, яка вимагає від Вас великої особистої відповідальності?
37. Чи заступаєтесь Ви за людей, стосовно яких допущена несправедливість?
38. Чи турбуєтесь Ви тоді, коли Вам потрібно зійти в темний підвал, зайти в пусту, темну кімнату?
39. Чи надаєте Ви більшу перевагу роботі, яка вимагає повільного темпу і посидючості, ніж роботі швидкій і з нескладними результатами?
40. Чи комунікабельна Ви людина?
41. Чи охоче Ви в школі декламували вірші?
42. Чи видається Вам життя важким?
43. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?
44. Чи доводилось Вам так засмучуватись через який-небудь конфлікт, сварку, що після цього Ви почували себе не в стані піти на роботу, навчання?
45. Чи можете Ви сказати, що навіть під час невдач Ви не втрачаєте почуття гумору?

46. Чи прагнете Ви помириться з тим, кого образили?
47. Чи зробите Ви першим кроки до примирення?
48. Йдучи з дому чи лягаючи спати, чи перевіряєте Ви, чи закрили газ, чи зачинили двері?
49. Чи турбують Вас думки, що з Вами чи з Вашими рідними може щось трапитись?
50. Ваш настрій змінюється в залежності від погоди?
51. Вам важко виступати на сцені чи з кафедри перед великою аудиторією?
52. Чи можете Ви, якщо на кого-небудь сердитесь, дати волю рукам?
53. Чи подобається Вам бувати в товаристві?
54. Чи можете Ви під впливом розчарування впасти у відчай?
55. Чи подобається Вам організаторська робота?
56. Чи наполегливі Ви у досягненні мети, якщо на шляху зустрічаєте багато перешкод?
57. Чи може трагічний фільм так розхвилювати Вас, що на очі навернуться сльози?
58. Чи часто Вам буває важко заснути, коли Ви задумуєтесь про проблеми дня чи мрієте про майбутнє?
59. Чи підказували Ви або давали списувати в шкільні роки?
60. Чи доводилось Вам долати страх, щоб одному вночі пройти через кладовище?
61. Чи слідкуєте Ви за тим, щоб кожна річ у Вас вдома лежала на своєму місці?
62. Чи траплялось з Вами, що, лягаючи спати в хорошому настрої, наступного ранку Ви прокидались в поганому настрої, який тривав протягом кількох годин?
63. Чи легко Ви пристосовуєтесь до нових умов?
64. Чи страждаєте Ви головними болями?
65. Чи часто Ви смієтесь?
66. Чи зможете Ви звернутись до людини, яку недолюблюєте, настільки потовариському, що вона не здогадається про Ваше справжнє ставлення до неї?
67. Чи вважаєте Ви себе енергійною, підприєжливою людиною?

68. Чи дуже Ви переживаєте від несправедливості?
69. Чи любите Ви по - справжньому природу?
70. Чи доводилось Вам, йдучи з дому, повертатись, щоб перевірити, чи чогось не трапилось?
71. Чи Ви боязливий?
72. Чи часто змінюється Ваш настрій?
73. Чи приймали Ви участь раніше, чи зараз в самодіяльних виставах, драматичних гуртках?
74. Чи відчуваєте Ви інколи тягу до чого-небудь невідомого?
75. Чи ставитесь Ви до майбутнього песимістично?
76. Чи трапляються в Вас різкі переходи настрою від великої радості до глибокої печалі?
77. Чи вдається Вам під час спілкування з людьми створити певний настрій?
78. Чи довго Ви зберігаєте почуття гніву, розчарування?
79. Чи переживаєте Ви тривалий час горе інших людей?
80. Чи могли б Ви в шкільні роки переписати через чорнильну пляму сторінку в зошиті?
81. Чи можна сказати, що Ви відноситеся до людей скоріше недовірливо, ніж з довірою?
82. Чи часто Ви бачите страшні сни?
83. Чи приходять до Вас такі думки, що Ви можете кинутись під колеса поїзда, або викинутись з вікна чи балкона?
84. Чи стаєте Ви веселішим в оточенні веселих людей?
85. Чи вдається Вам відволіктись від проблем, які пригнічують Вас, щоб не думати про них постійно?
86. Чи робите Ви раптові, імпульсивні вчинки?
87. В розмові Ви скоріше небагатослівні, ніж говіркі?
88. Чи могли б Ви, граючи у виставі, так вжитися в роль, щоб при цьому забути, що Ви інша людина?