

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ
ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У СИТУАЦІЯХ СПІЛКУВАННЯ
ПІДЛІТКІВ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Сівак Яна Сергіївна
Керівник: к.пед.н., доцент кафедри
психології Горлач В.В.
Рецензент: Самсонова О.О., к.пед.н.,
доцент кафедри дошкільної та
початкової освіти

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра педагогіки та психології освітньої діяльності
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____
« _____ » _____ 2024 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Сівак Яні Сергіївні

1. Тема роботи: Особливості прояву психологічних захисних механізмів у ситуаціях спілкування підлітків
керівник роботи Горлач В.В., к. пед. н., доцент
затверджена наказом ЗНУ від «05» лютого 2024 року № 235-с
2. Термін подання студентом роботи: _____
3. Вихідні дані до роботи: психолого-педагогічна наукова та навчальна література за темою дослідження.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): здійснити теоретичний аналіз захисних механізмів психіки людини як предмету психологічних досліджень; розглянути вплив психологічних захисних механізмів на психічний стан людини; визначити психологічні особливості підлітків; розкрити специфіку прояву психологічних механізмів захисту в підлітковому віці.
5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|----------|---|----------------|------------------|
| | | Завдання видав | Завдання прийняв |
| Вступ | Горлач В.В., доцент | | |
| Розділ 1 | Горлач В.В., доцент | | |
| Розділ 2 | Горлач В.В., доцент | | |
| Висновки | Горлач В.В., доцент | | |

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № п/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | листопад | виконано |
| 2 | Робота над вступом | грудень | виконано |
| 3 | Написання розділу 1 | січень | виконано |
| 4 | Написання розділу 2 | лютий | виконано |
| 5 | Написання висновків | лютий | виконано |
| 6 | Оформлення роботи | березень | виконано |
| 7 | Проходження нормоконтролю | квітень | виконано |
| 8 | Рецензування | квітень | виконано |
| 9 | Нормоконтроль | травень | виконано |

Студент _____ Я.С. Сівак

Керівник роботи _____ В.В. Горлач

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, 2 розділів, висновку, джерела (22 найменувань, 2 іноземного походження), кваліфікаційної роботи становить 35 сторінок, з них 32 – основний текст. Є 3 таблиці.

Об'єкт дослідження: психологічні захисні механізми.

Предмет дослідження: особливості прояву психологічних захисних механізмів в підлітковому віці.

Мета дослідження: дослідити особливості психологічно-захисних механізмів у ситуаціях спілкування підлітків.

Методи дослідження: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми, узагальнення, систематизація, зіставлення різних поглядів на окреслену проблему.

Наукова новизна полягає в дослідженні специфічних способів, якими підлітки використовують захисні механізми під час комунікації з оточуючими. Ця тема важлива через те, що підлітковий вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, де відбуваються значні зміни у відносинах та соціальному середовищі. Дослідження цієї теми може розкрити, як підлітки використовують різні стратегії захисту для збереження своєї психічної стабільності та соціальної адаптації.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК,
ПСИХІЧНІ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ, СИТУАЦІЯ СПІЛКУВАННЯ,
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ**

SUMMARY

It is was written by Sivak Y.S. Peculiarities of the manifestation of psychological protective mechanisms in communication situations of adolescents.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (22 items, 2 of foreign origin), 1 appendix on 3 pages. The qualifying work volume is 35 pages long, 32 of them – main text. There are 3 tables.

This topic is important because of the period of intense personality development of teenagers and the significant influence of the social environment on their mental health. Understanding and studying this problem allows what specific protection strategies teenagers use in communication, how it affects their relationships and mental well-being, as well as what the consequences of these mechanisms can have on the further development of their personality. Disclosure of this problem allows for the development of effective psychological approaches to supporting adolescents in the process of their social and emotional development.

The research object: teenagers' use of protective mechanisms during communication with the surrounding world.

The research subject: the influence of protective mechanisms on the mental health of adolescents and their social adaptation.

The research goal: The method of this coursework is the study of the peculiarities of psychological and protective mechanisms in the communication situation of teenagers.

The research tasks are:

- analyze theoretical approaches to understanding the essence of psychological defense mechanisms;
- describe the questionnaire of Plutchyk Kellerman Conte;
- to investigate the specific features of the psychological and protective mechanisms of adolescence.

Chapter 1. «Theoretical approaches to understanding the essence of protective mechanisms». The main function of the protective mechanisms of the human psyche and their role in our everyday life.

Chapter 2. «Features of the manifestation of psychological protective mechanisms in adolescence».

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 8 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ..... | 10 |
| 1.1. Наукові погляди на сутність захисних механізмів психіки людини..... | 10 |
| 1.2. Вплив психологічних захисних методів на психічний стан людини..... | 14 |
| 1.3. Опитувальник Плутчика Келлермана Конте..... | 17 |
| РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ..... | 26 |
| 2.1. Психологічні особливості підлітків..... | 26 |
| 2.2. Специфіка прояву психологічних механізмів захисту в підлітковому віці..... | 29 |
| ВИСНОВКИ..... | 32 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 34 |

ВСТУП

Актуальність теми. Наш людський інстинкт полягає в тому, щоб захистити себе, і тут спрацьовують наші захисні механізми. Часто протягом років нашого розвитку ми прагнемо створити індивідуальні захисні механізми, щоб боротися з болем і тривогою. Ціль цих захисних механізмів – захистити нас від болю, пов'язаного з цими відчуттями. На жаль, роблячи це, іноді обмежуємо почуття, які є частиною нашого процесу зцілення. Як тільки людина народжується, вона починає формувати певні стратегії, які допоможуть справлятися зі стресом і душевними стражданнями. Захисні механізми часто здаються інструментом для виживання. У молодості особливо важливо мати захисні механізми, готові впоратися як з психологічним, так і з екзистенціальним болем. Однак, коли людина стає дорослою, ці стратегії можуть почати шкодити їй, а не допомагати. Насправді захисні механізми можуть завдати більше шкоди, ніж користі в довгостроковій перспективі. Деякі захисні механізми гірші за інші, тому, зрештою, важливо усвідомити, що таке кожен захисний механізм, як він утворився та коли вийшов. Розуміючи ці важливі фактори, ви зможете протистояти обмеженням, які накладають захисні механізми.

Питаннями вивчення захисних механізмів присвячені роботи таких учених, як З. Фрейд, Р. М. Грановська, Р. Плутчик, Дж. Келлерман та інших. Однак, незважаючи на численні розробки, питання психологічно-захисних механізмів залишаються актуальними.

Мета і завдання дослідження. Метою даної курсової роботи є дослідити особливості психологічно-захисних механізмів у ситуаціях спілкування підлітків. Реалізація поставленої мети обумовила необхідність вирішення таких завдань:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності психологічних механізмів захисту;

- охарактеризувати опитувальник Плутчика Келлермана Конте;
- дослідити специфічні особливості психологічно-захисних механізмів підліткового віку.

Об'єктом дослідження є психологічні захисні механізми.

Предметом дослідження є особливості прояву психологічних захисних механізмів в підлітковому віці.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми, узагальнення, систематизація, зіставлення різних поглядів на досліджувану проблему

Наукова новизна та практичне значення дослідження:

Наукова новизна полягає в дослідженні специфічних способів, якими підлітки використовують захисні механізми під час комунікації з оточуючими. Ця тема важлива через те, що підлітковий вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, де відбуваються значні зміни у відносинах та соціальному середовищі. Дослідження цієї теми може розкрити, як підлітки використовують різні стратегії захисту для збереження своєї психічної стабільності та соціальної адаптації.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновка, додатку та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ

1.1. Наукові погляди на сутність захисних механізмів психіки людини

Основна характеристика захисних механізмів психіки людини полягає в їхній функції захисту від стресу, конфліктів та негативних емоцій. Ці механізми допомагають людині адаптуватися до складних ситуацій, зменшуючи негативні наслідки для психічного стану. Першим вченим, який створив досить струнку теорію захисних механізмів «Я», був відомий австрійський лікар і психоаналітик Зигмунд Фрейд. Ця частина створеної ним теорії і практики психоаналізу була зустрінута з розумінням вченими, що представляють галузі медицини (особливо психіатрії) і суміжної з психоаналізом психології, і згодом була розвинена багатьма психологами, хоча не всі вони поділяли психоаналітичний погляд на характер захисних механізмів. В даний час термін «захисний механізм» означає стійкий поведінковий захисний патерн (схему, стереотип, модель), сформований для забезпечення захисту «Я» від усвідомлення явищ, що викликають тривогу [16]. Під захисними механізмами розуміють несвідомі психічні процеси, що спрямовані на зменшення негативних переживань та потенційно небезпечних подразників. Вони формуються у людини ще в ранньому дитинстві й розвиваються надалі під впливом зовнішніх чинників, соціуму, життєвих обставин та власного саморозвитку [16]. Серед вітчизняних дослідників вніс найбільший вклад в розробку та розкриття феномену психологічного захисту Ф. В. Бассін. Він виразив сумніви щодо боротьби свідомого та несвідомого між собою. За Бассіним, головним для захисту свідомості від психічної травми є зниження суб'єктивної значущості травмуючого фактора.

Дослідник вважає, що психологічний захист є абсолютно нормальним, повсякденно працюючим механізмом людської свідомості. На його думку, захист здатен запобігати дезорганізації поведінки людини, яка настає не тільки при зіткненні свідомого та безсвідомого, але й у випадку протиборства між цілком усвідомлюваними установками [2].

І хоча класичний психоаналіз дотримується думки, що використання захисних механізмів є безсвідомим процесом, а вітчизняні дослідники спростовують це припущення, вважаючи означені процеси цілковито підконтрольними свідомості, ціль психологічного захисту у різних концепціях представлена в безлічі варіантів. Частина вчених вважають, що психологічний захист має позитивні функції, оскільки гарантує безпеку цілісності психіки. Водночас у деяких наукових концептах увага акцентується на неоднозначності функціонального навантаження психологічного захисту, звідки й суперечливий характер його цілей. Наприклад, Ф. Є. Василюк привертає увагу щодо протиріччя між цілями захисних механізмів, що спрямовані на прагнення урятувати людину від неузгодженості й амбівалентності почуттів, на запобігання усвідомлення небажаних змістів, на усунення негативних психічних станів тривоги, страху, сорому і т.д. і тієї високої ціни, що сплачує людина за застосування захисних механізмів як ригідних, автоматичних, мимовільних і неусвідомлюваних процесів відображення і регуляції [16].

Проаналізуємо основні механізми, які допомагають людині виживати у складних ситуаціях, зберігаючи її психічне здоров'я та емоційний комфорт. Однак їх використання може також призводити до виникнення проблеми, замість її вирішення, тому важливо розуміти їхню роль і обмеження.

До першої групи належать:

1) *Примітивна ізоляція*. Психічне бажання перейти в інший стан є автоматичною реакцією, яку можна спостерігати у найменших людей. Дорослу версію цього ж явища можна спостерігати у людей, які ізолюються від соціальних чи міжособистісних стосунків і замінюють напругу взаємодії з

іншими стимуляцією фантазій зі свого внутрішнього світу. Схильність використовувати хімічні речовини для зміни також можна вважати формою ізоляції. Фізично вразливі люди, як правило, розвивають насичене внутрішнім фантазійним життям, у якому вони сприймають зовнішній світ як проблематичний або емоційно збіднений.

2) *Заперечення*. Це спроба не сприймати погані події як реальність, інший спосіб впоратися з неприємностями на ранній стадії – заперечити їх існування. При цьому чудова здатність «пропускати» неприємні минулі події в пам'яті і замінювати їх вигадкою. Як захисний механізм заперечення полягає у відволікання уваги від хворобливих ідей і почуттів, але не робить їх абсолютно недоступними для свідомості.

3) *Всемогутній контроль*. Відчуття, що ти здатний впливати на світ, володієш силою, є, без сумніву, необхідною умовою самоповаги, що бере початок в інфантильних і нереалістичних, проте на певній стадії розвитку нормальних фантазіях всемогутності.

4) *Примітивна ідеалізація (і знецінення)*. Теза Ференці про поступове заміщення примітивних фантазій власного всемогутності примітивними фантазіями про всемогутності піклується особи за раніше важливий. Всі ми схильні до ідеалізації.

Друга група захисних механізмів – вторинні (вищого порядку) захисту:

1) *Витіснення* – найпоширеніший засіб уникнення внутрішніх конфліктів. Це свідоме намагання людини забути гнітюче враження шляхом спрямування уваги на інші форми діяльності, недепресивні явища тощо. Іншими словами, *витіснення* – це довільне витіснення, яке призводить до справжнього забування відповідного психічного змісту.

2) *Регресія* – це відносно простий механізм захисту. Соціальний та емоційний розвиток ніколи не проходить строго лінійним шляхом; коливання спостерігаються під час росту особистості, стаючи менш драматичними з віком, але ніколи повністю не зникаючи. Підстадія єдності в процесі відокремлення – індивідуалізація стає однією з характеристик кожної

особистості. Йдеться про повернення до звичного способу ведення справ після досягнення нового рівня компетенції.

3) *Інтелектулізація* – варіант більш високого рівня ізоляції афекту від інтелекту. Підліток, який використовує ізоляцію, зазвичай каже, що у нього немає почуттів, тоді як людина, яка використовує інтелект, каже, що відчуває, але такий спосіб залишає у слухача враження відсутності емоцій.

4) *Раціоналізація* – це знаходження прийнятних причин і пояснень для прийнятних думок і дій. Раціональне пояснення як захисний механізм спрямоване не на розв'язання суперечності як основи конфлікту, а на зняття напруги при переживанні дискомфорту за допомогою квазілогічних пояснень.

5) *Моралізація* є близькою родичкою раціоналізації. Коли хтось раціоналізує, він несвідомо шукає прийнятні, з розумної точки зору, виправдання для обраного рішення. Коли ж він моралізує, це означає: він зобов'язаний слідувати в даному напрямку. Раціоналізація перекладає те, що людина хоче, на мову розуму, моралізація направляє ці бажання в область виправдань або моральних обставин.

6) *Зсув* – перенаправлення емоцій, заклопотаності ніж - або чи уваги з першого чи природного об'єкта на інший, тому, що його початкова спрямованість з якої-небудь причини тривожно ховається.

7) У свій час поняття *сублімації* знаходило широке розуміння серед освіченої публіки і являло собою спосіб розглядання різних людських схильностей. Тепер сублімацію стали менше розглядати в психоаналітичній літературі, і вона користується все меншою популярністю як концепція. Спочатку вважалося, що сублімація хорошим захистом, завдяки якій можна знаходити креативні, здорові, соціально прийнятні або конструктивні рішення внутрішніх конфліктів між примітивними прагненнями і забороняють силами.

Отже, ідея захисних механізмів походить від психоаналітичної теорії, психологічної перспективи особистості, яка розглядає особистість як взаємодію між трьома компонентами: ідентифікатором, его та супер-его. Ці психологічні стратегії можуть допомогти людям дистанціюватися від загроз або небажаних почуттів, таких як провина чи сором.

1.2. Вплив психологічних захисних методів на психічний стан людини

У довгостроковій перспективі зрілі захисні механізми можуть не завдати особливої шкоди вашому емоційному чи психічному здоров'ю. Використання більш зрілих механізмів може допомогти вам протистояти тривогам і ситуаціям, які зазвичай можуть викликати стрес і емоційний тиск. Інші захисні механізми, однак, не настільки зрілі та корисні. Тривале використання цих засобів захисту може призвести до тривалих проблем.

Насправді вони можуть завдати вам ніколи не зіткнутися з емоційними проблемами чи тривогами, оскільки вони не дозволяють вам побачити першопричину. Деякі ознаки того, що захисні механізми стають на шляху вашого повсякденного життя та психічного здоров'я, можуть включати:

- почуття смутку або депресії;
- важко встати з ліжка;
- уникнення звичайних щоденних справ, речей або людей, які колись зробили вас щасливими;
- труднощі у формуванні або підтримці здорових стосунків;
- проблеми зі спілкуванням, які заважають вашому професійному чи особистому життю.

Захисні механізми психіки можуть мати значний вплив на виникнення та розвиток психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, соматичні розлади та інші. Взаємозв'язок між цими факторами може бути

складним, але деякі загальні тенденції можуть бути виділені:

Депресія: Захисні механізми можуть впливати на розвиток депресії, якщо вони призводять до пригнічення вираження негативних емоцій та уникнення вирішення проблем. Наприклад, людина, яка використовує механізм відкидання, може приховувати свою сумнівність або гнів, що призводить до накопичення емоційного дискомфорту та розвитку депресії.

Тривожні розлади: Деякі захисні механізми, такі як регресія або усамітнення, можуть поглиблювати тривогу, замість того, щоб допомагати з нею впоратися. Наприклад, людина, яка регресує до дитячих звичок під час стресової ситуації, може відчувати ще більшу тривогу через втрату контролю.

Соматичні розлади: Захисні механізми можуть також впливати на фізичне здоров'я шляхом збільшення стресу та активування фізіологічних механізмів стресу, які можуть призвести до соматичних симптомів. Наприклад, усамітнення або відкидання можуть спричинити погіршення стану шлунково-кишкового тракту або інших фізичних реакцій на стрес.

Інші розлади: Захисні механізми також можуть бути пов'язані з іншими психічними розладами, такими як розлади особистості, розлади споживання речовин, аутизм і т.д. Наприклад, уникання, яке є одним із захисних механізмів, може бути частою характеристикою розладів особистості.

Усі ці взаємозв'язки є складними і індивідуальними, оскільки вони залежать від багатьох факторів, включаючи особистість, життєвий досвід та конкретні ситуації стресу. Однак важливо розуміти, що здорові захисні механізми можуть допомогти впоратися зі стресом та конфліктами, тоді як недоліки в них можуть сприяти розвитку психічних розладів.

Особистісні розлади: Захисні механізми можуть впливати на формування і поглиблення розладів особистості. Наприклад, люди з розладом унікальності особистості можуть використовувати механізми проєкції або ідеалізації, щоб відчувати себе більш комфортно в соціальних відносинах.

Розлади споживання речовин: Деякі захисні механізми, такі як відкидання або раціоналізація, можуть сприяти розвитку розладів споживання речовин. Наприклад, люди можуть використовувати алкоголь або наркотики, щоб уникнути виразу своїх емоцій або стати заспокоєними в стресових ситуаціях.

Психосоматичні розлади: Захисні механізми можуть також впливати на розвиток психосоматичних розладів, які включають фізичні симптоми, спричинені психічними факторами. Наприклад, уникання або усамітнення може призвести до збільшення рівня стресу, що може впливати на здоров'я органів та систем організму.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Захисні механізми можуть відігравати важливу роль у розвитку та подоланні ПТСР. Наприклад, регресія або відкидання можуть допомогти людині відокремитися від травматичного досвіду для того, щоб вижити відразу після події, але в подальшому це може призвести до ускладнень.

Деякі захисні механізми можуть виступати як фактори ризику для розвитку психічних розладів, тоді як інші можуть виявлятися захисними та сприяти психічному благополуччю. Все залежить від того, яким чином захисні механізми використовуються та як вони впливають на психічний стан людини. Ось декілька прикладів:

Відкидання: Якщо людина постійно відкидає свої негативні емоції чи думки, це може призвести до накопичення стресу та емоційного дискомфорту, що створює умови для розвитку депресії або тривожних розладів.

Регресія: Постійне повернення до більш примітивних або менш зрілих способів реагування на стрес може ускладнити ефективну адаптацію до життєвих викликів, що створює ризик розвитку різних психічних розладів.

Проекція: Якщо людина постійно проектує свої власні негативні властивості або емоції на інших, це може призвести до конфліктів у взаємодії з оточуючими та сприяти розвитку розладів особистості або тривожних

розладів.

Заміщення: Використання менш прийняттого об'єкту чи дії як заміни для задоволення неприйнятних бажань або потреб може призвести до проблем відносин з іншими людьми або до розвитку розладів споживання речовин.

Стилізація: Вираження емоцій через художній або творчий вираз може виступати як спосіб знайти вихід для власних почуттів та допомогти виразити їх конструктивно.

Сублімація: Перетворення неприйнятних думок або емоцій у соціально прийнятні дії або процеси може сприяти здоровому способу вираження себе та впоратися зі стресом.

Загалом, ефективність захисних механізмів може залежати від їхнього контекстуального використання та взаємодії з іншими факторами, такими як особистість, життєвий досвід та підтримка соціального оточення. Важливо розуміти, що кожна людина унікальна, і те, що може бути захисним механізмом для однієї людини, може бути фактором ризику для іншої.

1.3. Опитувальник Плутчика Келлермана Конте

Для діагностики та виявлення системи психологічних захисних механізмів використовується метод «Індекс стилю життя» (LSI), описаний у 1979 році на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчика та структурної теорії особистості Х. Келлермана, що дозволяє оцінити основні ключові механізми та ступінь напруги для кожного. Анкета була розроблена для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включала 92 тверджень. Вимірюється вісім типів механізмів захисту: витіснення, заперечення, витіснення, компенсація, формування реакції, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. Кожному з цих механізмів захисту відповідає 10-14 тверджень, які описують особистісні реакції людини в різних ситуаціях. На основі відповідей складається профіль захисної структури людини.

Теорія емоцій, що лежить в основі цієї техніки, була розроблена в 1962 році. Вона отримала міжнародне визнання, використовувалась для розкриття інфраструктури групових процесів і допомогла сформулювати уявлення про механізми індивідуальних внутрішньо-особистісних процесів і психологічних захистів. Фундаментальним для теорії Плутчика є розуміння емоцій як еволюційного механізму, покликаного забезпечити оптимальну адаптацію до зовнішніх умов і ефективного виживання. У цій парадигмі кожна емоція служить стимулом для адаптивної поведінки, і за кожною емоцією стоїть природний потяг, який повинен знайти своє вираження. Ці механізми генетично визначені, функціонують автоматично та допомагають нам рухатися та реагувати на зовнішні обставини. Таким чином, виділяють вісім основних базових (або прототипних) емоцій: *гнів; страх; смуток; радість; відраза; здивування; передчуття (також зване очікуванням, причому це радісне очікування); довіра*. При цьому всі вони можуть бути об'єднані в протилежні пари (біполярні пари): *гнів – страх, смуток – радість, огида – подив, передчуття (очікування) – довіра*.

Плутчик каже, що всі ці емоції зустрічаються у тварин з тих самих еволюційних причин. Щоб краще зрозуміти роль кожної з основних емоцій, розглянемо їх ближче. Явища, які можуть бути залучені в базовий емоційний розвиток, Плутчик розділив на своєрідний ланцюг. Для них зовнішні явища (стимули) супроводжуються певними уявленнями, висновками про них. Це включає в себе специфічні переживання (насправді емоції), які викликають відповідну поведінку. Плутчик представив усі елементи цієї системи у вигляді таблиці у своїй книзі «Теорії емоцій», опублікованій у 1980 році. Виходячи з цього можемо помітити, що:

страх характерний для загрозливих ситуацій (сигнал: «Небезпека!»), сенс яких полягає в самозбереженні;

емоція *гніву* (гнів, злість) є відповіддю на перешкоду («ворога») і спрямована на знищення або усунення цієї перешкоди;

насолода (екстаз) виникає при вигляді потенційного партнера,

викликаючи бажання відтворити потомство;

втрата важливої особистості викликає *горе*, (горе, сигнали зневаги), спонукаючи людей до реінтеграції (возз'єднання з людьми, суспільством);

схвалення та довіра характерні для ситуацій, у яких ми зустрічаємося з членом групи, «нашим» (який знає його як «друга»), і прагнемо налагодити з ним більш тісні стосунки;

коли ми стикаємося з тим, що нам не подобається, природно виникає реакція *неприйняття й огиди* (ненависті); мета цього процесу полягає в тому, щоб відкинути все, що може завдати шкоди, отруїти або вбити;

антиципація (радісне очікування) характерна для ситуацій, в яких ми стикаємося з чимось новим і незвіданим; нами рухає цікавість і бажання досліджувати невідоме;

здивування – це відповідна реакція на щось нове, несподіване або невідомий об'єкт («Що це?»); ми знаємо, що ми можемо бути в безпеці та спокійні щодо цього об'єкта.

Отже, як бачимо, основна роль емоцій – адаптивна. Вони еволюціонували як у тварин, так і у людей, щоб допомогти їм найкраще справлятися з новими викликами в ситуації. Це дозволяє нам підтримувати цілісність і добробут.

Тут ми можемо провести цікаву аналогію з іншого погляду на основні емоції, які є спільними для всіх людей. Колесо емоцій, створене Плутчиком у 1980 році, представляє емоції у вигляді квітки з вісьмома пелюстками. Кожна «пелюстка» символізує одну з архетипових емоцій, причому протилежні емоції стоять одна проти одної. Може бути багато різних емоцій і почуттів, але всі вони або базові емоції, або їх суміші та похідні. Емоції – це комбінація емоцій із сусідніх пелюсток.

Колесо емоцій складається з кольорів, які мають велике значення. Кожна емоція має свій колір, насиченість якого відображає інтенсивність переживань, яскравість почуття. Найсильніша та найінтенсивніша емоція знаходиться в центрі схеми, часто з основною (або основною) емоцією у

другому рядку (другий сегмент пелюстки), за якою йдуть менш помітні версії кожної. Я розумію ваші почуття. Варто зазначити, що сам Плутчик не називав свою графічну схему квіткою і не вживав терміну «пелюстка». Якщо колесо емоцій - це розгорнута двовимірною діаграма, то конус – та ж модель, але в згорнутому тривимірному вигляді. Оригінальна графічна модель, яка чітко показує обидві схеми та їхній зв'язок, можна знайти в статті Плутчика 2001 року. Отже, вісім основних емоцій і різний ступінь їх інтенсивності можна представити у формі кіл, квітів або коліс. Ця схема під назвою «Колесо емоцій» використовує колірні коди для відображення насиченості кожної емоції, а також вказує на полярність або протилежність емоції. Окрім основної емоції, він представляє вісім похідних, утворених шляхом зміщення двох типових емоційних станів.

Механізми захисту допомагають нам зберегти стабільність своєї самооцінки, уявлень про себе та про світ. Так само вони можуть виступати в ролі буферів, намагаючись не допустити дуже близько до нашої свідомості надто сильні розчарування та погрози, які приносить нам життя. У тих випадках, коли ми не можемо впоратися із тривогою чи страхом, захисні механізми спотворюють реальну дійсність з метою збереження нашого психологічного здоров'я та нас самих як особистості. Тест для діагностики механізмів психологічного захисту потрібно уважно прочитати та відповідати «так» або «ні».

Нижче наведено ряд питань з опитувальника Плутчика Келлермана Конте:

1. Зі мною ладнати дуже легко.
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю.
3. У моєму житті завжди була людина, на якого мені хотілося бути схожим.
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожного дії.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться.

6. Я легко червонію.
7. Одне з найбільших моїх достоїнств – це вміння володіти собою.
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком.
9. Я легко виходжу з себе.
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які командують іншими.
13. Часто буваю не в своїй тарілці.
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною.
15. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим.
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих.
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу.
18. Мені кажуть, що я хвалько.
19. Якщо хтось мене відкидає, то у мене може виникнути думка про самогубство.
20. Майже всі мною захоплюються.
21. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б'ю.
22. Мене дуже дратують люди, які брешуть.
23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя.
24. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, у якого немає забобонів.
27. Мені кажуть, що я буваю занадто імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які манірничала перед іншими.
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей.
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити.
31. Я з тих, хто рідко плаче.
32. Мабуть, я багато курю.

33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.
34. Я погано пам'ятаю особи.
35. Я іноді займаюся онанізмом.
36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища.
37. Якщо мені хто-небудь заважає, то я його не ставлю до відома, а скаржуся на нього іншій.
38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей.
39. Люди мені ніколи не набридають.
40. Я можу з працею всидіти на місці навіть незначний час.
41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства.
42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей.
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати.
44. Інші вважають мене занадто довірливим.
45. Люди, скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні відчуття.
46. Погане я намагаюся викинути з голови.
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму.
48. Їдучи подорожувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць.
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру.
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим.
51. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати іншій на помилки в його міркуваннях.
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик.
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми.
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.
56. Що-небудь вирішивши, я часто, проте, в рішенні сумніваюся.
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя

буду показувати свої можливості.

58.Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль.

59.Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом.

60.Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.

61.Від деяких харчових продуктів мене нудить.

62.Я гризу нігті.

63.Інші кажуть, що я уникаю проблем.

64.Я люблю випити.

65.Непристойні жарти призводять мене в замішання.

66.Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами.

67.Я не люблю кар'єристів.

68.Я багато говорю неправди.

69.Порнографія викликає у мене огиду.

70.Неприємності в моєму житті часто бувають через мого кепського характеру.

71.Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей.

72.Коли я розчарувався, то часто впадаю у відчай.

73.Известия про трагічні події не викликають у мене хвилювання.

74.Торкаючись до чого-небудь липкого і слизькому, я відчуваю огиду.

75.Коли у мене гарний настрій, то я можу вести себе як дитина.

76.Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці.

77.Покійники мене не «чіпають».

78.Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги.

79.Багато людей викликають у мене роздратування.

80.Митися не в своїй ванні для мене велика мука.

81.Я насилу вимовляю непристойні слова.

82.Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим.

83.Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим.

84.У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу.

85.Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим.

86.Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих.

87.У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники.

88.Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують.

89.Я приходжу в лють, якщо хтось мене зачепить.

90.Я часто закохуюся.

91.Інші вважають, що я занадто об'єктивний.

92.Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину.

Вісім механізмів індивідуального психологічного захисту утворюють вісім окремих шкал. Це число виходить із позитивних відповідей на конкретні твердження вище та ділиться на кількість тверджень у кожній шкалі. Сила кожного психологічного захисту розраховується за такою формулою $n/N \times 100\%$. де n – кількість позитивних відповідей за цією захисною шкалою, а N – кількість усіх тверджень, що відносяться до цієї шкали. Потім розраховується сумарна міцність усіх захистів (ОНЗ) за формулою $n/92 \times 100\%$. де n – сума всіх позитивних відповідей на анкету (таблиці 1.1, 1.2).

Таблиця 1.1

Приклад аналізу опитувальника Плутчика Келлермана Конте

| № п\п | Назви | Номери тверджень | n |
|-------|-------------|---|---|
| 1 | Витіснення | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 | |
| 2 | Регресія | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 | |
| 3 | Заміщення | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 | |
| 4 | Заперечення | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 | |

Продовження таблиці 1.1

| № п\п | Назви | Номери тверджень | n |
|-------|------------------|--|---|
| 5 | Проекція | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88 | |
| 6 | Компенсація | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 | |
| 7 | Гіперкомпенсація | 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 | |
| 8 | Раціоналізація | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 | |

Таблиця 1.2

Утворення механізмів захисту

| Емоції Спонтанний вираз | Результат | Страх та його соціалізовані форми | Механізми захисту | Переоцінка стимулів |
|-------------------------------|----------------------------|---|-----------------------|--|
| Страх | Знецінення | Сором | Придушення | «Мені це незнайомо» |
| Гнів | Помста, покарання | Страх, сором | Заміщення | «От хто винен» |
| Радість | Покарання, відторгнення | Страх, сором | Реактивна освіта | «Все, пов'язане з цим, огидно» |
| Печаль | Результат відсутній | Страх, відчуття неповноцінності | Компенсація | «Зате я... Все одно я... Колись я...» |
| Відторгнення | Відторгнення | Страх | Проекція | «Всі люди порочні» |
| Очікування | Відторгнення | Розгубленість, паніка | Інтелекту- лізація | «Все зрозуміло» |
| Здивування | Знецінення | Відчуття провини, страх | Регресія | «Ви зобов'язані мені допомогти» |

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Психологічні особливості підлітків.

Підлітковий період – період завершення дитинства, виростання з нього, перехідний від дитинства до дорослості. Зазвичай він співвідноситься з хронологічним віком з 10-11 до 14-15 років. Сформована у навчальній діяльності в середніх класах школи здатність до рефлексії направляється школярем на самого себе. Порівняння себе з дорослими і з більш молодшими дітьми призводить підлітка до висновку, що він вже не дитина, а скоріше дорослий. Підліток починає відчувати себе дорослим і хоче, щоб і навколишні визнавали його самостійність і значимість. Основні психологічні потреби підлітка:

- прагнення до спілкування з однолітками;
- прагнення до самостійності і незалежності;
- емансипація від дорослих;
- до визнання своїх прав з боку інших людей.

Почуття дорослості – це психологічний симптом початку підліткового віку. За визначенням Д.Б. Ельконіна, почуття дорослості є новоутворення свідомості, через яке підліток порівнює себе з іншими (дорослими або товаришами), знаходить зразки для засвоєння, будує свої відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність. Перехідність підліткового віку, звичайно, включає біологічний аспект. Це період статевого дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється поняттям «гормональна буря». Фізичні, фізіологічні, психологічні зміни, поява сексуального потягу роблять цей період виключно складним, в тому числі і для самого підлітка. До XVII-XVIII століть підлітковий вік не виділявся як особливий віковий період, це

відносно недавнє історичне утворення. У ХІХ ст. в багатьох країнах було введено систематичну шкільну освіту. Це нововведення призвело до значного збільшення періоду економічної залежності у житті дитини та до відстрочення моменту прийняття ним ролей, властивих дорослій людині. Межі і зміст підліткового віку тісно пов'язані з рівнем соціально-економічного розвитку суспільства, з особливостями історичного часу, з громадською позицією підлітків у світі дорослих і конкретними обставинами життя даного підлітка. Л.С. Виготський [5] перерахував декілька основних груп найбільш яскравих інтересів підлітків, які слідом за А. Б. Залкіндом він назвав *домінантами*, а саме:

1. «Егоцентрична домінанта» – інтерес підлітка до власної особистості;
2. «Домінанта далі» – установка підлітка на широкі, великі масштаби, які для нього набагато більш суб'єктивно прийнятні, ніж ближні, поточні, сьогоденні;
3. «Домінанта зусилля» – тяга підлітка до опору, подолання, до вольових напруг, які іноді виявляються в упертості, хуліганстві, боротьбі проти батьківського авторитету, протесті й інших негативних проявах;
4. «Домінанта романтики» – прагнення підлітка до невідомого, ризикованого, до пригод, до героїзму.

Основне протиріччя підліткового періоду – наполегливе прагнення дитини до визнання своєї особистості дорослими за відсутності реальної можливості утвердити себе серед них. Суть кризи, за Л.С. Виготським, полягає в глибокій якісній зміні всього процесу психічного розвитку людини, а не в якихось яскравих зовнішніх вираженнях цієї зміни. Для підлітків характерна полярність психіки, а саме:

- 1) Цілеспрямованість, наполегливість та імпульсивність;
- 2) Нестійкість може змінитися апатією, відсутністю прагнень та бажань що-небудь робити;

- 3) Підвищена самовпевненість, безапеляційність у судженнях швидко змінюється ранимістю та невпевненістю в собі;
- 4) Потреба в спілкуванні змінюється бажанням бути на самоті;
- 5) Невимушеність у поведінці порою поєднується із соромливістю;
- 6) Романтичний настрій часто межує із цинізмом, розважливістю;
- 7) Ніжність, привітливість буває на фоні дитячої жорстокості [5].

Д.Б. Ельконін вважав, що провідною діяльністю дітей цього віку стає спілкування з однолітками. Саме на початку підліткового віку діяльність спілкування, свідоме експериментування з власними відносинами з іншими людьми (пошуки друзів, з'ясування стосунків, конфлікти і примирення, зміна компаній) виділяються у відносно самостійну область життя. Головна потреба періоду – знайти своє місце в суспільстві, бути значущим – реалізується в співтоваристві однолітків. У підлітків можливість широкого спілкування з однолітками визначає привабливість занять та інтересів. Якщо підліток не може зайняти задовільне місце в системі спілкування в класі, він «йде» з школи і психологічно, і навіть буквально. Ставлення до суспільно корисної діяльності на різних етапах підліткового віку змінюється. Між 9 і 10 роками у дитини з'являється прагнення до самоствердження і визнання себе у світі дорослих. Головне для 10-11 – літніх – отримати у інших людей оцінку своїх можливостей. Звідси їх спрямованість на заняття, схожі на ті, які виконують дорослі люди, пошук видів діяльності, мають реальну користь і одержують суспільну оцінку. Накопичення досвіду в різних видах суспільно корисної діяльності активізує потреба 12 – 13-річних у визнанні їх прав, у включенні в суспільство на умовах виконання певної, значущої ролі. У 14-15 років підліток прагне проявити свої можливості, зайняти певну соціальну позицію, що відповідає його потреби у самовизначенні.

Соціально значиму діяльність як провідний тип діяльності в підлітковий період необхідно цілеспрямовано формувати. Спеціальна організація, спеціальна побудова суспільно корисної діяльності передбачає вихід на новий рівень мотивації, реалізацію установки підлітка на систему «я

і суспільство», розгортання різноманітних форм спілкування, і в тому числі вищої форми спілкування з дорослими на основі морального співробітництва. Таким чином, інтимно-особистісний і стихійно-груповий характер спілкування переважає в тому випадку, якщо відсутні можливості здійснення соціально значущої та соціально схвалюваної діяльності, упущені можливості педагогічної організації суспільно корисної діяльності підлітків.

2.2. Специфіка прояву психологічних механізмів захисту в підлітковому віці

Як відомо із вікової психології, для юнацького періоду характерно низка психологічних новоутворень, які виникають саме в особистісній сфері, адже сформована біологічна та психічна основа особистості дає можливість розгорнути бурхливий розвиток самосвідомості. Саме в ранньому юнацькому віці головним новоутвореннями є відкриття власного Я, розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності та її властивостей, поява життєвого плану, настанови на свідому побудову власного життя. Значної ваги для юнаків та дівчат цього вікового періоду набуває усвідомлення ними тих якостей оточуючих людей і власних, які зумовлюють людські взаємини.

Поява новоутворень в юнацькому віці зумовлена подальшим розвитком самосвідомості – механізму, за допомогою якого людина пізнає себе і будує ставлення до самої себе. В його основі лежить рефлексія – процес усвідомлення, особистісного віддзеркалення і обдумування явищ дійсності, зокрема поведінки, почуттів тощо, з позиції суб'єкта своєї життєдіяльності.

Найважливішим надбанням цього віку є відкриття власного внутрішнього світу. Завдяки рефлексії молода людина набуває здатності заглиблюватися в себе, в свої переживання, усвідомлювати свої емоції не тільки як похідні від певних зовнішніх подій, а як стани власного Я. Результатами самосвідомості, як оберненої рефлексії на себе, стають такі новоутворення як Я-концепція, світогляд, життєвий шлях особистості.

М. Боришевський називає форму узагальненого уявлення людини про себе «образом Я», та зазначає, що він може набувати різної модальності: «Щоб збагнути винятково важливу роль самосвідомості... слід підкреслити, що предметом чи, точніше, об'єктом самосвідомості... є все єство людини, будь-які її сторони: це і усвідомлення, і оцінка свого тіла в цілому, його особливостей порівняно з тілесними характеристиками оточуючих людей, усвідомлення й оцінка... власних моральних якостей..., своїх ставлень, свого місця серед них – і так до нескінченності» [3]. Потужна рефлексія та інтелектуальний розвиток, який супроводжується накопиченням і систематизацією знань про світ, інтерес до особистості, стають в ранній юності тією основою, на якій будується світогляд, складається внутрішня картина світу. Старшокласник шукає чітких, певних відповідей, часто використовуючи для цього не лише практичне, а і формальне мислення, тому в своїх поглядах почасти буває досить критичним, не гнучким. Саме в цей період формуються вторинні механізми психічного захисту, які допомагають зниженню рівня невротизації особистості. Вивчаючи специфіку функціонування психологічного захисту.

С. Носов відзначає, що існують статеві та вікові відмінності у використанні захисних механізмів у молодшому підлітковому, старшому підлітковому і ранньому юнацькому віках. На думку дослідника, найбільша інтенсивність і репертуар використання психологічних захистів відзначаються в молодшому підлітковому віці та вони більше виражені у дівчаток. Водночас, стверджується пріоритетність статево-типових видів психозахисту, які найчастіше використовуються представниками чоловічої (пригнічення та інтелектуалізація) і жіночої (регресія, реактивне утворення, компенсація) статей незалежно від їх віку [9]. Такі пріоритети зумовлені особливостями характеристик статевої ідентифікації, зокрема маскуліністю у хлопчиків та фемініністю у дівчаток. Упродовж підліткового віку інтенсивність стаетипових психологічних захистів у підлітків чоловічої статі (пригнічення та інтелектуалізація) має тенденцію до

підвищення, а вираженість статево-типівих захистів у підлітків жіночої статі (регресія, компенсація, реактивне утворення) знижується з віком. Статеві особливості і динаміка психозахисту відзначені у дослідженні Т. Тулупьєвої, в якому констатовано, що рівень інтенсивності функціонування різних механізмів психологічного захисту в юнацькому віці є внутрішньо гетерохронним і неоднаковим. Найінтенсивніше виявляються в цьому віці такі захисні механізми, як проєкція і раціоналізація [17].

Особливості психологічно-захисних механізмів у підлітковому віці можна досліджувати за допомогою різних методів і підходів. Ось деякі можливі шляхи дослідження цих механізмів:

1) Анкетування та опитування: Використання опитувань або анкет для дослідження свідомого використання різних психологічних захисних механізмів у підлітковому віці. Це може включати питання про реакції на стресові ситуації, методи подолання тривоги та відхилень поведінки.

2) Клінічні спостереження: Спостереження за підлітками у реальних життєвих ситуаціях або під час терапевтичних сесій, щоб виявити їхні поведінкові та емоційні реакції на стрес та способи подолання.

3) Експериментальні дослідження: Проведення контрольованих експериментів, де підлітки можуть бути випробувані на їхню реакцію на стресові ситуації та використання різних захисних механізмів.

4) Аналіз літератури: Рецензування наукових досліджень та клінічних випадків, що описують використання психологічних захисних механізмів у підлітковому віці.

5) Психологічні тести: Використання спеціально розроблених тестів для виявлення психологічних захисних механізмів у підлітків, таких як тести на стресоустойчивість, тести на емоційну інтелігентність тощо.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі теоретично досліджено сутність і особливості психологічних захисних механізмів в підлітковому віці. Отримані результати дозволяють зробити такі висновки.

1. Механізм захисту особистості, психологічний захист представляє собою неусвідомлюваний психологічний механізм, призначений для мінімізації негативних переживань людини, який регулює поведінку людини, підвищує її стійкість і врівноважує психіку. З іншого боку, це часто стає перешкодою для розвитку особистості. Більшість захисних механізмів формується в ранньому дитинстві, що дозволяє дитині замкнутися і уникнути труднощів і небезпек зовнішнього світу. Основним фактором, що визначає психологічний розвиток дитини, є сімейні стосунки, а порушення сімейних стосунків часто призводить до дисгармонії емоційного розвитку особистості, патологічної психології, гіпертрофії психологічного захисту дитини. Безумовно, умови виховання в сім'ї, соціальний статус сім'ї, професія членів сім'ї, матеріальне забезпечення та рівень освіти батьків багато в чому визначають рівень психічного здоров'я дітей.

2. Розглянуто опитувальник Плутчика Келлермана Конте. Анкета була розроблена для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включала 92 тверджень. Вимірюється вісім типів механізмів захисту: витіснення, заперечення, витіснення, компенсація, формування реакції, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. Кожному з цих механізмів захисту відповідає 10-14 тверджень, які описують особистісні реакції людини в різних ситуаціях. На основі відповідей складається профіль захисної структури кандидата. Існування захисту дозволяє опосередковано виміряти рівні внутрішньоособистісного конфлікту. Тобто, дезадаптовані люди повинні використовувати захист більшою мірою, ніж адаптовані особи.

3. Охарактеризували кожен із психологічно-захисних механізмів підліткового віку і зрозуміли як можна досліджувати за допомогою різних методів і підходів. Комбінування цих методів дозволяє отримати більш повне розуміння особливостей психологічно-захисних механізмів у підлітковому віці та їхнього впливу на емоційний та психічний розвиток.

Захисні механізми намагаються звести до мінімального негативні, що травмують особистість, переживання. Отже, захисні механізми – це поведінка, яку люди використовують, щоб відмежуватися від неприємних подій, дій або думок.

Таким чином, вирішення поставлених в роботі завдань забезпечило досягнення її мети – дослідити особливості психологічно-захисних механізмів у ситуаціях спілкування підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Наука, 1995. 163 с.
2. Бассін Ф. В. Про «силі Я» і «психологічного захисту». Київ: Свічадо, 1969. 97 с.
3. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 119-126.
4. Будасси С. А. Защитные механизмы личности. Модус, 2008. 112 с.
5. Выготский Л. С. Педагогическая психология. Педагогика, 1991. 378 с.
6. Глейтман Г., Райсберг Д. Фридлунд А. Основи психології. 2011. 1247 с.
7. Джеймс Холліс. Душевні трясовини. Повернення до життя після важких потрясінь. Чернівці : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 264 с.
8. Дметерко Н. Психологічні захисти та їх деструктивний вплив на функціонування рефлексивного мислення суб'єкта. *Соціальна психологія*. 2012. № 4. С. 10-17.
9. Кирпенко Т. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
10. Максименко О. Г. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту особливості в умовах родинної депривації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 Загальна психологія, історія психології. Київ, 2008. 20 с.
11. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
12. Маслоу А. Мотивация и личность URL: www.psylib.kiev.ua (дата звернення 07.02.2024).

13. Маслоу А. На подступах к психологии бытия URL: www.psylib.kiev.ua (дата звернення 14.03.2024).
14. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. Речь, 2000. 501 с.
15. Олійников О.А., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Тітаренко Д.С., Христенко В.Є. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2011. 151 с.
16. Поліщук Д.С. Основні підходи до сутності механізмів психологічного захисту. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2014. № 1. С. 88-95.
17. Психологічна енциклопедія / під ред. О. М. Степанова. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
18. Раджабова С. Вплив ідентифікації на формування глибиннопсихологічного змісту психіки. *Психологія і суспільство*. 2008. № 2. С. 153-156.
19. Ренке С. О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності «Я»-структури. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К., 2010. С. 667-676.
20. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Педагогика-Пресс, 1993. 144 с.
21. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Hogarth Press, 1966. 203 p.
22. Hall C. S., Lindzey G. Theory of Personality. New York: John Wiley, 2012. p. 11.