

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПРАЦІВНИКІВ  
ПОЛІЦІЇ У ПЕРІОД КРИЗИ ДОРОСЛОСТІ**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8.0530  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Кірсанова Наталія Олександрівна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Лукасевич О.А.  
Рецензент: викладач Томченко М.А.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

\_\_\_\_\_ Кірсанова Наталія Олександрівна

Тема роботи Особливості емоційної сфери працівників поліції у період кризи дорослості

керівник роботи Лукаsevич О.А. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки дослідити психологічних особливості емоційної сфери, а саме психологічного захисту особистості в період дорослості.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 рисунка, 4 таблиці.

.

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 1	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 2	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 3	Лукаsevич О.А., доцент		
Висновки	Лукаsevич О.А., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Н.О. Кірсанова

Керівник роботи \_\_\_\_\_ О.А. Лукаsevич

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 92 сторінка, 3 рисунка, 4 таблиці, 101 джерел, 6 додатків.

Об'єкт: емоційна сфера

Предмет: психологічний захист особистості як компонент емоційної сфери працівників поліції у період дорослості.

Мета: вивчення психологічних особливості емоційної сфери, а саме психологічного захисту особистості в період дорослості.

Гіпотези: система психологічного захисту особистості характеризується певною специфікою в різні періоди дорослості, що знаходить відображення у динаміці прояву несвідомих (механізмів психологічного захисту) та усвідомлюваних (копінг-стратегії) компонентів психіки.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що виявлено та досліджено специфіку системи психологічного захисту особистості в різні періоди дорослості; розширено, уточнено та доповнено вивчення наступних особистісних утворень: механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, копінг-поведінка, система психологічного захисту особистості; набуло подальшого розвитку вивчення феномену психологічного захисту особистості на різних етапах онтогенетичного розвитку.

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ, ОСОБИСТІТЬ, КОМПОНЕНТ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ, ПРАЦІВНИКИ ПОЛІЦІЇ, ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ.**

## SAMMARY

Kirsanova N.A. Peculiarities of the emotional sphere of police officers during the crisis of adulthood.

Master's qualification work: 85 pages, 45 drawings, 76 sources, 6 appendices.

The research object: loneliness as a socio - psychological phenomenon.

The research subject: experiencing loneliness in adulthood during a pandemic.

Based on this, the goal was set:

Purpose: to identify individual - psychological features that experience feelings of loneliness during a pandemic.

Hypotheses:

1. Mature people with a high level of subjective feelings of loneliness and internal locus of control are characterized by a high level of anxiety.
2. Mature people with a high level of subjective loneliness and an external locus of control are characterized by a high level of aggression.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing)

The scientific novelty of the work is that a comprehensive analysis of existing views in the psychological literature on the problem of loneliness, as well as an empirical analysis of the relationship between the level of subjective feelings of loneliness and individual psychological characteristics such as aggression, anxiety and locus of control.

The results of the study can be used by psychologists-practitioners and employees of psychological services in the organization of counseling, psychoprophylactic and psychocorrectional work with adults.

PSYCHOLOGICAL FEATURES, MATURITY, SENSE OF LONELINESS, WOMEN, MEN.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ.....	9
1.1. Психологічний захист особистості як наукова проблема.....	9
1.2. Класифікація механізмів психологічного захисту особистості.....	19
1.3. Дорослість як період життя особистості.....	27
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ТА СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ.....	39
2.1. Наукові підходи до вивчення копінг-поведінки.....	39
2.2. Класифікації копінг-стратегій .....	42
2.3. Система психологічного захисту особистості.....	46
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ.....	59
3.1. Організація та методичне забезпечення дослідження.....	59
3.2. Особливості системи психологічного захисту особистості в різні періоди дорослості.....	63
3.2.1. Динаміка прояву механізмів психологічного захисту .....	63
3.2.2. Динаміка прояву стилів копінг-поведінки.....	68
3.2.3. Динаміка стратегій поведінкової активності .....	72
3.3. Специфіка психологічної допомоги в різні періоди дорослості .....	75
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний інформаційний світ пред'являє високі вимоги до стресостійкості дорослої людини. В умовах сьогодення збільшення агресивно насиченої інформації, зміна звичних стереотипів і висока нестабільність в соціальній, економічній і політичній сферах, знижують психологічну стійкість особистості до деструктивних впливів. Такі умови передбачають підвищення вимог до адаптаційних можливостей дорослої людини та залежність психологічного благополуччя від можливості долати стрес. У ситуації стресу для багатьох людей стає практично звичним стан занепокоєння, напруги, тривоги. Невміння і нездатність долати труднощі є важливим показником психічного і фізичного здоров'я людини.

Оскільки поведінка людини визначається одночасно свідомими і несвідомими процесами, в будь-якій реакції людини співіснують численні і неповторні комбінації копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту (Р.М. Грановська, Т.Л. Крюкова, О.В. Лапкіна, О.О. Сергієнко, Л.Ю. Суботіна). Захисна та копінг поведінка розглядається інтегративно – як єдиний адаптаційний процес, як різні рівні єдиного механізму «захисної системи особистості» (І.М. Нікольська). Система психологічного захисту особистості послідовно формується в онтогенезі і безперервно функціонує в дорослому віці.

Проблема психологічного захисту особистості постає у працях зарубіжних та вітчизняних науковців (Р.М. Грановська, Е. Еріксон, Б.В. Зейгарник, Р. Плутчик, К. Роджерс, З. Фройд, А. Фройд, Т.С. Яценко та ін.).

Дослідження копінг-поведінки представлені в працях В.В. Абрамова, Є.В. Бітюцької, О. Р. Ісаєвої, Г. Крайг, Т.Л. Крюкової, Р. Лазаруса, Н. В. Родіної, В.І. Шебанової та ін.

Незважаючи на представленість робіт з проблеми дослідження, аналіз літератури засвідчив, що в центрі психологічного пізнання знаходиться,

переважно, ранній онтогенез, при дефіциті наукових праць, в яких би висвітлювалася проблема психологічного захисту особистості дорослої людини. Вивчення специфіки системи психологічного захисту в різні періоди дорослості необхідні для надання консультативної та психотерапевтичної допомоги.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Особливості емоційної сфери працівників поліції у період кризи дорослості».

Об'єкт: емоційна сфера.

Предмет: психологічний захист особистості як компонент емоційної сфери працівників поліції у період дорослості.

Мета: вивчення психологічних особливості емоційної сфери, а саме психологічного захисту особистості в період дорослості.

Гіпотеза дослідження: система психологічного захисту особистості характеризується певною специфікою в різні періоди дорослості, що знаходить відображення у динаміці прояву несвідомих (механізмів психологічного захисту) та усвідомлюваних (копінг-стратегії) компонентів психіки.

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутим припущенням було визначено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми психологічного захисту особистості.
2. Здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми копінг-поведінки особистості.
3. Розглянути соціальну ситуацію розвитку в період дорослості; визначити складові системи психологічного захисту особистості в період дорослості.
4. Емпірично дослідити особливості системи психологічного захисту особистості в різні періоди дорослості.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні: тестування за



наступними методиками: «Діагностика типологій психологічного захисту» (авт. Р. Плутчик, адапт. Л.І. Вассерман та ін.); «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (авт. С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адапт. Т.Л. Крюкової); «Діагностика стратегій поведінкової активності в стресових умовах» (авт. Л.І. Вассерман, Н.В. Гуменюк); математико-статистичні методи обробки експериментальних даних на базі пакету статистичних програм IBM SPSS-20 (обчислення середніх значень, знаходження процентного розподілу, t-критерій Стьюдента).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що виявлено та досліджено специфіку системи психологічного захисту особистості в різні періоди дорослості; розширено, уточнено та доповнено вивчення наступних особистісних утворень: механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, копінг-поведінка, система психологічного захисту особистості; набуло подальшого розвитку вивчення феномену психологічного захисту особистості на різних етапах онтогенетичного розвитку.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки, застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ

### 1.1. Психологічний захист особистості як наукова проблема

Люди різного віку при повсякденному стресі та у важких життєвих ситуаціях використовують різні форми захисту від зовнішньої і внутрішньої небезпеки. На основі знань і особистого досвіду вони намагаються впоратися з внутрішнім напруженням і поліпшити свій душевний стан. Сучасне оточення кожного рясніє стресогенними факторами, які мають прямий зв'язок з внутрішнім дискомфортом особистості і присутністю тривоги.

Поняття конфлікту, травми, стресу безпосередньо пов'язуються з феноменом психологічного захисту особистості, яке спрямоване на ослаблення емоційної напруги, запобігання дезорганізації поведінки, свідомості, психіки.

Вчення про психологічний захист або его-захисні механізми належить класичному психоаналізу ХХ століття. Перші теоретичні погляди сучасних дослідників спираються на ідеї З. Фрейда, А. Фрейд і їх послідовників. Термін «захист» є відображенням динамічної позиції психоаналітичної теорії. Вперше цей термін з'явився в 1894 році, в роботі З. Фрейда «Захисні нейропсихози» і був використаний в його подальших роботах для опису боротьби Я проти хворобливих або нестерпних думок і афектів.

З. Фрейд відносив психологічний захист до вторинних процесів, протиставляючи їх первинним. Спочатку розробка цієї теми пов'язана з вивченням генези и невротичних симптомів і лібідо. Психологічний захист розглядався автором як засіб вирішення протистояння між свідомістю і несвідомим. За З. Фрейдом, механізми психологічного захисту є вродженими,

вони запускаються в надзвичайній ситуації і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту» [85].

У ранніх творах терміни «витіснення» і «захист» вживалися З.Фройдом як синоніми, причому «захист» використовувався в більш загальному значенні. Пізніше цей термін був замінений терміном «витіснення». Пізніше, в деяких своїх роботах, З. Фройд все ж повернувся до старого поняття захисту, як загального позначення всіх стратегій, які Я використовує в конфлікті і які можуть привести до неврозу. Значення витіснення звелось дослідником до «особливого методу захисту», спростовуючи тим самим виняткове становище витіснення серед психічних процесів психоаналітичної теорії [81].

З. Фройд стверджував, що витіснення – не тільки найбільш ефективний, але і найнебезпечніший механізм, оскільки відторгнення від Я, що настає внаслідок відособленості свідомості від афективного життя, може повністю зруйнувати цілісність особистості. Науковець пов'язував різні форми неврозів з тим чи іншим видом захисту. Витіснення, на його думку, типово для істеричних неврозів; при їх психоаналізі несвідомі спогади оживають у вигляді драматичних сцен [81; 83].

А. Фройд, продовжуючи розширювати уявлення про захист, спробувала систематизувати великий емпіричний досвід батька. А. Фройд особливо підкреслювала націленість психологічного захисту на збереження цілісності особистості та запобігання дезорганізації поведінки. Механізми захисту розглядалися автором не тільки як прояви вроджених задатків, а й як продукти індивідуального досвіду і мимовільного навчання. Також А. Фройд дала перше визначення захисних механізмів: «Захисні механізми – діяльність «Я», яка починається коли «Я» схильне до надмірної активності спонукань або афектів, які представляють для нього небезпеку» [83, 9]. Психологічний захист включається автоматично, не узгоджуючись із свідомістю.

Представники школи З. Фрейда і інших психоаналітичних напрямків, стали досліджувати сутність психологічного захисту, доповнюючи його переліком нових захисних механізмів. У сучасних зарубіжних і вітчизняних

дослідженнях стала поширюватися точка зору, згідно з якою існує велика кількість захисних механізмів, які забезпечують звільнення особистості від тривоги за рахунок спотворення або відмови від реальності.

З. Фройд стверджував, що дитина відчуває власне безсилля, порівнюючи себе з батьками. А. Адлер це спостереження зробив основою своєї теорії: в дитинстві будь-яка людина відчуває почуття неповноцінності, і потім все життя, долаючи його, виробляє свій індивідуальний життєвий стиль. У конфлікті між почуттям безсилля і бажанням добитися високого результату закладено прагнення особистості подолати свою початкову слабкість і досягти верхівок можливого. Прагнення до індивідуальної бездоганності, до сили, який мають дорослі, відбивається в несвідомій психіці дитини і не залишає його все життя. Це спонтанна вроджена сила, що здатна привести особистість до досягнень. На думку автора, навіть реальні дефекти можуть бути подолані цією силою [1].

Переживання неповноцінності дитини пов'язано з браком уваги до неї з боку батьків і її фізичною слабкістю. Коли людина не справляється з почуттям неповноцінності, переживання невдач як би спресовуються в цей комплекс – постійне глибинне відчуття своєї неспроможності. Замість досягнення цілей, людина прагне до компенсації відчуття неповноцінності. Здорове соціальне почуття все більше заглушається, а зростає деструктивне прагнення до влади. Не справляючись зі своїм внутрішнім конфліктом, людина висловлює його зовні [1].

К.Г. Юнг запропонував рівневу концепцію особистості, яка складається зі свідомості, особистого несвідомого і колективного несвідомого. Рівень свідомості передбачає раціональну організацію поведінки. Особисте несвідоме складають значущі переживання, які колись усвідомлювалися людиною, але з часом були забуті. Крім того, поведінка людини зумовлюється набором несвідомих детермінант, даних їй від народження, тобто колективного несвідомого. Поняття колективного несвідомого, розроблене К.Г. Юнгом поширилося на розуміння психологічного захисту. Адаптуючись до

навколишнього світу особистість, використовує все різноманіття вищих психічних функцій. Однак в ситуаціях, коли адаптація може бути сильно ускладнена, особистість звертається до несвідомого, а, отже, регресує, спускаючись на більш низький рівень організації особистісної поведінки. Розділивши людей на екстравертів та інтровертів, К.Г. Юнг, визначив в якості основної детермінанти, що забезпечує реалізацію типу, захисні механізми і їх комплекси. Репресія (витіснення), раціоналізація складають основу поведінкової моделі характеру. На думку К.Г. Юнга, механізми функціонують в комплексі, але в кожен конкретний момент часу переважає один [91].

Представниця неофройдизму К. Хорні вбачала в поведінці людини дві основні тенденції: прагнення до безпеки і прагнення до задоволення своїх бажань. Іноді ці тенденції вступають у відносини антагонізму, тоді виникає невротичний конфлікт. Спроба впоратися з ним, вимагає особливої поведінки, яку К. Хорні назвала стратегіями. Авторка виділила чотири типи стратегій: «невротичне прагнення до любові», «невротичне прагнення до влади», «невротичне прагнення до ізоляції», «невротичне прагнення до безпорадності». Ці стратегії, за К. Хорні, виступають захисними механізмами при відповідних умовах [84].

В цілому, представники неофройдизму розглядали проблему психологічного захисту в її залежності від несприятливих умов навколишнього середовища. І з цієї точки зору психологічний захист є адаптаційним механізмом.

В рамках гуманістичного спрямування вивченням психологічного захисту займалися Е. Еріксон, К. Роджерс, В. Франкл, Р. Мей. Цей напрямок базується на філософії раціоналізму А. Шопенгауера, «філософії життя» Ф. Ницше, екзистенціалізмі К. Ясперса, Ж. Сартра, А. Камю.

Істотний внесок до вивчення психологічного захисту додав Е. Еріксон. Вчений висунув поняття «ідентичність особистості», під яким він розумів деяку центральну якість, яка вказує на нерозривний зв'язок людини з навколишнім

світом. Ідентичність включає егоцентричну спрямованість особистості, ототожнення себе з певними соціальними ролями, цінностями особистості.

Ідентичність людини, за Е. Еріксоном, дозволяє усвідомлювати себе, здійснювати контроль поведінки. Залежно від зміни структури суспільства, особистості необхідно змінювати себе. Неможливість змінювати власну ідентичність в залежності від зміни суспільства призводить до неврозу. Таким чином, особистість змінюється не тільки у зв'язку з власним розвитком, але і в залежності від змін в суспільстві. Однак не кожна зміна в суспільстві веде особистість до неврозу в разі неможливості особистісних змін. Якщо людина має на високі цілі, навіть якщо в даний момент не узгоджуються з соціумом, то невроз не виникає. Проблема захисних механізмів, які грають велику роль не тільки в житті невротика, а й здорової людини, розглядається як неповноцінна регуляція поведінки, стереотипна обмеженість свободи поведінки. На думку автора, виступаючи на несвідомому рівні, захисні механізми спотворюють поведінку людини, втрачається її контрольно-регулятивна функція [90].

К. Роджерс – засновник недирективної, або клієнтцентованої психотерапії, при якій лікар, який вступає в консультативний контакт з пацієнтом, бачить в ньому не хворого, а «клієнта», що бере на себе відповідальність за рішення власних проблем шляхом активізації творчого початку свого Я.

На основі психотехнічних схеми недирективної психотерапії К. Роджерс вибудував теоретичну концепцію особистості людини, основними концептуальними складовими якої є:

- організм;
- феноменальне поле, яке є кількістю життєвого досвіду;
- Самість, яка є диференційованою частиною феноменального поля і складається з моделі свідомих відчуттів і оцінок Я або «мое». Значущим в теорії К. Роджерса є також поняття конгруентності (відповідності) Самості та Досвіду.

К. Роджерс для аналізу поняття захисту в моделі особистості фіксував співвідношення Самості і Досвіду. Невідповідність Самості і Досвіду призводить до того, що досвід, що не узгоджується з уявленням індивіда про себе, має тенденцію не допускатися до усвідомлення. У ситуації, коли існує неузгодженість, але індивід не усвідомлює цього, він потенційно вразливий тривожністю, загрозою та дезорганізацією. Якщо значимий новий досвід демонструє протиріччя настільки ясно, що воно повинно бути свідомо сприйнято, то індивід буде під загрозою і його Самість дезорганізується цим протиріччям. В цьому випадку з метою збереження структури Самості виступає в дію захист, таким чином, захист є поведінковою відповіддю організму на загрозу, ціль якого, підтримати нинішню структуру Самості [23].

Психотерапевтична практика К. Роджерса орієнтувалася не на виявленні та аналізі конфлікту особистості, а на створення умов для прийняття себе і самоактуалізації особистості клієнта. У теоретичну конструкцію К. Роджерс не ввів поняття конфлікту, а емпіричний факт існування конфліктів і тривожності інтерпретував як неконгруентність Самості і Досвіду. Психологічний захист виконує функцію підтримки цілісності Самості і є джерелом неконгруентності. Неузгодженість Самості і Досвіду становить конфліктну позицію в матеріалі для роботи людини з самим собою. Наявність психологічного захисту є для автора природним, робота психотерапевта спрямована на розкріпачення, звільнення особистості від обмеженості захисної поведінки. Таким чином, психологічний захист набуває феноменологічне значення, стаючи базовим механізмом збереження цілісності особистості [67, 68].

В. Франкл досліджував тему психологічного захисту в рамках поведінки особистості в екстремальній ситуації. Автор навів безліч емпіричних даних, які ілюструють виникнення неврозів в ситуації втрати людиною сенсу життя. Головна мета людського життя, за В. Франклом, – пошук сенсу свого життя, знаходження області реалізації себе. Цей пошук пов'язаний з постійною напругою, тривогою, що природним чином сприяє включенню охоронних механізмів психіки. При цьому, будучи підсвідомим утворенням,

психологічний захист, на думку автора, перешкоджає росту особистості, виступає дезорганізуючим фактором поведінки людини [80].

Таким чином, автори гуманістичного спрямування дещо інакше, ніж представники психоаналізу розглядають значення і результат психологічного захисту особистості. В рамках психоаналізу психологічний захист розглядається як перцептивне спотворення навколишнього світу, тоді як представники гуманістичної психології вказують на спотворення суб'єктивного світу особистості, неприйняття частини суб'єктивного досвіду при захисній обробці інформації.

Поняття психологічного захисту в гуманістичному напрямку нерозривно пов'язано з темами свободи особистості, сенсу життя, відповідальності. Захисна поведінка розглядається авторами цього напрямку як неусвідомлений психічний процес, що виникає внаслідок неврозу і спрямований на зняття напруги. Представники обох напрямків одностайні щодо уявлення про негативні наслідки захисної переробки інформації особистості, вказують на перешкоду особистісному зростанню, негнучкість, неприйняття частини суб'єктивного досвіду.

Констатуючи наявність захисних механізмів особистості, психологи гуманістичного спрямування приходять до висновку, що для повноцінного розвитку особистості необхідно допомагати їй регулювати поведінку шляхом розкриття власного творчого потенціалу, усвідомлення і оволодіння здібностями, прийнятті себе. Ранній етап вивчення психологічного захисту був досить продуктивний: вченими визначалися генезис механізму, його функції, різновиди, структурно-особистісна віднесеність. Емпіричні дані про психологічний захист представників психоаналітичної і гуманістичної шкіл були отримані в рамках психотерапевтичного процесу і мали на меті, перш за все, необхідність допомоги клієнту. Тому, незважаючи на обширну феноменологію вивчення захисної поведінки цих двох шкіл, залишається недослідженою низка важливих питань, пов'язаних зі структурою психологічного захисту людини, зв'язком з іншими психічними процесами



особистості. На сучасному етапі вивчення психологічного захисту істотна частина цих питань була вирішена [33].

Значний внесок до вивчення психологічного захисту зробив Р. Плутчик. Концепція науковця має вичерпне теоретичне обґрунтування виникнення і функціонування захисних механізмів. Вперше Р. Плутчиком був створений діагностичний інструмент, що значно розширило можливості вивчення механізмів психологічного захисту в наукових дослідженнях та в рамках консультування.

Головна ідея концепції Р. Плутчика зводиться до того, що механізми психологічного захисту є похідними від емоцій. Багаторічні дослідження науковцем емоційних процесів привели до створення загальної психоеволюційної теорії емоцій, яка стала основою для побудови теоретичної моделі психологічного захисту [72].

Емоції визначаються як засоби адаптації, покликані вирішувати проблеми виживання на всіх філогенетичних рівнях. Р. Плутчик виділив 8 базисних адаптивних реакцій, які є прототипами восьми базисних емоцій; поєднання основних емоцій дає весь афективний спектр. При цьому захисні механізми, які є похідними емоцій, класифікуються на базові та вторинні. Структура психологічного захисту, за Р. Плутчиком, повторює структурну модель емоцій. Так, заміщення розглядається, як несвідомий спосіб впоратися з гнівом, який не може бути виражений прямо і безкарно. Проекція – несвідома спроба впоратися з само-неприйняттям шляхом атрибуції цього почуття іншим. Автором встановлено і обґрунтовано зв'язок кожного з восьми базових способів захисту з певним набором рис особистості і з конкретним клінічним діагнозом [72].

Теоретичну модель психологічного захисту автор розкриває у встановленні взаємини між захистами і емоціями, між самими захистами, і в розкритті адаптивного потенціалу цих відносин. Емоції реалізуються ланцюгом послідовних подій: оцінка ситуації з точки зору значущості для благополуччя індивіда, переживання і певні фізіологічні зміни, які спонукають до тієї чи іншої поведінки, і, нарешті, що спостерігаються дії. Термін "емоція" автор

відносить до всієї цієї комплексної ланцюгова реакція, а стан переживання, яке зазвичай розуміється як емоція, – тільки ланка в цьому ланцюгу. Саме в такій послідовності відбувається онтогенетическая організація і актуальне функціонування механізмів захисту [88].

Встановлення зв'язку між когнітивною оцінкою ситуації і процесом захисту дало підставу Р. Плутчику провести паралель між когнітивними процесами та окремими видами психологічного захисту, позначивши, таким чином, не тільки залежність вираженості у особистості тих чи інших захистів від особливостей конкретних когнітивних процесів, але і шкалу примітивності – зрілості захисних механізмів, яка в порядку зростання зрілості виглядає так: заперечення, регресія, проекція, заміщення, репресія, формування реакції, інтелектуалізація, компенсація. Процеси відчуття, сприйняття і уваги несуть відповідальність за механізми захисту, які пов'язані з нерозумінням інформації (заперечення і регресія, а також їх аналоги). Вони ж є найбільш примітивними і характеризують емоційно і особистісно менш зрілу людину.

Більш високий ранг за шкалою примітивності – зрілості займають механізми захисту, пов'язані з процесами пам'яті, зокрема з забуванням інформації. Нарешті, процеси мислення і уяви відповідають за найбільш складні і зрілі види захистів, які пов'язані з когнітивною переробкою і переоцінкою інформації. При цьому більшість захисних механізмів займають як би проміжне положення між першою, другою і третьою групами, тому що інформація може бути частково сприйнята, частково забута і частково переоцінена.

Встановлюючи співвідношення між психологічним захистом і особистістю, Р. Плутчик дійшов висновку, що особистості з яскраво вираженими рисами характеру, мають схильність використовувати певні механізми психологічного захисту; в основі основних психічних розладів особистості присутні домінуючі види психологічного захисту [88].

Ф. Перлз розглядав поняття захисних механізмів в рамках дослідження невротичних особистостей. З його точки зору, невроз полягає в захисних

механізмах, які актуалізуються людиною, щоб забезпечити і врівноважити себе.

Ф. Перлз визначив чотири основних невротичних механізми:

- інтроекція (з її допомогою люди присвоюють стандарти, норми, способи мислення, взаємини, дії, які не стають їх власними);
- проєкція (тенденція перекласти на інших відповідальність за те, що властиво самому собі);
- злиття (унеможлиблює прийняття відмінностей між людьми, диференціювання себе та інших);
- ретрофлексія (напрямок енергії не на зміну середовища, а на себе) [46].

Дослідження механізмів психологічного захисту радянськими вченими почалося в 60-і роки ХХ століття – на кілька десятиліть пізніше, ніж зарубіжними авторами. Великий внесок в розробку проблеми психологічного захисту з позицій теорії настанови вніс Ф.В. Бассін. Психоаналітична ідея протистояння свідомого і несвідомого оцінювалася науковцем як спірна. Критикуючи психоаналіз за відсутність наукового підґрунтя, науковець підкреслював, що головне в захисті свідомості від впливів психічних травм, що дезорганізують її – це зниження суб'єктивної значущості травмуючого фактору. Ф.В. Бассін вважав психологічний захист нормальним, повсякденно працюючим механізмом людської свідомості. Згідно з позицією науковця, психологічний захист здатен запобігти дезорганізації поведінки людини, що настає не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, але і в разі протиборства між цілком усвідомлюваними настановами. На думку Ф.В. Бассіна, основним в психологічному захисті є перебудова системи настанов, спрямована на усунення надмірного емоційного напруження і запобігання дезорганізуючої поведінки [57].

Низка дослідників (В.С. Ротенберг, Ф.Ю. Василюк, Е.І. Кіршбаум, І.Д. Стойков та ін.), вважають психологічний захист переважно непродуктивним засобом вирішення конфлікту. Серед вчених цього напрямку превалює ідея про те, що захисні механізми обмежують оптимальний розвиток особистості [28].

Існує також точка зору, автори якої пропонують розрізняти патологічний психологічний захист і нормальний, який постійно присутній в повсякденному житті (Р.М. Грановська, В.К. Мягер, О.С. Романова, В.Г. Гребенніков) [19].

На сучасному етапі психологічний захист розглядається з різних позицій: як пов'язаний з когнітивними процесами оцінки ситуації; як механізм протистояння неврозу; як переорієнтація в системі особистісних настанов; як захист свідомості від травмуючого фактору. Нам імпонує визначення психологічного захисту, запропоноване Л.Ю. Суботиною: «Психологічний захист – це система регуляторних механізмів, пов'язаних із суб'єктивним спотворенням психічної реальності, котрі забезпечують усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту» [67, 48].

## **1.2. Класифікація механізмів психологічного захисту особистості**

Використання тієї чи іншої поведінкової моделі обумовлено конкретним механізмом психологічного захисту. Саме через аналіз специфіки поведінки в конкретних умовах свого часу З. Фройд прийшов до ідеї психологічного захисту і виділив перші її механізми. Згідно з його концепцією в основі всіх захисних технік лежить витіснення, як базовий і первинний механізм психологічного захисту.

Слід зауважити, люди практично не використовують будь-який єдиний захисний механізм, зазвичай вони застосовують сукупність різних захистів [10; 19; 27]. На теперішній момент немає єдиної думки з приводу кількості механізмів психологічного захисту. А. Фройд було описано п'ятнадцять механізмів [83].

Л.І. Вассерман із співавторами, узагальнивши зміст кількох класифікацій, навів перелік з тридцяти чотирьох механізмів психологічного захисту. Це –

проекція, інтродекція, витіснення, ідеалізація, заперечення, зворотне почуття, репресія (первинна і вторинна), сновидіння, всемогутність, реактивне утворення, переміщення, раціоналізація, ідентифікація з агресором, аскетизм, інтелектуалізація, ізоляція афекту, регресія, сублімація, розщеплення, ідентифікація, девалюація, примітивна ідеалізація, заміщення або субституція (компенсація або сублімація), аутоагресія, зміщення, знищення, відчуження, катарсис, творчість, інсценування реакції, фантазування, замовляння [52].

Р.Р. Набіулліна та І.В. Тухтарова [42] запропонували об'єднати механізми психологічного захисту в чотири групи. Першу групу складають захисні механізми, які об'єднують відсутність переробки змісту того, що піддається витісненню, репресії, блокуванню або запереченню.

*Заперечення* – це прагнення уникнути нову інформацію, яка несумісна зі сформованими позитивними уявленнями про себе; зниження тривоги досягається шляхом зміни сприйняття зовнішнього середовища. Увага блокується на стадії сприйняття. Інформація, що суперечить настановам особистості, не приймається. Механізм проявляється в ігноруванні потенційно небезпечної інформації, ухиленні від неї. Частіше за інших механізмів заперечення використовується особистостями, які піддаються навіюванню, і нерідко переважає при соматичних захворюваннях. При цьому, відкидаючи певні аспекти дійсності, людина всіма силами опирається лікуванню.

Заперечення розглядається, як відмова визнавати травматичну інформацію, як прийом самозбереження, який вибудовує психологічний бар'єр на шляху руйнівного проникнення у внутрішній світ людини, в її ціннісно-смыслову систему. Один з найбільш поширених механізмів придушення страху – примітивне заперечення, що сприяє відсуненню страху, для індивіда він як би припиняє своє існування. Найчастіше воно спостерігається у людей пасивних, інертних, бездіяльних [19].

*Витіснення* пов'язано з униканням внутрішнього конфлікту шляхом активного виключення зі свідомості істинного, але неприйняттого мотиву своєї поведінки, причини травми. Таким чином, неусвідомленим залишається

глобальний сенс цілком усвідомлюваних дій, вчинків і переживань. Витіснення виконує свою захисну функцію, не допускаючи до свідомості бажань, які йдуть врозріз з моральними цінностями, і тим самим забезпечує суб'єктивний уявний комфорт. Воно спрямоване на те, що раніше було усвідомлено, хоча б частково, а забороненим стало вдруге, і тому утримується в пам'яті. Надалі цьому витісненому спонуканню не дозволяється проникати в область свідомості в якості причини певного вчинку. Виключення мотиву переживання зі свідомості рівносильно його забуванню. Причина подібного забування – намір уникнути дискомфорту, який викликається травмуючим спогадом [42].

А. Фройд особливо виділяла витіснення [83], пояснюючи тим, що воно здійснює набагато більшу роботу, ніж інші механізми. Крім того, воно використовується проти таких сильних потягів несвідомого, які не піддаються переробці іншими техніками.

При *репресії* («придушенні»), як і при витісненні, захист проявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації, але це блокування здійснюється або при її переході з системи сприйняття до пам'яті, або при виведенні з пам'яті в свідомість. Репресія вступає в дію лише тоді, коли тенденція небажаної дії досягає певної сили. При репресії страх блокується шляхом забування реального стимулу і обставин, пов'язаних з ним за асоціацією. Зазвичай репресія проявляється при стримуванні емоції страху і подоланні залежності від агресора [19].

Друга група механізмів психологічного захисту пов'язана з перетворенням (спотворенням) змісту думок, почуттів, поведінки [42].

*Раціоналізація* – це захист, пов'язаний з усвідомленням тільки тієї частини сприйнятої інформації, завдяки чому власна поведінка постає як контрольована і такою, що не суперечить об'єктивним обставинам. Раціоналізація спрямована на пошук суб'єктивно правдоподібних пояснень власних неприйнятних думок, вчинків.

Сутність раціоналізації – в знаходженні місця для певного спонукання або здійсненого вчинку в наявній у людини системі внутрішніх орієнтирів,

цінностей, без руйнування цієї системи, раціональне пояснення людиною своїх бажань і дій, справжні причини яких ґрунтуються на ірраціональних соціально або особистісно неприйнятних потягах. Для цього неприйнятна частина ситуації зі свідомості виключається, особливим чином перетворюється і, після цього, усвідомлюється, але вже в зміненому вигляді. Встановлено, що раціоналізація формується тим швидше, чим частіше і сильніше людина відчуває суб'єктивне відчуття несправедливості покарання. При цьому в процесі раціоналізації може здійснюватися дискредитація мети або жертви [19].

*Проекція* – вид захисту, пов'язаний з несвідомим перенесенням неприйнятних власних почуттів, бажань і прагнень на інших, з метою перекладання відповідальності за те, що відбувається всередині «Я» на оточення. Це механізм, який виконує свою «захисну» функцію в разі, коли людина близька до усвідомлення у себе наявності негативних властивостей характеру, соціально несхваленої мотивації і вчинків. На думку М.М. Кацапова, проекція є головним джерелом помилок в спілкуванні, оскільки іншій людині приписуються почуття і реакції, які не можуть бути визнані за свої власні. Таким чином, ця людина стає «дзеркалом», в якому мимоволі відбиваються свідомо невизнані емоції [27].

За рахунок дії механізму проекції повністю блокується усвідомлення своєї провини, оскільки людина переносить відповідальність за свої вчинки на оточуючих. В цьому плані проекція виступає як спроба впоратися з невдоволенням собою шляхом приписування деяких аспектів або почуттів іншим людям. Така переорієнтація дозволяє захиститися від неприйняття себе оточуючими. Розрізняють декілька різновидів проекції:

- атрибутивну проекцію (несвідоме відкидання власних негативних якостей і приписування їх оточуючим);
- раціоналістичну (усвідомлення у себе приписуваних якостей і проектування за формулою «всі так роблять»);
- компліментарну (інтерпретація своїх реальних або уявних недоліків як достоїнств);

- симілятивну (приписування недоліків за подібністю, наприклад, батько – дитина) [19].

*Ідентифікація* – різновид проекції, яка пов'язана з несвідомим ототожненням себе з іншою людиною, перенесенням на себе бажаних почуттів і якостей. На відміну від проекції, процес спрямований в інший бік, не від себе, а до себе. За рахунок цих переміщень проекція та ідентифікація забезпечують взаємодію особистості з навколишнім соціальним середовищем, створюють незамінний для процесу соціалізації почуття ототожнення. Ідентифікація пов'язана з процесом, в якому людина, як би включивши іншого свого «Я», запозичує його думки, почуття і дії. Перемістивши своє «Я» в цьому спільному просторі, людина може відчувати стан єднання, співчуття, співучасті, симпатії, тобто відчувати іншого через себе і тим самим не тільки зрозуміти його значно глибше, але і позбавити себе від почуття віддаленості і тривоги.

*Відчуження* – це механізм захисту, який веде до ізоляції, відокремлення всередині свідомості особливих зон, пов'язаних з травмуючими факторами. Відчуження провокує розпад звичайної свідомості: її єдність дробиться. Виникають як би окремі відокремлені свідомості, кожна з яких може мати свої власні сприйняття, пам'ять, настанови. Внаслідок цього деякі події сприймаються окремо, а емоційні зв'язки між ними не актуалізуються і, тому, не аналізуються. Можна сказати, що відчуження здійснює захист особистості шляхом усунення «Я» від тієї частини особистості, яка провокує нестерпні переживання [19].

*Заміщення* – це механізм захисту від тривожної або навіть нестерпної ситуації за допомогою переносу реакції з «недоступного» об'єкта на інший об'єкт – «доступний», або заміни неприйнятної дії на прийнятну. Найчастіше заміщення пов'язане з виміщенням агресивної енергії. За рахунок такого перенесення відбувається розрядка напруги, що створена незадоволеною потребою. Цей механізм захисту пов'язаний з переадресацією реакції. Коли бажаний шлях реагування для задоволення якоїсь потреби виявляється закритим, особистість шукає інший шлях. Істотно, що найбільше задоволення



від дії, що заміщує бажане, виникає тоді, коли їхні мотиви близькі, тобто вони розміщені на сусідніх або близьких рівнях мотиваційної системи особистості. Заміщення дає можливість впоратися з гнівом, який не може бути виражений прямо і безкарно. Воно має дві різні форми: заміщення об'єкта і заміщення потреби. У першому випадку зняття напруги здійснюється шляхом перенесення агресії з більш сильного або значимого об'єкта (що є джерелом гніву) на слабший і доступний об'єкт або на самого себе [19].

*Реактивне утворення* – захисний механізм, розвиток якого пов'язують з остаточним засвоєнням індивідом «вищих соціальних цінностей». В результаті реактивного утворення поведінка змінюється на прямо протилежну і відбувається заміна справжніх почуттів і автентичної поведінки на їх протилежності. При цьому предмет бажання зберігається.

*Компенсація* – онтогенетично найпізніший і когнітивно складний захисний механізм. Призначений для стримування почуття смутку, горя з приводу реальної чи уявної втрати, втрати, нестачі, неповноцінності. Компенсація передбачає спробу виправлення або знаходження заміни цієї неповноцінності.

Третю групу способів психологічного захисту становлять механізми розрядки негативного емоційного напруження [42].

До них відноситься захисний механізм *реалізації в дії*, при якому афективна розрядка здійснюється за допомогою активації експресивної поведінки. Цей механізм може становити основу розвитку психологічної залежності від алкоголю, наркотиків, і ліків, а також суїцидальних спроб, агресії тощо.

Захисний механізм *соматизації* тривоги, або будь-якого негативного афекту проявляється в психовегетативних і конверсійних синдромах шляхом трансформації емоційної напруги сенсорно-моторними актами.

*Сублимація* – це заміщення інстинктивної дії реалізації мети і використання замість неї іншої, яка не суперечить вищим соціальним цінностям. Така заміна вимагає прийняття або знайомства з цими цінностями,

тобто з ідеальним стандартом, відповідно до якого надлишкові сексуальність і агресія оголошуються антисоціальними. Сублімація сприяє соціалізації завдяки накопиченню соціально прийнятного досвіду. Тому цей механізм захисту розвивається у дітей досить пізно. Таким чином, сублімація здійснює захист шляхом перекладу сексуальної або агресивної енергії людини, надлишкової з точки зору особистісних і соціальних норм, в інше русло, в прийнятне і таке, що заохочується суспільством (наприклад, творчість).

Сублімація – це спосіб ухилення на інший шлях розрядки напруженості. Вона є найбільш адаптивною формою захисту, оскільки не тільки знижує почуття тривоги, але і призводить до соціально схвалювального результату. Успіх сублімації залежить від ступеня, до якої нова поведінка відповідає меті початкової поведінки. Акцентуація сублімації може виявлятися ритуальними та іншими нав'язливими діями [19].

До четвертої групи автори [42] відносять механізми психологічного захисту маніпулятивного типу.

При *регресії* відбувається повернення до більш ранніх, інфантильних особистісних реакцій, що виявляється в демонстрації беспорядності, залежності, дитячості поведінки з метою зменшення тривоги і відходу від вимог реальної дійсності.

Механізм *фантазування* дозволяє людині, прикрашаючи себе і своє життя, підвищити почуття власної цінності і контроль над оточенням.

*Відхід у симптоматику, у хворобу* – своєрідне рішення при неможливості вирішення проблем індивіда. Енергія, яка не може розрядитися в цілеспрямованій, бажаній активності, вибирає форму вираження, яка зможе її задовольнити. Вона проявляється в ситуації, коли людина не змогла реально вирішити свої проблеми, не змогла сублімувати первинні бажання лібідо на соціально прийнятні предмети. Людина відмовляється від надії самоактуалізації в нормальному світі, в процесі взаємодії з людьми. І через симптом повідомляє про це своєму оточенню. Таким чином, для своєї нездатності і свого безсилля що-небудь змінити в своєму житті людина знаходить соматичний вираз. При

формуванні відходу у хворобу індивід відмовляється від відповідальності і самостійного вирішення проблем, виправдовує хворобою свою неспроможність, шукає опіки та визнання, граючи роль хворого.

*Катарсис* – механізм захисту, пов'язаний з такою зміною цінностей, яка призводить до ослаблення впливу травмуючого фактору. Для цього в якості посередника іноді залучається певна зовнішня, глобальна система цінностей, в порівнянні з якою ситуація, що травмує людину, втрачає свою значимість. Зміни в структурі цінностей можуть відбуватися тільки в процесі потужного емоційного напруження, загострення пристрастей. Слід особливо підкреслити, що катарсис несе з собою очисний ефект. Катарсис – це і засіб захисту особистості від неприборканих імпульсів (свого роду клапан, який рятує від примітивних інстинктів), і спосіб створення нового напрямку в спрямованості у майбутнє [19].

Р. Плутчик стверджує, що існує невелика кількість основних видів механізмів психологічного захисту, в той час як всі інші є або поєднанням механізмів, або різні назви одних і тих же. Спочатку синтезувавши численні описи форм психологічного захисту в шістнадцять захисних механізмів, Р. Плутчик надалі скоротив цей список до восьми механізмів, які є, з його точки зору, основою всіх захисних стратегій особистості. Саме вони і покладені в основу створеного дослідником методу.

Автор виділив вісім основних механізмів психологічного захисту, що складають чотири біполярні пари: заперечення – проєкція, репресія – заміщення, реактивне утворення – компенсація, інтелектуалізація – регресія. В основі кожної пари механізмів присутні емоції, що формують ці механізми.

Психологічний захист є переважно неусвідомлюваним механізмом психіки, тому деякі дослідники при діагностиці використовують проєктивні методи, з метою зниження впливу захисних механізмів на результат. Проєктивні методики полегшують виявлення таких змістів внутрішнього світу, які суб'єкт часто безсилий висловити прямо і дозволяють виявляти властивості особистості, які не піддаються усвідомленому контролю. Зокрема, дослідження

механізмів психологічного захисту у дорослих і дітей за допомогою використання методики фрустрації С. Розенцвейга зустрічається у працях А.А. Налчаджяна, Л.Ю. Суботиної, С.Г. Головіної, О.С. Антипової, О.В. Лапкіної та ін.

А.А. Налчаджян вказував на те, що за зовнішніми захисними реакціями стоять активні внутрішні захисно-адаптивні процеси, тобто механізми психологічного захисту. Це означає, що механізми психологічного захисту забезпечують конкретні захисні поведінкові реакції суб'єкта в ситуації стресу [43].

Психологічний захист, який є переважно несвідомим процесом обертання особистості від тривоги і напруги, багатьма авторами пов'язується з усвідомленою, цілеспрямованою поведінкою в стресі – копінг-поведінкою.

### **1.3. Дорослість як період життя особистості**

Дорослість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, сімейні стосунки, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо).

Розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямками:

а) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху;

б) посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності [60, 63].

Зазвичай виділяють три підперіоди, або три стадії дорослості: рання дорослість (молодість), середня дорослість, пізня дорослість (старіння і старість).

Враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, дослідники окреслюють межі дорослості по-різному. Наприклад, Е. Еріксон виокремлює молодість (20-25 років) та зрілість (26-64 роки). На думку американського психолога Дж. Бромлея, дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20-25 років), середньої (25-40 років), пізньої дорослості (40-55 років) і передпенсійного віку (55-65 років). Згідно з віковою періодизацією Б.Г. Ананьєва, перший період дорослості (ранній дорослий вік) становить: 22-35 років чоловіки, 21-35 років жінки; другий період 36-60 років чоловіки, 36-55 років жінки [38].

Г. Крайг виділила кілька ознак дорослості:

- новий характер розвитку, який меншою мірою пов'язаний з фізичним ростом і швидким когнітивним вдосконаленням;
- здатність реагувати на зміни і успішно пристосовуватися до нових умов, позитивно вирішувати протиріччя і труднощі;
- подолання залежності і здатність брати відповідальність за себе та інших;
- деякі риси характеру (твердість, розсудливість, надійність, чесність і вміння співчувати тощо);
- соціальні та культурні орієнтири (ролі, відносини) для визначення успішності і своєчасності розвитку в період дорослості [29].

В рамках гуманістичного спрямування (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) дорослість розглядалася в зв'язку з процесами самореалізації і самоактуалізації.

На думку А. Маслоу, особи, які самоактуалізуються, не обмежуються задоволенням елементарних (дефіцітарних) потреб, але віддані вищим, буттєвим цінностям, серед яких істина, краса, добро. Вони прагнуть досягти у своїй справі висот (або можливо більш високого рівня). На основі аналізу біографій шизки зрілих особистостей, А. Маслоу виявив властиві їм якості:

більш ефективне сприйняття дійсності і більш комфортні взаємини з нею; прийняття себе, інших і природи; спонтанність; зосередженість на проблемі; відстороненість (як потреба в самоті і самодостатності); незалежність від культури й оточення; постійна свіжість оцінок; соціальне почуття; глибокі, але виборчі соціальні взаємини; демократичний характер; моральна переконаність; невороже почуття гумору; креативність [40].

Одним з основоположних чинників розвитку дорослої людини є її професійне становлення. Одна з перших періодизацій дорослості належить Ш. Бюлер, яка виділила п'ять фаз розвитку дорослої людини на підставі здійснення самовизначення.

- Перша фаза (16 – 20 років) – передує власному самовизначенню.

- Друга фаза (з 16 – 20 років до 25 – 30 років) – фаза проб і пошуку (професії, супутника життя тощо). Життєві цілі часто нереалістичні і схильні до змін.

- Третя фаза (з 25 – 30 до 45 – 50 років) – фаза зрілості; людина знаходить свою справу в житті, обзаводиться родиною. Суб'єктивно цей вік переживається як апогей життя, бажання стають реалістичними, оцінки тверезими. До 40 років встановлюється самооцінка особистості, в якій відображаються результати життєвого шляху як цілого.

- Четверта фаза (з 45 – 50 до 65 – 70 років) – стара людина: завершення професійної діяльності, зникнення активного самовизначення і постановки цілей.

- П'ята фаза (старше 70 років) – стара людина: звернення до минулого і бажання спокою [48].

У західній психології розгляд вікових криз становить один з найважливіших підходів до аналізу розвитку в період дорослості [89]. Серед вікових періодів, на які найчастіше припадають особистісні зрушення виділяють такі: близько 20 років, близько 30 років (28 – 34), 40 – 45, 55 – 60 років і, в пізньому віці. Хронологічні терміни нормативних вікових криз мають досить приблизний характер. Момент виникнення, тривалість, гострота

проходження криз в період дорослості можуть помітно варіювати в залежності від особистих обставин життя. Рушійною силою розвитку визнається внутрішнє прагнення до зростання та самовдосконалення. Серед обставин, що провокують кризу, виділяють різкі зміни стану здоров'я (раптова хвороба, тривале і важке захворювання, гормональні зрушення), а також, економічні та політичні події, зміна умов, вимог, соціальних очікувань тощо. Під тиском громадських змін можливе виникнення подвійної кризи, що загострює її протікання і налаштовує на більш глибоке осмислення всього життя [11].

І.С. Шаповаленко, порівнюючи особливості протікання вікових змін у дітей і дорослих, виділила деякі особливості:

- в зрілому віці перелік основних діяльностей нерідко залишається постійним (трудова діяльність, сім'я, спілкування тощо) на відміну від періоду дитинства, коли відбувається періодична зміна провідних діяльностей;

- глибокі зміни відбуваються всередині самих основних діяльностей дорослої людини, в їх співвідношенні між собою;

- кризи зрілості виникають рідше, з великим тимчасовим розривом (7-10 років), вони меншою мірою прив'язані до певного хронологічного віку і більш тісно залежать від соціальної ситуації, особистих обставин життя;

- розвиток в інтервалах між кризами відбувається більш згладжено, хронологічні рамки досить умовні;

- кризи зрілості проходять більш усвідомлено і більш приховано для оточуючих;

- вихід з кризи, його подолання пов'язане з необхідністю власної активної внутрішньоособистісної роботи; вирішальна роль в становленні особистості у всій її повноті і унікальності належить самій людині.

Є.І. Степанова [66], узагальнила численні емпіричні дослідження представників психологічної школи Б.Г. Ананьєва і запропонувала на цій основі періодизацію психічного розвитку.

У цій періодизації макро- і мікроперіоди розділені між собою фазами значного зниження функцій. Б.Г. Ананьєв відзначав, що в критичні моменти

розвитку відбувається значне зниження в розвитку функцій. Ці моменти, отже, можна розглядати як свого роду прихованим періодом перебудови функцій, який складає її підйом. Виходячи з цього, критичними, прихованими періодами в розвитку психічних функцій дорослого є вікові періоди: 25 – 26 років і 35 – 36 років. Вікові макроперіоди відрізняються різними темпами розвитку психічних функцій та інтелекту, що розуміється як результат міжфункціональних зв'язків. Показником темпу розвитку служить зміна підйомів і спадів у рівні розвитку кожної функції. Перший макроперіод характеризується більш частою зміною підйомів і спадів у рівні кожної функції. У другому і третьому макроперіодах спостерігається помірні зміни з більш розтягнутими інтервалами в зміні підйомів і спадів у рівні розвитку функцій. Крім того, межі між періодами розвитку визначаються і за структурою зв'язків. Виявлено, наприклад, що у всіх періодах розвитку одні показники розвитку домінують, а інші на час зникають. У період середньої зрілості значно збільшується інтегрованість структур і відбувається перегрупування центральних ознак.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що більшість дослідників визнає постійність процесу психічного розвитку в онтогенезі. Розвиток охоплює весь життєвий шлях людини від народження до глибокої старості. В рамках різних наукових підходів пропонуються стадії виділення вікових періодів на основі розуміння, інтерпретації тих змін, які відбуваються з людиною. Ці зміни носять загальновіковий характер.

Аналіз сучасних досліджень дорослості змушує констатувати наявність розбіжностей як з приводу початку періоду дорослості і його закінчення, так і виділяються всередині періодів. Проблема посилюється тим, що суб'єктивне самопочуття, об'єктивні показники розквіту сил людини або старості визначаються не тільки хронологічним віком. Велику роль відіграє соціоекономічний статус, освітній рівень, специфіка професійної діяльності та інше. У зв'язку з цим, на думку О.О. Реана, в сучасній психології розвитку все більш і більш утверджується думка, що точно вказати межі стадій розвитку дорослих людей досить важко, якщо це взагалі можливо [54].



Б.Г. Ананьєв вказував, що в даний час вікові стадії – молодість, зрілість і старість позначаються як фази життєвого шляху, які датуються зміною способу життя, системи відносин, цінностей і стають визначальними характеристиками періодів життя індивіда. Періодизація життєвого шляху людини (за Б.Г. Ананьєвим) відображає топологічну і метричну характеристики основних життєвих циклів. Виділення періодів поєднує в собі співвідношення біологічного, психологічного та соціального віку людини.

У найбільш загальному вигляді описані основні характеристики кожного вікового етапу. Так для юнацтва характерні: закінчення інтенсивного росту і формування організму (дефінітивний стан); початок періоду стабілізації особистості, самовизначення і формування світогляду. У першому і другому періоді середнього віку присутня відносна стабільність дефінітивних параметрів організму, закінчення формування «типово жіночих» і «типово чоловічих» рис будови і психіки. Провідне значення набуває ритмічність фізіологічних функцій. В кінці періоду – закінчення жіночого репродуктивного циклу – менопауза і комплекс психофізіологічних змін [2].

Окреслені змістові характеристики вікової індивідуальності дорослої людини визначають такі основні положення:

- 1) вікові зміни охоплюють усі сфери розвитку особистості в період дорослості;
- 2) для процесів дозрівання та інволюції дорослої людини характерними є суперечливість і гетерохронність розвитку;
- 3) використання хронологічного віку в якості маркера вікових епох дорослості є умовним, оскільки в межах одного соціально-історичного періоду, однієї культури, однієї вікової когорти існують великі індивідуальні відмінності;
- 4) психологічний вік і зрілість виступають як параметри особливого історичного часу, в якому ведеться літочислення життєвого шляху дорослої особистості;

5) з урахуванням впливу зовнішніх і внутрішніх по відношенню до індивіда причин швидкість і якість розвитку його організму, процеси розвитку та старіння, а значить і їх підсумки, до певного періоду часу будуть суто індивідуальними [22].

Розвиток особистості є безперервним процесом і відбувається впродовж усього життя людини. Психічний розвиток є основним способом існування особистості, в тому числі й дорослої людини, та має такі особливості.

1. Асинхронність. Гетерохронність розвитку особистості тісно пов'язана з асинхронністю, тобто нерівномірністю розвитку окремих її структур (емоцій, потреб, свідомості). Іншими словами, окремі структурні елементи особистості розвиваються з випередженням загальної фази, інші – із запізненням. Наприклад, емоційно забарвлене прагнення до військових подвигів у ранньому віці може випереджати рівень сформованості загальної етичної свідомості.

2. Гнучкість. Поняття гнучкість розглядають у багатьох дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних психологів, однак немає єдиного підходу у поясненні його змісту. Гнучкість визначають як здібність відмовитися від одного способу дій на користь іншого, більш економічного (К. Шайе); як швидкий, легкий перехід від одного класу предметів до іншого (С. Рубеновіц, Дж. Гілфорд). У це поняття ряд авторів включає також швидкість переходу від свідомого до підсвідомого (Р. Кеттел) та здібність особистості адаптуватися до неочікуваних змін (Л. Хаскел).

3. Включеність. Більшість сучасних дослідників стверджують, що не існує універсальних ознак, які дозволяють виокремити період дорослості з поміж інших вікових періодів у які він включений. Підтвердженням цього є той факт, що початок зрілості не одмежовуються від юнацького періоду, який передує йому, й що немає значущої різниці між кінцем зрілості й початком старості. Включеність є однією з настанов життестійкості особистості (за С. Мадді) [36, с. 90]. Людина з розвинутою включеністю отримує задоволення від власної діяльності. І, навпаки, відсутність включеності породжує почуття відчуженості, відчуття себе за межами життя. Прикладом невключеності у

життя може бути хаотична, не послідовна зміна видів діяльності (людина впродовж року змінює три місця роботи, і в решті решт залишається безробітною) [70, 22].

Аналіз особливостей розвитку в період дорослості не буде повним без характеристики основних новоутворень цього вікового періоду.

Вікові новоутворення тлумачать як новий тип побудови особистості, її діяльність, психічні зміни, які виникають у конкретному віці й визначають змістові перетворення у свідомості людини, особливості її внутрішнього та зовнішнього світу [22].

Поява новоутворень розглядається як розв'язання деякого потенційного протиріччя, дилеми розвитку, вибору з двох можливостей, одна з яких призводить до прогресу, інша – визначає регрес особистості (Е. Еріксон).

Низка дослідників (Б.Г. Ананьєв, Б.С. Братусь, В.Ф. Моргун, Е. Еріксон та ін.) розглядають дорослість як час безперервного зростання, а розвиток дорослої людини характеризують як основу вирішенням проблем попередніх періодів (від народження до ранньої дорослості): набуття автономності та довіри, ініціативи, працездатності та ідентичності. Ідентичність в цьому переліку займає особливе місце, оскільки, як зауважує Е. Еріксон, процеси досягнення ідентичності забезпечують почуття неперервності досвіду дорослого життя, становлення особистісної зрілості [90].

Рання дорослість (від 20 до 40 років) характеризується досягненням особистісної ідентичності та початком продуктивної діяльності, що дає поштовх до побудови системи нових міжособистісних стосунків у професійній та сімейній сферах. На одному полюсі цього виміру знаходиться інтимність (близькість), яка не зводиться лише до сексуальної інтимності, а виявляє себе в дружбі, еротичних зв'язках і спільних прагненнях, на іншому – ізоляція (самотність), яка може супроводжувати людину впродовж усього життя, хоча зовнішньо людина може багато чого досягти, створюючи враження цілком успішної людини.

Інтимність – потаємне почуття, що виражається у здатності до близьких стосунків, а також у здатності, як стверджує Е. Еріксон, злити воедино особистісну ідентичність з ідентичністю іншої людини без побоювання втратити щось у собі.

Ізоляція (самотність) – настає в результаті неможливості або неспроможності досягти взаємності, іноді, внаслідок того що ідентичність індивідуума настільки є слабкою, виникає ризик втратити себе при єднанні з іншою людиною. Закономірність: почуття інтимності неможливо випробувати, допоки не досягнута стабільна ідентичність. Для того щоб мати інтимні (близькі) стосунки з іншою людиною, індивід має усвідомити себе (хто він), набути здатності бути самим собою [90].

Нормальним виходом із кризи «інтимність – ізоляція» є культивування любові у взаємодії з людьми. Відтак, центральним новоутворенням періоду ранньої дорослості є сімейні стосунки й професійна компетентність. Наприкінці періоду ранньої дорослості, на межі періоду зрілості (середня дорослість), людина розв'язує екзистенціальні проблеми, підводить перші підсумки, намагаючись зрозуміти сенс свого життя [22].

Період середньої дорослості (від 40 до 60 років) вважають періодом повного розквіту особистості. Згідно концепції психосоціального розвитку особистості Е. Еріксона, цей період охоплює сьому стадію розвитку життєдіяльності дорослої людини й визначається автором як етап особистісної зрілості. Його характеризують як найбільш значущий період у житті дорослої людини, коли вона має можливість найпотужніше розкрити свій потенціал, реалізувати себе в усіх сферах, виконати своє призначення. У цьому контексті зрілість стає ціллю розвитку, досягненням розквіту, за яким може бути приховано подальший розвиток.

З цього приводу Л.І. Анциферова зазначає, що період зрілості не доцільно розглядати як кінцевий стан до якого спрямований розвиток і яким він завершується. Навпаки, чим більш зрілою в соціальному й психологічному сенсі стає особистість, тим більше зростає її здатність подальшого розвитку [6].

Іншими словами, верхня межа зрілості людини залежить від її індивідуальності й може відсуватися в бік старшого віку, а її тривалість може бути оцінена в широких межах: від 25-30 до 40, іноді до 50 років. Для деяких людей період зрілості продовжується фактично до кінця життя й у супереччя паспортному віку не змінюється старістю.

Зрілість остаточно виявляє характер різних ліній онтогенезу, доводить їх до логічного завершення. Для одних людей вона є лише чисто хронологічним поняттям, нічого не додає до раніше сформованому стереотипу існування. Інші в зрілості вичерпують себе, досягаючи певних цілей і уповільнюють свою життєву активність. Треті продовжують розвиватися, постійно розширюючи свої життєві перспективи.

Основними сторонами життя людини середнього дорослого віку залишаються сімейні стосунки й професійна діяльність. Визначаюча їх соціальна ситуація розвитку – це ситуація реалізації дорослою людиною самої себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності та сімейних стосунках. Згідно з даними Е. Еріксона, основна проблема цього періоду полягає у виборі між продуктивністю та інертністю [90].

Продуктивність (генеративність) – прогресивна лінія розвитку. Це здатність озирнутися навколо, зацікавитися іншими людьми, стати продуктивним, що дає можливість бути щасливим та зумовлює бажання вплинути на майбутнє покоління через власних дітей, здійснити певний практичний або теоретичний внесок у розвиток суспільства. Основою генеративності виступають ціннісні орієнтації особистості. Наприклад, одні люди прагнуть досягти генеративності через сім'ю, інші – у професійному середовищі. Змістовно поняття генеративності охоплює як творчу й професійну продуктивність, так і внесок у виховання та ствердження в житті майбутнього покоління.

Продуктивність виникає разом із стурбованістю дорослої людини не тільки благополуччям наступного покоління, а й станом суспільства, в якому вона житиме і працюватиме. Кожна доросла людина приймає чи відкидає думку

про свою відповідальність за вдосконалення суспільства. Важливого значення за таких умов набуває почуття самореалізованості дорослої людини, пов'язаного з досягненням її нащадків.

Відтак, однією з основних проблем психосоціального розвитку людини середнього дорослого віку є турбота про майбутнє благополуччя людства.

Інертність – регресивна лінія розвитку, яка вказує на відсутність прогресивності й призводить до занурення людини в себе, у свої особисті потреби. Це виключна турбота дорослої людини про саму себе, усепопущення себе, егоїзм, егоцентризм, застій.

Центральним новоутворенням періоду середньої дорослості є продуктивність як інтегральне новоутворення: професійна продуктивність та внесок у розвиток і ствердження в житті майбутнього покоління.

Період пізньої дорослості (від 60 років). Аналізуючи новоутворення похилого віку (пізньої дорослості), Б.Г. Ананьєв та його послідовники використовують поняття реституціалізації, пов'язане із комплексом процесів відновлення, спрямованих на уповільнення старіння, формування мотиву діяльності тощо [2, 3].

Л.І. Анциферова розглядає три великі особистісні новоутворення похилого віку, які є результатом активності особи з інтеграції нею цілісного досвіду свого життя:

- нестримне прагнення до ризику, що зумовлює зміну стилю життя;
- висока чутливість до адресованих їй «соціальних замовлень», готовність у найкоротший час їх виконати;
- високий рівень розвитку інтуїтивної сфери особистості [6].

Провідна діяльність в період дорослості. Під провідною діяльністю в період дорослості розуміють основну мету життєвого шляху людини, відповідно якої наповнюються сенсом інші види діяльності, розвивається особистість, змінюються її психічні процеси.

З позиції акмеології у віці ранньої та середньої дорослості провідною діяльністю можна вважати максимальну реалізацію сутнісних сил людини в

ході її активного включення у виробничу діяльність суспільства, входження в яку пов'язано з професійним становленням і професійною самореалізацією особистості. Однак, якщо говорити про більш широке розуміння сутності поняття «реалізація сутнісних сил людини», то його тлумачать як фізичні, соціальні, моральні, ментальні та інші досягнення розвитку дорослої людини [64].

Провідною діяльністю у пізньому віці, на думку О.Г. Лідерса є особлива внутрішня діяльність, спрямована на прийняття свого внутрішнього шляху. Плідна старість передбачає його прийняття, а неплоднa – неприйняття.

Час пізньої дорослості, старості Л.І. Анциферова розглядає у контексті цілісного життєвого шляху індивіда як індивідуалізованого відображення особистістю руху соціально-історичної дійсності. Вона наголошує на такій важливій діяльності цього віку, як інтеграція особистістю цілісного досвіду свого життя [6, 7].

В.Ф. Моргун провідну діяльність цього віку пов'язує із спілкуванням, зокрема наставництвом. Адже у ньому, на його думку, реалізується провідна потреба людей похилого віку – передати іншим накопичений досвід. У ній же реалізуються і інші потреби: потреба у колективі, у повазі, потреба самоствердження. У старечий період, початок якого залежить від загальної тривалості життя конкретної людини і стану її здоров'я, провідною стає діяльність із самоствердження [22].

Отже, під термінами «дорослість», «середній період», «середній вік», «зрілість» науковцями позначається період життя особистості приблизно від 20 до 60 років. В рамках емпіричного дослідження ми використовували періодизацію Б.Г. Ананьєва.

## РОЗДІЛ 2

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ТА СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Наукові підходи до вивчення копінг-поведінки

Поняття «копінг» перекладається від англійського «to cope» (справлятися, пристосовуватися). Копінг був визначений Р. Лазарусом як сума когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для ослаблення впливу стресу при цьому, стрес трактувався науковцем як реакція взаємодії між особистістю і навколишнім світом, опосередковано оцінена індивідом. Стан стресу за Р. Лазарусом є продуктом когнітивних процесів, образу думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступеня навченості способам управління і стратегії поведінки в екстремальних умовах, їх адекватному вибору [97].

Р. Лазарус надавав особливого значення когнітивній оцінці стресу, стверджуючи, що стрес – це не просто зустріч з об'єктивним стимулом, а й його оцінка суб'єктом. Стимули можуть побут оцінені як недоречні, позитивні або стресогенні. Одні й ті ж стресогенні стимули можуть приводити різних людей до різної величини стресу. Таким чином, визначальним моментом в дослідженнях Р. Лазаруса було те, що стрес почав розглядатися як результат суб'єктивної оцінки причини стресу.

Надалі в процесі досліджень Р. Лазарус і його колеги звернули особливу увагу на два когнітивних процеси – оцінку і подолання стресу, що є найбільш важливими при взаємодії людини з навколишнім середовищем. Копінг вступає в дію, коли складність завдань перевищує потенціал звичних реакції, і потрібні нові витрати, а звичного пристосування недостатньо [97].

У роботах Т. Холмс і Р. Рахе (T. Holmes і R. Rahe, 1967) було введено поняття «критичного сприйняття життєвих переживань». Дослідники на основі отриманих емпіричних даних опублікували шкалу стресорів. На думку авторів, стресова подія



починається з сприйняття будь-якої внутрішньої (наприклад, думка) або зовнішньої події. Йдеться про макростресор, або сильний недовготривалий дратівник, який порушує рівновагу і характеризується сильним емоційним включенням індивіда. В якості стресових подій, які не призводять до серйозних проблем виступали такі: вагітність, перехід в нову школу, а соматично небезпечні події – смерть близької людини, ув'язнення тощо [30].

В рамках дослідження копінг-поведінки активно вивчалася специфіка копінгу соматичних хворих. Серйозний внесок у розробку цього напрямку вніс Е. Хейм. Вивчаючи копінг-процеси в онкологічних хворих, науковець розглядав їх з точки зору подолання хвороби. Е. Хейм дав визначення копінгу як прагнення зменшити вже існуючий або очікуваний тиск з боку хвороби інтрапсихічним шляхом (тобто, емоційно-когнітивно) або шляхом цілеспрямованих дій вирівняти цей стан або переробити його. Науковець виділив 26 стратегій копінг-поведінки в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах. Значущим чинником є ступінь гнучкості або арсенал форм подолання, що знаходяться в розпорядженні індивіда для сприятливого подолання хвороби. Автором виокремлено продуктивний і непродуктивний види копінгу [100].

Т.Л. Крюкова, проводячи огляд досліджень, надійшла висновку, що в зарубіжній науці домінують три підходи щодо копінгу. Перший з них – диспозиційний підхід, спрямований на пошук особливих особистісних якостей, що сприяють кращому подоланню труднощів, при цьому виділяються стилі подолання стресу. Прихильники диспозиційного підходу зосереджують свою увагу на індивідуальних особливостях особистості як предикторів подолання стресу. Ключове для цього підходу питання полягає в тому, щоб виявити ступінь ефективності певних диспозиційних тенденцій (стилів копінгу), наскільки успішно вони забезпечують позитивні результати такі, як поліпшення здоров'я і психологічне благополуччя [30].

Ситуаційний підхід вивчає специфічні стратегії, які використовує індивід для подолання стресу. Стратегії (копінг-дії) змінюються відповідно до зміни конкретних умов. Цей підхід розглядає більш рухливі і мінливі ситуаційно обумовлені фактори, які визначають вибір копінг-стратегій. Одним з головних прихильників ситуаційного

підходу є Р. Лазарус. Він і його послідовники доводять, що не стільки особистісні особливості індивіда, скільки сама стресова ситуація головним чином визначає стиль подолання стресу. Стратегія подолання реалізується у вигляді широкого діапазону динамічних реакцій на різні стресові ситуації. Відповідно до цього підходу, індивід в одних випадках переважно використовує одну форму копіngu, наприклад, емоційні стратегії, а в інших – звертається до стратегій вирішення проблеми шляхом зміни ставлення «особистість – навколишнє середовище». З точки зору підходу, у всіх випадках відбувається динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки і емоційної переробки [30].

Згідно з інтегративним підходом, на вибір копінг-дій впливають як особистісні, так і ситуативні причини. Копінг виступає одним з аспектів здібностей людини, який разом з ресурсами служить перетворенню ситуації, усуненню загрози [30].

У радянській психології вивчення проблематики копінг-поведінки почалося приблизно в середині минулого століття. Вітчизняний та російський підходи до психологічного копіngu пов'язані з дослідженнями поведінки людини у важких стресових ситуаціях (Р.М. Грановська, Т.Л. Крюкова, І.Г. Малкіна-Пих, Н. В. Родіна, Т.А. Ткачук, В.І. Шебанова та ін.).

В рамках ціннісно-сміслової теорії Л. І. Анциферовою досліджена динаміка копінг-поведінки. Події, що приносять травму, несподівані. Людина реагує спочатку на сенсорному рівні – стан заціпеніння, який швидко змінюється активністю особистості – когнітивним оцінюванням. Це процес розпізнання особливостей ситуації, виявлення негативних і позитивних її сторін, визначення змісту і значення того, що відбувається. Від рівня розвитку цього механізму, від здатності людини з різних точок зору розглядати важку ситуацію і вдаватися до прийомів переоцінки залежить правильний вибір стратегії подолання з травмуючою подією. Головним результатом когнітивного оцінювання є висновок людини: «чи є ця ситуація підконтрольною». У разі, коли суб'єкт вважає ситуацію підконтрольною, запускаються конструктивні стратегії подолання [6].

О.В. Лібіним та А.В. Лібіною була створена структурно-функціональна модель поведінки людини у важких життєвих ситуаціях. Важливе місце в структурі копіngu

автори відводять емоційному компоненту, що становить емоційну компетентність. Підкреслюється домінанта позитивної ролі емоцій в подоланні труднощів [34].

Р.М. Грановська та І.М. Нікольська проаналізували специфіку, розкрили зміст основних копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту у дітей. Автори зробили акцент на особливостях копінгу дітей в залежності від вікових, статевих та особистісних характеристик [44, 45].

У вітчизняній психології копінг частіше розглядається з позиції інтегративного підходу [56, 74]. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, постаратися уникнути їх або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Рациональна або емоційна регуляція людиною своєї поведінки з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами, пов'язана з когнітивними, афективними та поведінковими рівнями ієрархічної структури психіки.

Провівши аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень з проблеми психологічного подолання, Т.Л. Крюкова розглядає копінг у якості свідомої поведінки, спрямованої на активну взаємодію з ситуацією, – зміна ситуації (піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю) [30, с.39]. Таким чином, завдання подолання з негативними (проблемними) життєвими обставинами полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути ці труднощі, або терпіти їх.

## **2.2. Класифікації копінг-стратегій**

Актуальність вивчення стратегій подолання пов'язана з тим, що в процесі подолання життєвих труднощів в кожному віковому періоді людина може, як набути нового досвіду, розширити діапазон поведінкового репертуару, так і проявити неадекватність своєї поведінки, яка впливає на адаптивну здатність людини.

Копінг-поведінка включає в себе всі навмисні спроби особистості впоратися зі стресом, змінити ситуацію на краще, а не тільки успішні зусилля.

Дві основні функції копінгу полягають в наступному:

- рішення проблеми, що створює стрес, або спроби змінити стресор, наприклад пошук інформації (проблемно-сфокусований копінг);
- регулювання емоцій, які викликаються стресором, наприклад, дистанціювання або самоконтроль (емоційно-сфокусований копінг) [85].

Копінг володіє якостями наближення до стресора (агресія, пошук інформації, вирішення проблеми) або уникнення стресора (ігнорування, відволікання, догляд), що проявляються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Розширену класифікацію копінгу запропонував американський дослідник К. Карвер і його колеги [94]. На думку науковців, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації. До таких копінг-стратегій автори віднесли наступні:

- 1) «активний копінг» – активні дії з усунення джерела стресу;
- 2) «планування» – планування своїх дій щодо певної проблемної ситуації;
- 3) «пошук активної громадської підтримки» – пошук допомоги, поради у свого соціального оточення;
- 4) «позитивне тлумачення і зростання» – оцінка ситуації з точки зору її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду;
- 5) «прийняття» – визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг-стратегій, на думку авторів, також може сприяти адаптації людини в стресовій ситуації, однак він не пов'язаний з активним копінгом. До таких стратегій копінг-поведінки відносяться:

- 1) «пошук емоційної суспільної підтримки» – пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих;
- 2) «пригнічення конкуруючої діяльності» – зниження активності щодо інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу;

3) «стримування» – очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації [94].

Третю групу копінг-стратегій складають ті, які не є адаптивними, проте в деяких випадках допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і впоратися з нею:

1) «фокус на емоціях і їх вираження» – емоційне реагування в проблемній ситуації;

2) «заперечення» – заперечення стресової події;

3) «ментальне відсторонення» – психологічне відволікання від джерела стресу через розваги, мрії, сон тощо;

4) «поведінкове відсторонення» – відмова від вирішення ситуації [94].

Досить докладною є класифікація П. Тойса, яка спирається на комплексну модель копінг-поведінки. Науковець виділив дві групи копінг-стратегій: поведінкові і когнітивні.

Поведінкові стратегії підрозділяються на три підгрупи:

1. Поведінка, орієнтована на ситуацію: прямі дії (обговорення ситуації, вивчення ситуації); пошук соціальної підтримки; «ухід» від ситуації.

2. Поведінкові стратегії, орієнтовані на фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків; важка праця; інші фізіологічні методи (таблетки, їжа, сон).

3. Поведінкові стратегії, орієнтовані на емоційно-експресивний вираз; катарсис; стримування і контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також діляться на три групи:

1. Когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (аналіз альтернатив, створення плану дії); вироблення нового погляду на ситуацію: прийняття ситуації; відволікання від ситуації; придумування містичного вирішення ситуації.

2. Когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: «Фантастичний вираз» (фантазування щодо способів вираження почуттів); молитва.

3. Когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переорієнтація існуючих почуттів.

До додаткових стратегій автором були віднесені такі, як написання щоденників, листів; слухання музики; стратегія очікування.

В.В. Лук'яненко, Т.А. Ткачук, О.А. Шепелева обґрунтували взаємозв'язок копінг-стратегій із самоефективністю, яка, і згідно В. Г. Ромека, є основою впевненості у собі [58]. Дослідники доводять, що високий рівень самоефективності, в тому числі в професійній діяльності, взаємопов'язаний з використанням більш конструктивних стратегій.

Водночас, деякі дослідники вважають доцільним групувати стратегії за стилями. Так, на думку Р. Лазаруса [97], провідного фахівця в галузі вивчення копінгу, незважаючи на значну індивідуальну різноманітність поведінки в стресі, існує два глобальних стилі реагування.

Проблемно-орієнтований стиль, спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану вирішення важкої ситуації і проявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що сталося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації.

Емоційно-орієнтований стиль є наслідком емоційного реагування на ситуацію, що не супроводжується конкретними діями. Він проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших до своїх переживань, бажання забутись уві сні, компенсувати негативні емоції їжею або алкоголем.

На теперішній момент не існує єдиної класифікації видів копінгу. Автори пропонують свої підстави для класифікації. Підхід, згідно з яким виділяються стратегії подолання, є більшою мірою ситуаційним, – суб'єкт залежно від ситуації застосовує конкретні копінг-дії. Виділення стилів копінгу будується переважно на особистісних (темпераментних, характерологічних) підставах, менш залежних від особливостей стресової ситуації. При виділенні різноманітних стратегій подолання, більшість авторів схильні погоджуватися в тому, що існують два стилі копінг-поведінки: емоційно-орієнтований і

проблемно-орієнтований, пов'язаний з емоційним реагуванням, регулюванням стресу і активним вирішенням проблеми. Деякі автори інтегрують психологічний захист і копінг-поведінку в єдиний адаптаційний механізм.

### **2.3. Система психологічного захисту особистості**

На сучасному етапі розвитку науки більшість науковців [30, 33, 86, 93], які займаються дослідженням проблеми психологічного захисту, схильні інтегрувати психологічний захист і копінг в єдину систему.

Т.Л. Крюкова [30], вивчаючи відмінності в психологічному захисті копінг-поведінці надійшла такого висновку: вивчення психологічного захисту особистості ускладнено тим, що погано піддається рефлексії та у зв'язку з сутобою індивідуальністю. Реальні стимули, які викликають захисні реакції, можуть бути відокремлені один від одного в часі і просторі. На думку автора, питання зв'язку захисної і копінг поведінки залишається актуальним, а особливо її онтогенетический аспект, роль життєвого досвіду і сім'ї в генезі.

Л.Ю. Суботіна в одній з провідних тез роботи постулювала, що психологічний захист виконує захисну функцію обмеження особистості від впливу соціуму. Психологічний захист забезпечує своєрідне відокремлення особистості від зовнішнього світу, створюючи бар'єри не тільки перед травмуючою інформацією, а й психологічну межу між соціально об'єктивними факторами і особистісно-суб'єктивними утвореннями. Несвідомі компоненти психологічного захисту поєднуються з елементами свідомих оцінок. Психологічний захист і копінг-поведінка є двома фазами одного і того ж процесу захисту від тривоги, де перша фаза («включення») реалізується формою класичного захисного механізму, а друга фаза (регулятивна модель поведінки) – копінгом [68].

Н. Хаан відзначено, що захисна і копінг поведінка, ґрунтуючись на подібних процесах, відрізняються полярністю спрямованості – або на

продуктивну, або на слабку адаптацію. Копінг-поведінка включається з сприйняття особистістю виклику, що запускає когнітивні, моральні, соціальні і мотиваційні структури, взаємодія яких є основою для адекватної відповіді. У ситуації нових для особистості вимог, при яких існуюча відповідь не є гідною, виникає копінг-процес. Якщо нові вимоги непосильні для особистості, тоді копінг-процес може приймати форму захисту. Захисні механізми дозволяють усунути психотравму за рахунок виключення її зі свідомості. Автор характеризує класичні захисні механізми як ригідні, емоційно неадекватні і невідповідні реальності [99].

О.О. Сергієнко [62] розробляє проблеми захисної і копінг поведінки, використовуючи основи системно-суб'єктного підходу. Науковець об'єднує в єдиний простір адаптивних механізмів поведінки: копінг, психологічний захист, контроль поведінки. Контроль поведінки – як феномен саморегуляції, заснований на ресурсах індивідуальності (когнітивних, емоційних, вольових здібностях) і їх інтегративності, створюючи індивідуальний патерн саморегуляції.

Профіль контролю поведінки визначається автором як своєрідне співвідношення когнітивного, емоційного і вольового компонентів, пов'язаного з типами копінг-стратегій і видами бажаних механізмів психологічного захисту. Ступінь узгодженості особистісної спрямованості та можливостей суб'єктної інтеграції визначає тип використовуваних механізмів адаптації. Усвідомлені зусилля суб'єкт буде направляти, коли задача може привести до узгодження особистісних цінностей і смислів з можливостями суб'єкта. При неможливості усвідомлення ситуації або завдання, при неможливості реалізувати внутрішні ресурси або при їх дефіциті – використовуються механізми психологічного захисту, відповідні до унікальних індивідуальних патернів суб'єктної організації [62].

О.О. Сергієнко перевіряє теоретичні конструкти в циклі емпіричних досліджень, різних рівнів розвитку і організації суб'єктності. Так, вченою досліджено регулятивні функції суб'єкта на прикладі вивчення контролю



поведінки в період вагітності, при дослідженні становлення контролю поведінки в ранньому онтогенезі, при вивченні підлітків з різною виразністю агресивної поведінки.

В рамках лонгітюдного дослідження І.І. Ветрової [13] виявлено статеві і вікові відмінності в співвідношенні контролю поведінки з копінг-поведінкою і механізмами психологічного захисту. У роботі вказується на те, що високий рівень контролю поведінки пов'язаний з вибором копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми, а становлення стійких стилів копінгу відбувається, в першу чергу, за рахунок трансформації взаємозв'язків з іншими механізмами регуляції поведінки – складовими контролю поведінки та психологічними захистами.

Р.М. Грановською [19] зроблено спробу представити психологічний захист як цілісну систему, послідовне становлення якої зумовлюють етапи розвитку свідомості. Система захисту особистості формується в її моделі світу.

На думку Р.М. Грановської, цілісна система захисту включає три психологічних підсистеми і одну соціально-психологічну: колективне несвідоме, підсвідомий захист і усвідомлювані стереотипи, які формують копінг-поведінку.

Перші три лінії захисту, на думку автора, співвідносяться з різними іпостасями людини: індивід, особистість, член суспільства. У міру просування від першої підсистеми до третьої, знижується потужність реакцій, але, водночас, збільшується довільність управління поведінкою.

Р.М. Грановська виходить з припущення, що послідовність виникнення і різноманітність форм захисту обумовлені розвитком свідомості при взаємодії людини і її соціального середовища. Зміна цієї взаємодії і в минулому провокували, і в майбутньому будуть породжувати нові форми захисту [19].

Колективне несвідоме (архетипи) спирається на потужні інстинкти і тому носить некерований характер. Воно формує стратегії подолання екстремальних ситуацій, що виникають не стільки в житті особистості, скільки суспільства в цілому, але реалізується через окрему особистість. Особливості цього захисту:

позачасова цінність стратегій, невідворотність вторгнення і специфічна гнучкість прояву.

При родовому ладі одиницею захисту виступав рід. Згодом рольове розшарування роду змістило завдання захисту на індивіда, породивши підсвідомий психологічний захист. Згодом процеси розвитку самосвідомості і поглиблення індивідуалізму привели до поширення захисту на особистість, шляхом формування усвідомлених стереотипів і активних форм перетворення середовища і самого себе.

Друга лінія захисту – підсвідома. Її форми теж включаються автоматично, але наслідки їх вторгнення не настільки невідворотні. Її інструмент – цензура – перешкоджає породженню рішень, емоційно або ментально небезпечних для психічної рівноваги людини. Небезпечна інформація переробляється однією з форм підсвідомого захисту і автоматично перетворюється до втрати травмуючої дії. Ці форми захисту захищають, вимикають, деформують і переадресовують інформацію, що надходить із зовнішнього середовища з тим, щоб зберегти психічне здоров'я і життя особистості шляхом пристосування внутрішнього середовища. Підсвідома лінія захисту змінюється протягом життя в залежності від індивідуальних властивостей і віку людини. Керованість тривожним психічним станом і ефективність його нормалізації за допомогою підсвідомого захисту відносна, тому її негативний аспект веде до формування третьої лінії захисту – усвідомлених форм копінг-поведінки [19].

Третя лінія захисту – стратегії усвідомлюваних форм, вони здатні змінювати зовнішню середу. Копінг дозволяє організувати свою поведінку і зовнішні обставини таким чином, щоб не тільки стримати, а й попереджувати травмування, обумовлене як індивідуальними проблемами, так і соціальним тиском на особистість. Усвідомлювані стереотипи, за визначенням Р.М. Грановської – продукт акумуляції соціального досвіду, корисного в стандартних ситуаціях. Вони дозволяють скоротити час вибору реакції, тобто заощадити енергію і «не випасти» з соціуму. Стереотипи захищають особистість не настільки швидко і, безумовно, як підсвідомі форми.

На думку вченої, для кожної окремої людини важливо, перш за все, володіння навичками управління другою і третьою лінією захисту, оскільки вони визначають можливість оптимальної організації своєї поведінки і збереження внутрішньої рівноваги [19].

На основі великого емпіричного матеріалу І.М. Нікольська [44, 45] пропонує об'єднання захисної і копінг поведінки в захисну систему особистості. Вчена виділяє чотири основні рівні захисної системи особистості, що формуються в онтогенезі і які одночасно функціонують у дорослого. При виділенні цих рівнів автором використовується клініко-психологічний підхід, який базується на зовнішніх проявах захисного реагування (симптомах), які психолог і лікар можуть виявити у клієнта / пацієнта шляхом бесіди, спостереження або поглибленого психологічного обстеження. Рівні захисної системи особистості за І.М. Нікольською:

1. Сомато-вегетативний (фізіологічний). Адаптація здійснюється за допомогою автоматичних змін у діяльності різних систем організму. Приклад такої адаптації – соматовегетативний рівень реагування організму, характерний для дітей у віці від 0 до 3 років.

2. Поведінковий (психомоторний) рівень. Адаптація відбувається в результаті автоматичної зміни обсягу і характеру загальної моторної активності, міміки, пантоміміки, загального малюнка поведінки людини. Ілюстрація цього – типові для дошкільників поведінкові реакції відмови, опозиції, імітації, компенсації, що дозволяють дитині задовольнити фрустровані потреби в безпеці і захищеності, любові і прийнятті, соціальному схваленні.

3. Рівень психологічного захисту (несвідомої психіки). На цьому рівні в психіці відбувається автоматична захисна переробка тривожної інформації, що призводить до її ігнорування, спотворення, або до зниження емоційної значущості. Огорожа свідомості людини від переживань знижує внутрішнє напруження і дискомфорт.

4. Рівень копінг-поведінки (свідомості). Адаптація реалізується за рахунок усвідомлення особистістю труднощів, що виникли, використання знань про те, як слід долати подібні ситуації, умінь застосовувати стратегії цих дій на практиці. Тільки на цьому рівні захисту в комплексі з іншими функціонує стратегія планування і конкретного рішення проблем [44, 45].

І.М. Нікольська вказує, що адаптація на перших трьох рівнях захисної системи здійснюється автоматично. На першому і другому – переважно за рахунок залучення уваги дорослих і отримання від них підтримки, на третьому – шляхом самозахисту (спотворення образу світу і образу Я). Тільки четвертий рівень захисту, копінг-поведінка, передбачає свідомі зусилля особистості, спрямовані на вирішення проблеми або на пристосування до цієї проблеми, якщо вона не може бути вирішена. Однак не завжди особистість здатна до свідомих і цілеспрямованих зусиль при адаптації до стресу – в силу віку, стану здоров'я або особливостей самої ситуації (наприклад, екстремальної та такої, що загрожує життю).

М.В. Богданова та Е.Л. Доценко [10] вказують на те, що для включення копінгу необхідно визнання ситуації як загрозової і вчинення дій для її зміни або пристосування до неї, якщо зміни неможливі. Крім усвідомлення, науковці виділяють наступні характерні критерії психологічного захисту і копінг-поведінки:

1. Тимчасова спрямованість: психологічний захист спрямований на теперішній час, копінг – на майбутню ситуацію.

2. Інструментальна спрямованість – копінг, на відміну від психологічного захисту, враховує також й інтереси оточення.

3. Функціонально-цільова значущість – механізми подолання націлені на зміну і перетворення відносин між оточенням і особистістю, а захист – тільки на регуляцію емоційних станів.

4. Модальність регуляції – чи присутні пошук інформації (копінг) або уникнення (захист).

Дослідники вказують на те, що в психологічних термінах, психологічний захист порушує усвідомлений контакт між особистістю і середовищем. Дія захистів направлена на підтримання гомеостазу, збереження існуючої ситуації в силу уникнення страху і тривоги. Плата за спокій – відмова від розвитку і особистісного зростання. Копінг-стратегії більш спрямовані на особистісне зростання, але вони інструментальні, знаходяться на рівні операцій, спрямовані на обмежене коло ситуацій, в свою чергу особистісний ресурс має набагато більший потенціал для індивідуального розвитку.

З точки зору М.В. Богданової та Е.Л. Доценко, система захисних механізмів розвивається послідовно від несвідомих захистів до копінг-стратегій. Копінг як би виростає з захистів, і кожна ступінь онтогенезу повинна бути пройдена, перш ніж розвинеться здатність до копінгу. Для розвитку нових видів захистів в онтогенезі необхідна наявність трьох факторів – того, що безпосередньо захищається (об'єкт захисту), психічних структур, за допомогою яких відбувається захист (пізнавальні процеси, емоційна сфера) і зовнішніх умов (ускладнення ситуації загрози). А для формування копінг-стратегії необхідна також певна складова, внутрішня готовність до копінгу, яка тісно пов'язана з рівнем рефлексії, усвідомленням, умінням бути в контакті зі світом [10].

Таким чином, науковцями пропонуються різні моделі копінгу і психологічного захисту людини. Людина в зв'язку з цим розглядається не відстороненою від зовнішніх обставин життя, а як суб'єкт, який знаходиться всередині ситуації, інтерпретує її як скрутну для себе, здійснює спроби перетворення ситуації, або ставлення до неї. Залишається відкритим питання про ступінь усвідомленості і контрольованості механізмів психологічного захисту особистості, можливості зміни протягом життя, в зв'язку з надбанням життєвого досвіду і зрілості людини.

Російська вчена О.В. Лапкіна [33] припускає, що в разі несвідомої переробки травмуючої інформації суб'єктом на основі попереднього досвіду, засвоєних патернів поведінки, буде здійснюватися спонтанна адаптація

(підсвідомий пошук суб'єктивно адекватних схем поведінки в значимо важких ситуаціях подібного типу). Підбір адекватних способів реагування в даному випадку винесено в несвідоме з метою зниження напруженості психічного процесу захисту суб'єкта. Так, в ситуації, яку людина визначає для себе як значущу, переробка інформації здійснюється як на усвідомлюваному, так і на несвідомому рівні. На думку вченої, механізми психологічного захисту можуть виступати певною базою, підставами для формування копінг-стратегій суб'єкта, а, отже, можуть набувати деяку ступінь регуляції, підконтрольності, усвідомленості, цілеспрямованості з позиції здійснення адаптації.

Ми, ґрунтуючись на наукових поглядах О.О. Сергієнко, І.М. Нікольської, Р.М. Грановської, О.В. Лапкіної, також розглядаємо психологічний захист і копінг як єдиний феномен, як різні ланки єдиної структури. Таким чином, захисна система особистості, на наш погляд, є спільне функціонування несвідомих і усвідомлюваних компонентів психіки, спрямованих на усунення суб'єктивного дискомфорту особистості в ситуаціях різного ступеня інтенсивності стресу.

Аналіз наукової літератури показує, що захисна система особистості в онтогенетичному аспекті досліджувалася переважно від народження до підліткового або юнацького віку. Оскільки життя дорослої людини насичене різноманітними стресорами, необхідно вивчати особливості психологічного захисту і копінгу дорослих людей. У дорослому віці відбуваються не кількісні, а, переважно, якісні зміни в психіці, особистість не просто навчається новим стратегіям поведінки, а формує свій унікальний арсенал варіантів поведінки в стресі на основі індивідуальних особливостей, попереднього досвіду, ресурсів.

Розглянемо питання щодо специфіки психологічного захисту в різні періоди онтогенезу.

Механізми психологічного захисту та копінгу онтогенетично розвиваються як здатність суб'єктивно зручного співіснування людини з середовищем. Через систему цих механізмів особистість прагне адаптуватися і забезпечити собі соціальну рівновагу. В стресовій ситуації психологічний

захист виступає в ролі бар'єру на шляху інформації, що викликає нестерпну тривогу і переживання. Впливаючи автоматично, психологічний захист поліпшує самопочуття людини, знімає тривогу і страх.

На думку Р.М. Грановської [19], психологічний захист формується під впливом певних факторів. У число базових факторів входять темперамент, стреси раннього дитинства, моделі поведінки батьків, особистого досвіду життя.

У перший рік життя з'являються такі механізми захисту: проекція, інтродекція, первинна ідентифікація, заперечення, регресія.

У період від трьох до п'яти років: сублімація, витіснення, репресія, реактивне утворення, ізоляція, зміщення, заміщення.

Від п'яти років до пубертатного віку: регресія, розщеплення, ідеалізація.

Пубертатний період і юність: інтелектуалізація, раціоналізація, поворот проти себе, катарсис.

У дорослому віці формуються стійкі комплекси захисних механізмів, серед яких певні механізми є провідними, а інші – додатковими, допоміжними.

В якості базових механізмів в дослідженні Л.Ю. Суботиної [67, 68] виділено дві групи механізмів:

- 1) репресія, проекція, компенсація;
- 2) заперечення, регресія, зміщення, раціоналізація, реактивне утворення.

У дослідженні виявлено принципові відмінності у розвитку психологічного захисту в інтервалі від 11 до 18 років. Дослідження проводилося на трьох групах респондентів: школярі 11-12 років та 14-15 років, студенти 17-18 років.

Л.Ю. Суботина зробила висновок про те, що захисні механізми не функціонують окремо один від одного, а утворюють комплекси. Виявлено феномен: в період 14-15 років захисні механізми формуються в виключно діадні комплекси, які не пов'язані між собою. Така незвичайна картина пояснюється тим, що в цей період відбувається переструктурування психологічного захисту на «дорослий» варіант.

Формується принципово новий для особистості захисний стиль, що підтверджується достовірними відмінностями між групами 14-15 та 17-18-річних. Вік 14-15 років характеризується підвищеною емоційністю, категоричністю оцінок, а в соціальному плані – підвищеною конфліктністю і посиленням стресових станів, що й обумовлює актуалізацію захисної поведінки [67, 68].

У підсумку вченою зроблено висновок про наявність певної закономірності в динаміці психологічної захисної поведінки. При переживанні особистістю періоду високого ступеня емоційності та підвищеного стресового навантаження наявна система психологічного захисту стає неадекватною і потребує перебудови. Внаслідок цього відбувається «розпадання» наявної системи на відносно незалежні елементи, компоненти і об'єднання останніх в діади – як найбільш оперативні моделі на поведінковому рівні. Цей процес в підлітковому віці є підставою для формування нової системи психологічного захисту [67, 68].

І.І. Ветровою досліджувалася специфіка зв'язку контролю поведінки, психологічного захисту і копінгу в підліткової і юнацькому віці. При вивченні динаміки контролю поведінки, копінг-стилю і психологічних захистів автор виявив, що найбільш помітні вікові зміни – в копінг-поведінці. Пік змін, згідно з отриманими даними, припадає на вік від 17 до 18 років; відбувається збільшення частоти звернення до стратегій, спрямованих на вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, різних видів відволікання, і при цьому помітно знижується частота звернення до копінг-стратегій, спрямованих на емоційну розрядку, самозвинувачення, надію на надприродне. Виявилася вікова динаміка психологічних захистів, відмінна від динаміки копінг-поведінки. Пік змін психологічних захистів доводиться на більш ранній період – вік від 16 до 17 років. Він пов'язаний зі збільшенням напруги психологічних захистів, а потім з його спадом до 18 років [13].

Т.Л. Крюкова, проводячи детальний огляду значних лонгитюдних досліджень вікових змін копінга з 70-х по 90-і роки ХХ століття, надійшла



наступних висновків: вікові відмінності в копінг-поведінці у людей молодого, середнього та похилого віку в ситуаціях щоденних життєвих труднощів і хвороб існують. У більшості цих досліджень виявлені відмінності різного рівня. Сила і напрям зв'язків між віком і копінгом не до кінця зрозумілі через відмінності в вибірках, інструментах вимірювання, використовуваних авторами, і в самих стресових ситуаціях. Так, збільшення використання проблемно-орієнтованого копінга низка авторів вважають позитивно пов'язаним з віком, а інші заперечують такий зв'язок [97]. Проте, люди різного віку використовують різноманітні стратегії подолання стресу, і багато хто віддає перевагу вирішення проблеми всім іншим тактикам [30].

Дж. Е. Вейлант розглядав три віки в зв'язку з адаптацією і копінгом; юність (менше 20 років), ранню дорослість (20-35 років) і середній вік (старше 35 років). Він описав явне збільшення використання копінг-механізмів від юності до середньої дорослості. Його ідея про те, що процеси дозрівання стабілізуються у дорослості підтверджується великою різницею між копінгом юнаків у порівнянні з молодими дорослими. Відмінності між раннім дорослим і середнім віком не такі явні [30].

Низка авторів присвятили свої роботи дослідженню копінг-поведінки дітей і підлітків (Л. О. Регуш, Б. Кірш, И. Сейфже-Кренке та ін.). З досліджень копінг-поведінки дорослих людей стало ясно, що сам стресор (стресова ситуація) є такою ж важливою детермінантою копінга як і вік.

У спільному проекті німецьких і російських психологів в 1990-х роках відзначено, що значущі відмінності в залежності від віку підлітків існують тільки в сприйнятті ними певних життєвих ситуацій як важких: наприклад, зростають переживання тільки в сфері шкільних досягнень. Практично не виявлено змін у виборі способів копіngu у молодших підлітків, як хлопчиків, так і дівчаток, які використовують інтернальний копінг, соціальний копінг і уникнення [30].

У дослідженні М. Росте-фон Райт (M. Rauste-von Wright, 1990) підлітків в 13,15 і 18 років запитували про те, що вони робили у важкій життєвій ситуації.

Їх відповіді згрупували в чотири категорії: 1) «розмовляю з ким-небудь», 2) «намагаюся опанувати себе (заспокоїти себе)», 3) «йду-уникаю», 4) «емоційно реагую». Копінг-стратегія «йду-уникаю» була найбільш помітна в 15 років, але тенденція залишалася стійкою і в інших вікових групах.

Дослідження І.Б. Дерманової присвячено вивченню взаємозв'язків ситуативних і універсальних показників копінг-поведінки військовослужбовців в різні періоди дорослості. Аналіз структури взаємозв'язків універсальних стратегій подолання і способів поведінки в бойових діях показав наростання їх кількості до періоду 22-25 років. У першій групі конструктивна ситуаційна активність детермінована загальною схильністю до пошуку соціальної підтримки і самоконтролю. У другій – в єдину кореляційний структуру об'єдналися практично всі досліджувані показники копінг-поведінки, навіть такі абсолютно різні за суттю, як: конфронтація і позитивна переоцінка; допінг, молитва і прийняття відповідальності, догляд і позитивна переоцінка (всі зв'язки позитивні). У певному сенсі опозиційним ним виявився тільки такий спосіб поведінки як «специфічна активність». Тобто до періоду ранньої дорослості формується цілісна структура копінгу, яка об'єднує як ситуативні, так і універсальні стратегії і виявляється в поляризації неконструктивного і конструктивного стилів поведінки. У двох же старших групах автори спостерігали однакову картину розпаду більшості кореляційних зв'язків при зберіганні загального характеру стилів. Тобто з віком загальний малюнок поведінки знову стає більш індивідуально різноманітним і ситуаційно специфічним, а «універсальні» і «ситуативні» стратегії копінга набувають відносну незалежність.

Дослідження вікових змін в захисній і копінг поведінці в підлітковому, юнацькому віці і період ранньої дорослості Г.Д. Валєєва і Ю.В. Борисенко [12] вказало на низку цікавих результатів. Загальний показник захисної поведінки негативно корелює з рівнем адаптивності особистості і позитивно корелює з використанням копінгу, орієнтованому на емоції і на уникнення стресової ситуації, а також позитивно пов'язаний з рівнем тривожності.

Автори вказують на те, що захисна поведінка не веде до успішної адаптації, причому мова йде не про конкретне застосування окремої стратегії захисту, а в цілому про поведінку з переважанням захистів. Крім того, показник тривожності підтверджує цей взаємозв'язок: тривога, яка спочатку покликана мобілізувати ресурси організму для успішної адаптації, при перевищенні нормального рівня веде до підвищення захисту поведінки і зниження рівня адаптації.

На теперішній час питання про вікові зміни прояву психологічного захисту і копінгу залишається відкритим. Більшість авторів погоджуються один з одним в питанні формування деяких механізмів захисту і копінгу в дитячому віці. Більш проблемним є вивчення механізмів психологічного захисту і копінгу в період дорослості.

Оскільки дорослість є найбільш тривалим періодом онтогенезу особистості, що характеризується прагненням до досягнення розвитку творчих, інтелектуальних і фізичних здібностей особистості, вкрай необхідно вивчати особливості протистояння стресу в цей період, можливості вікових змін. Успішне вирішення проблем в цьому віці дозволяє людині формувати здатність до активної участі в житті суспільства і до ефективного використання своїх знань і здібностей, до психологічної близькості з іншою людиною, до конструктивного вирішення різних життєвих проблем на шляху до самореалізації. Неможливість вирішення призводить до застою, стагнації і глибоких особистісних переживань. Виходячи з цього, потребують вивчення особливості захисної і копінг поведінки в різні періоди дорослості.

### РОЗДІЛ 3

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ

### 3.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

Дослідницьку вибірку склали 133 особи дорослого віку. Розподіл респондентів за віковими групами здійснено на основі періодизації Б.Г. Ананьєва:

- **I група:** перший період дорослості (ранній дорослий вік): 22-35 років – чоловіки (30 осіб), 21-35 років – жінки (30 осіб);

- **II група** другий період дорослості (середній вік): 36-60 років – чоловіки (36 осіб), 36-55 років – жінки (37 осіб).

Емпіричне дослідження проводилося в 2019-2020 році у кілька етапів.

*Перший етап:* здійснення теоретичного аналізу психологічної літератури з теми дослідження, визначення підходів до вивчення проблеми, обґрунтування структури психологічного захисту особистості.

*Другий етап:* здійснення підбору надійного пакету діагностичних методик, формування дослідницької вибірки, проведення емпіричного дослідження особливостей системи психологічного захисту особистості в період дорослості.

*Третій етап:* кількісна обробка і якісний аналіз отриманих даних, здійснення інтерпретації результатів дослідження, розробка рекомендацій щодо психологічної допомоги особам різних вікових груп.

Психодіагностичний інструментарій склали наступні **методики:**

- Діагностика типологій психологічного захисту (авт. Р. Плутчик, адапт. Л.І. Вассерман та ін.) [76];

- Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (авт. С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адапт. Т.Л. Крюкової) [76];

- Діагностика стратегій поведінкової активності в стресових умовах (авт. Л.І. Вассерман, Н.В. Гуменюк) [51].

Коротко розглянемо кожен з обраних методик.

*Діагностика типологій психологічного захисту* (авт. Р. Плутчик, адапт. Л.І. Вассерман та ін.). Методика містить 97 тверджень та 8 шкал, які характеризують 8 видів еґо-захисту особистості (заперечення, витиснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивні утворення). Підраховується кількість позитивних відповідей по кожній з 8 шкал, відповідно до ключа.

*Копінг-поведінка в стресових ситуаціях* (авт. С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адапт. Т.Л. Крюкової).

Методика містить 48 тверджень, які необхідно оцінити за шкалою від 1 до 5. Адаптований варіант копінг-стресової поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації. Виділяються:

- Копінг, орієнтований на вирішення завдання, що включає в себе планування, активні дії з вирішення проблеми.
- Копінг, орієнтований на емоції, що характеризується регулюванням пережитих емоцій і поведінки, що не припускає повної свободи дій.
- Копінг, орієнтований на уникнення, що передбачає свідомий відхід від проблеми, бажання забути уві сні, компенсувати негативні емоції їжею або алкоголем, сховатися за спиною компетентних людей, які гарантують соціальну підтримку.

У рамках копінга, орієнтованого на уникнення виділяються дві субшкали: відволікання і соціальне відволікання.

*Методика діагностики стратегій поведінкової активності в стресових умовах* (авт. Л.І. Вассерман, Н.В. Гуменюк). Методика містить 61 питання та 3 діагностичні шкали, що характеризують тип поведінкової активності в стресових умовах.

Якщо кількість балів не перевищує 167, то з високою ймовірністю діагностується виражений тип поведінкової активності особистості – тип А;

168-335 балів – діагностується певна тенденція до поведінкової активності типу А (умовно А1);

336-459 балів – діагностується проміжний (перехідний) тип особистісної активності – тип АБ;

460-626 балів – діагностується певна тенденція до поведінкової активності типу Б (умовно Б1);

627 балів і вище – з високою ймовірністю діагностується виражений поведінковий тип особистісної активності – тип Б.

### *Інтерпретація результатів*

1. Для випробовуваних з вираженою поведінковою активністю (тип А) характерні:

- перебільшена потреба в діяльності – понад залученість до роботи, ініціативність, невміння відволіктися від роботи, розслабитися; брак часу для відпочинку і розваг;

- постійна напруга душевних і фізичних сил в боротьбі за успіх, висока мотивація досягнення при незадоволеності досягнутим, наполегливість і надмірна активність у досягненні мети нерідко відразу в декількох областях життєдіяльності, небажання відмовитися від досягнення мети, незважаючи на «поразки»;

- невміння і небажання виконувати щоденну одноманітну роботу; нездатність до тривалої і стійкої концентрації уваги;

- нетерплячість, прагнення робити все швидко (ходити, їсти, говорити, приймати рішення);

- енергійна, емоційно забарвлена мова, що підкріплюється жестами та мімікою і нерідко супроводжується напругою м'язів обличчя і шиї;

- імпульсивність, емоційна нестриманість в суперечках, невміння до кінця вислухати співрозмовника;

- змагальність, схильність до суперництва і визнанням, амбітність, агресивність по відношенню до суб'єктів, що протидіє здійсненню планів;

- прагнення до домінування в колективі або компаніях, легка фрустрованість зовнішніми обставинами і життєвими труднощами.

2. Для осіб, у яких діагностується тенденція до поведінкової активності типу А1, характерні:

- підвищена ділова активність, напористість, захопленість роботою, цілеспрямованість;

- брак часу для відпочинку певною мірою компенсується ощадливістю та вмінням вибрати «головний напрямок» діяльності, швидким прийняттям рішення;

- енергійна, виразна мова і міміка;

- чутливість до похвали і критики;

- нестійкість настрою і поведінки в стресових ситуаціях;

- прагнення до змагальності, однак без амбіційності та агресивності;

- при обставинах, що перешкоджають виконанню намічених планів, легко виникає тривога, знижується рівень контролю особистості, але це долається вольовим зусиллям;

- емоційно насичене життя, честолюбство, прагнення до успіху і лідерства, неповна задоволеність досягнутим, постійне бажання поліпшити результати виконаної роботи.

3. Для осіб, у яких діагностується проміжний (перехідний) тип поведінкової активності (АБ), характерна активна і цілеспрямована діловитість, різнобічність інтересів, емоційна стабільність і передбачуваність в поведінці.

4. Стратегія поведінкової активності Б1 характеризує раціональну, обережну, неспішну особистість з помірною активністю.

5. Стратегія поведінкової активності Б характеризує м'яку особистість, яка схильна до ретельного зважування рішень та мисленнєвої діяльності.

## 3.2. Особливості системи психологічного захисту особистості в різні періоди дорослості

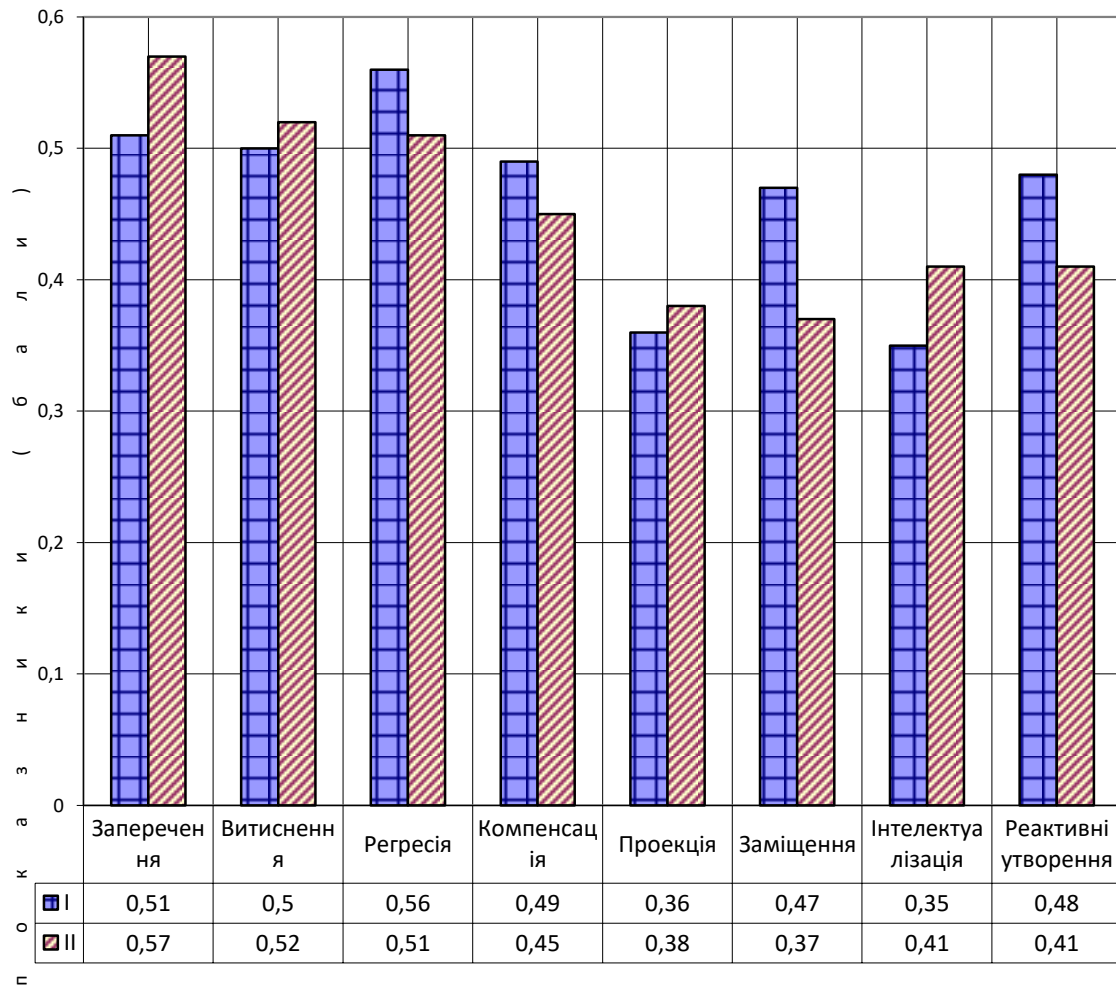
### 3.2.1. Динаміка прояву механізмів психологічного захисту

Механізми психологічного захисту психологічного захисту вивчалися за допомогою методики Р. Плутчика (адапт. Л.І. Вассермана та ін.). Результати представлені в рис. 3.1.

Згідно з отриманими даними в ранньому дорослому віці (І група) найвищі показники зафіксовано за такими механізмами, як регресія (0,56 балів), заперечення (0,51 балів) та витиснення (0,50 балів). В середньому дорослому віці (ІІ група) провідними механізмами психологічного захисту також виявилися заперечення (0,57 балів), витиснення (0,52 балів) та регресія (0,51 балів). Водночас, виявлено певні вікові зміни в показниках механізмів психологічного захисту.

Механізм *заперечення* найбільше проявляється в ІІ групі респондентів (І – 0,51 балів; ІІ – 0,57 балів). Дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для оточуючих, проте не приймаються і не визнаються самою особистістю. Іншими словами, інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається. Мається на увазі конфлікт, що виникає при прояві мотивів, що суперечать основним настановам особистості, чи інформація, яка загрожує її самозбереженню, самоповазі або соціальному престижу. Цей засіб захисту реалізується при конфліктах будь-якого роду і характеризується зовні виразним спотворенням сприйняття дійсності [76].





**Рис. 3.1. Показники прояву механізмів психологічного захисту в дорослому віці**

Механізм *витіснення* (репресії) також має тенденцію до підвищення з віком (I – 0,50 балів; II – 0,52 балів). За допомогою витіснення неприйнятні для особистості імпульси – бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії і інших захисних механізмів особистості. Ущемлене самолюбство, зачеплена гордість і образа можуть породжувати декларування хибних мотивів своїх дій, щоб приховати справжні мотиви не тільки від інших, але і від себе. Справжні, але неприємні мотиви витісняються, з тим щоб їх замінили інші, прийнятні з точки зору соціального оточення і тому не викликають сорому і докорів совісті [67, 68]. Водночас, витіснений мотив (інтрапсихічний конфлікт), не знаходячи свого виразу в поведінці, зберігається, а викликане ним емоційне напруження суб'єктивно сприймається як зовні невмотивована

тривога. Саме тому витіснення потягу можуть проявлятися в невротичних і психофізіологічних симптоми. Найбільш часто витісняються багато властивостей, особистісні якості і вчинки, які не роблять особистість привабливою у власних очах і в очах інших.

Механізм *регресії* виявився більш характерним для періоду ранньої дорослості – 21-35 років (I – 0,56 балів; II – 0,51 балів). При цій формі захисної реакції особистість при дії фруструючих факторів, замінює собою рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях. Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів суттєво збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал переважання конфліктних ситуацій. Імпульсивність і слабкість емоційно-вольового контролю, визначаються актуалізацією саме цього механізму захисту на загальному тлі зміни мотиваційно-погребової сфери в бік їх більшої спрощеності і доступності [76].

Механізм *компенсації* також виявився досить вираженим в обох досліджуваних групах (I – 0,49 балів; II – 0,45 балів) з тенденцією до зниження з віком. Цей механізм психологічного захисту проявляється в спробах знайти відповідну заміну реальної чи уявної нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю, підвищення почуття самодостатності, підтримку позитивного образу «Я». При цьому запозичені цінності, настанови або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості.

Переважає цього типу психологічного захисту в ранньому дорослому віці можна пояснити характерним для цього віку пошуком ідеалів у різних сферах життєдіяльності. Компенсація дозволяє знаходити баланс між інформацією з соціуму та уявленнями про себе, підтримуючи самооцінку.

Прояв механізму *проекції* виявився майже однаковим в обох досліджуваних групах (I – 0,36 балів; II – 0,38 балів). В основі проекції лежить

процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають ніби вторинними. Негативний, соціально несхвалений відтінок випробовуваних почуттів і властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недобррозичливість, яка проявляється як би в захисних цілях.

Показники механізму *заміщення* з віком суттєво знижуються (I – 0,47 балів; II – 0,37 балів). Заміщення засноване на такій властивості живих істот, як здатність до активності, в першу чергу – до руху. Заміщення як психологічний захист дозволяє справлятися з напругою шляхом її вираження в дії. Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, який може викликати небажаний конфлікт з нею, переноситься на іншого, більш доступного і безпечного [19]. Ймовірно, з віком людина навчається менш «виразним» засобам виразу гніву.

Механізм *інтелектуалізації* (раціоналізації) має тенденцію до більшого прояву в середньому віці (I – 0,35 балів; II – 0,41 балів). Дія інтелектуалізації проявляється в заснованому на фактах надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Іншими словами, особистість присікає переживання, викликані неприємною або суб'єктивно непринятною ситуацією за допомогою логічних настанов і маніпуляцій навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного. В рамках методики до шкали інтелектуалізації – раціоналізації була включена і *сублімація* як механізм психологічного захисту, при якому витіснені бажання і почуття гіпертрофовано компенсуються іншими, відповідними до вищих соціальних цінностей, які сповідує особистість.

Таблиця 3.1

## Показники досліджуваних параметрів за t-критерієм Стьюдента

Досліджувані параметри	Показники I / II групи	
	$t_{emp}$	$t_{кр}, \alpha=0,01$
Заперечення	4,65	2,61
Витиснення	2,4	
Регресія	2,36	
Компенсація	2,12	
Проекція	1,6	
Заміщення	4,41	
Інтелектуалізація	2,92	
Реактивні утворення	5,12	

*Механізм реактивних утворень* виявився більш характерним для респондентів раннього дорослого віку (I – 0,48 балів; II – 0,41 балів). За допомогою цього механізму особистість запобігає вираз неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Інакше кажучи, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в їх протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційного байдужості.

Для визначення статистично достовірних відмінностей в показниках прояву механізмів психологічного захисту в I та II групах досліджуваних ми використали t-критерій Стьюдента (табл. 3.1).

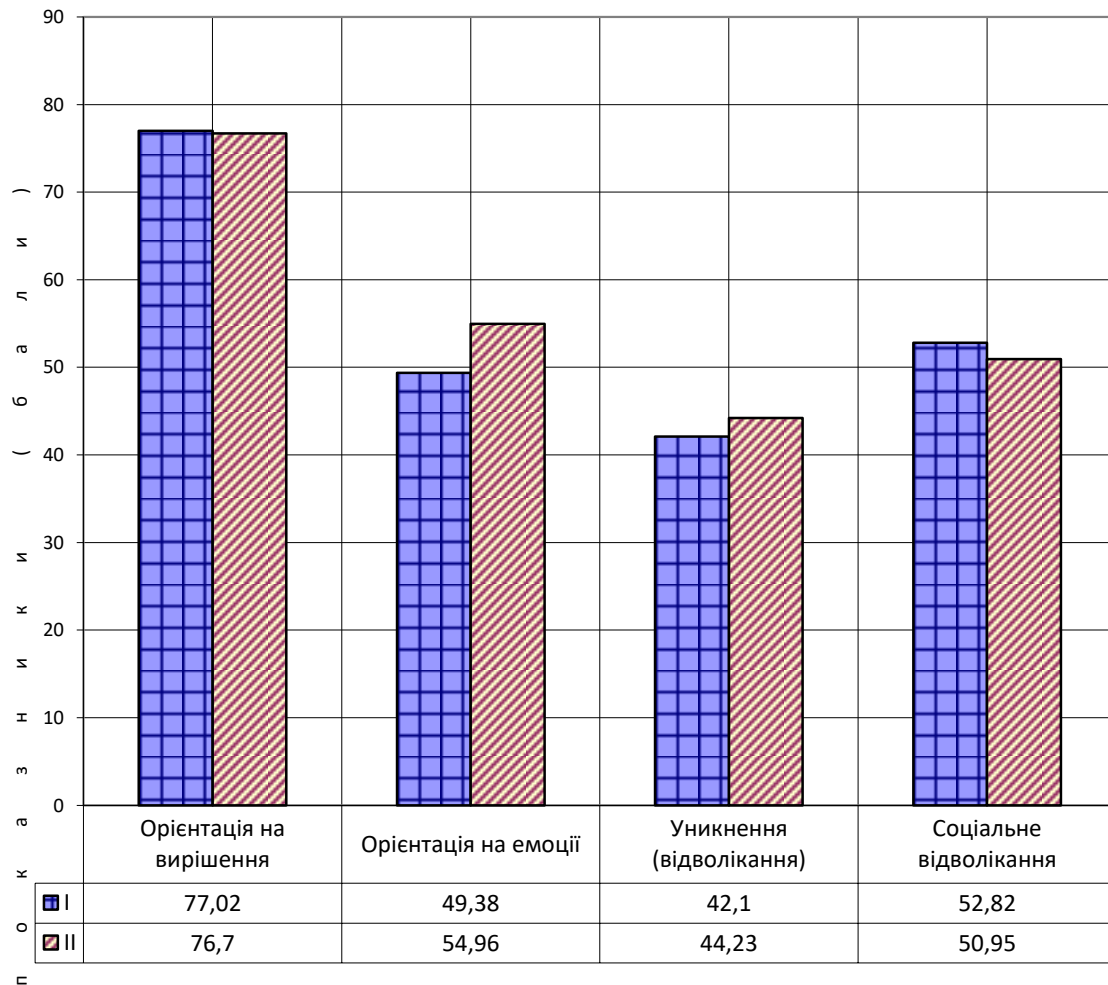
Таким чином, нами виявлено, що прояв певних механізмів психологічного захисту залишається майже незмінними в аспекті віку. Найменш варіативні показники: механізми витиснення, проекції, регресії,

компенсації. До найбільш варіативних показників можна віднести механізми заміщення ( $t_{emn}=4,41$ ), інтелектуалізації ( $t_{emn}=2,92$ ), заперечення ( $t_{emn}=4,65$ ), реактивних утворень ( $t_{emn}=5,12$ ). Провідними механізмами психологічного захисту в обох періодах дорослого віку виявилися заперечення, витиснення та регресія.

### 3.2.2. Динаміка прояву стилів копінг-поведінки

Специфіка копінг-поведінки в стресових ситуаціях вивчалася за допомогою методики С. Нормана і співавт. Отримані результати представлені в рис. 3.2.

Згідно з отриманими даними, *проблемно-орієнтований стиль копіngu*, на піддається віковим змінам людини та залишається протягом всього періоду дорослості на досить високому рівні (I – 77,02 балів; II – 76,7 балів). Копінг, орієнтований на вирішення завдання, включає в себе планування, активні дії з вирішення проблеми. Таким чином, цей вид копіngu, будучи інструментальним і активним за своєю природою, безпосередньо спрямованим на протидію і управління проблемою або джерелом стресу, не залежить від особистісних вікових змін, а обумовлений ситуативними причинами.



**Рис. 3.2. Показники прояву стилів копінг-поведінки в дорослому віці**

В ході дослідження зафіксовано значуще збільшення з віком показника копіngu, орієнтованого на емоції, що характеризується регулюванням пережитих емоцій і поведінки, та не припускає повної свободи дій (I – 49,38 балів; II – 54,96 балів). Емоційно-орієнтований стиль копіngu включає в себе занурення в переживання, емоційну розрядку, позитивну переоцінку того, що відбувається, залучення інших у свої переживання. Наростання з віком емоційно-сфокусованого стилю може бути пов'язано з тим, що в своєму дорослому періоді розвитку людина все більше стикається з ситуаціями, які не можуть бути вирішені одноразово, ймовірно, для цього може бути недостатньо інформації, неясне джерело проблем, або власні можливості щодо рішення. В цьому випадку емоційно-орієнтований стиль копіnga є найбільш оптимальним

для людини з позиції підтримки суб'єктивної цілісності і комфорту в тривалій травмуючій ситуації [33].

*Орієнтація на уникнення (відволікання)* виявилися більш вираженою в групі II періоду дорослості (I – 42,1 балів; II – 44,23 балів). Переважання відволікання в групі II періоду дорослості може бути пов'язано з проявом антиципації загрози і обережною поведінкою. На думку Т.Л. Крюкової [30], уникаючий стиль копінга проявляється у вигляді відходу від проблеми, спроб не думати про проблему взагалі, бажання забути у ві сні, розчинити свої негаразди в алкоголі або компенсувати негативні емоції їжею, сховатися за спиною компетентних людей, які гарантують соціальну підтримку. Вік пов'язаний з підбиттям перших підсумків життя, оцінюванням ступеня реалізації життєвих завдань, досягнення цілей, поставлених, переважно, в юнацькому віці. Вірогідно, вироблений навик копінга дозволяє в середньому віці переводити на усвідомлений рівень причини тривоги і суб'єктивного дискомфорту, але при цьому реалізація напруги, пов'язана з травмуючими подіями, буде здійснюватися у вигляді спроб піти від травми, зняти з себе відповідальність за те, що відбувається, зняти напругу за допомогою їжі тощо [33].

З приводу досить низьких результатів відволікання (уникнення) у віковому періоді від 22 до 36 років І.В. Носко уточнює, що в даному віці відбувається відоме вирівнювання темпів розвитку окремих сторін особистості; в цьому віці людина активно освоюється в професії і в родині. Оскільки здійснювати повноцінне життя людина не може, розвиваючись тільки в одному якомусь напрямку: і в молодості, і дорослості йому будуть потрібні всі ресурси його особистості, отже, стає очевидна неконструктивність уникаючих стратегій в цьому віці.

*Орієнтація на соціальне відволікання*, навпаки, виявилися більш вираженою в групі раннього періоду дорослості (I – 52,82 балів; II – 50,95 балів). Прагнення людини в період ранньої дорослості контактувати з іншими людьми в важких ситуаціях передбачає формування підлеглих відносин

внаслідок податливості до впливу оточуючих, сугестивності. Очевидно, цей віковий період характеризується потребою в наставникові, певній особі, що підтримує.

Для визначення статистично достовірних відмінностей в показниках прояву стилів копінг-поведінки в I та II групах досліджуваних ми використали t-критерій Стюдента (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Показники досліджуваних параметрів за t-критерієм Стюдента**

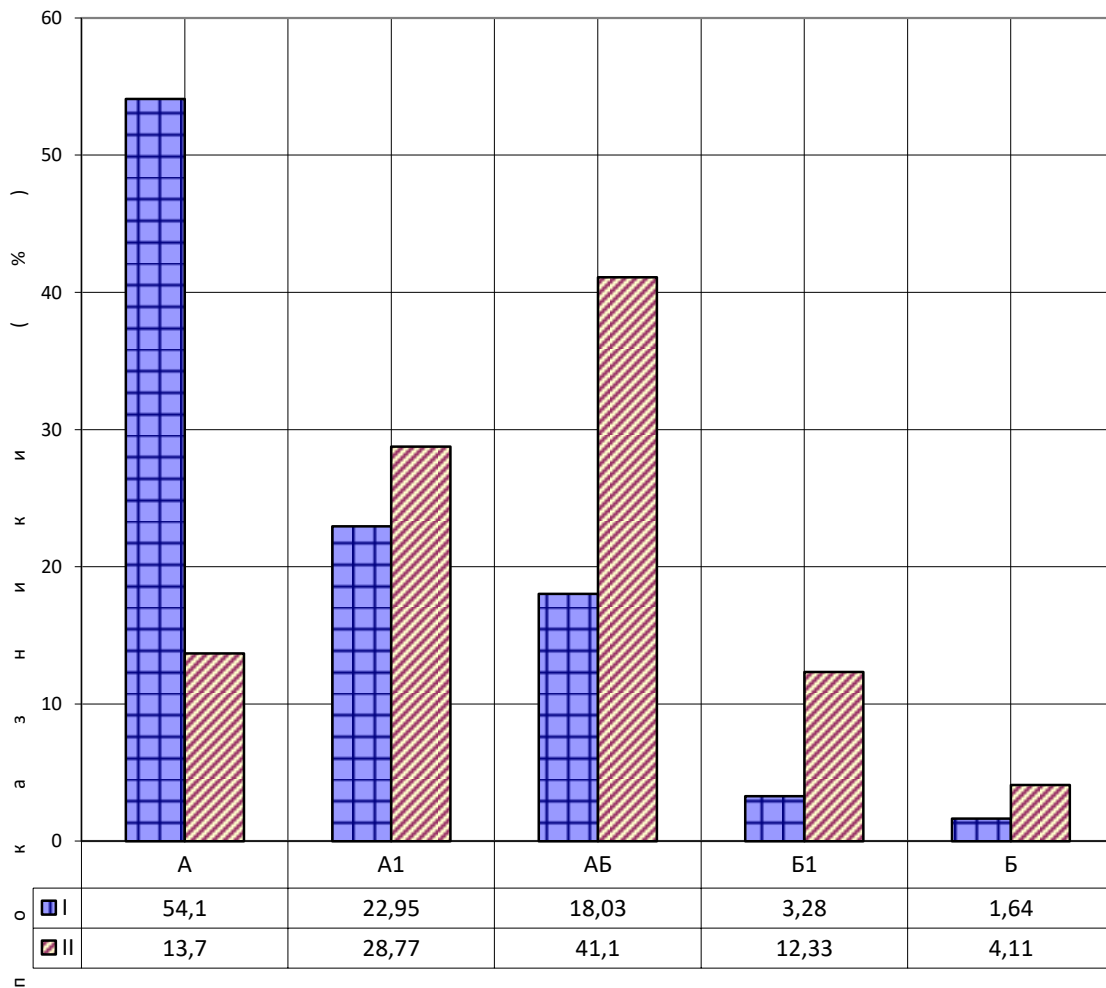
Досліджувані параметри	Показники I / II групи	
	$t_{емп}$	$t_{кр}, \alpha=0,01$
Проблемно-орієнтований стиль копінгу	1,23	2,61
Емоційно-орієнтований стиль копінгу	4,57	
Орієнтація на уникнення	2,99	
Орієнтація на соціальне відволікання	1,94	

Таким чином, нами виявлено, що прояв певних стилів копінг-поведінки залишається майже незмінними в аспекті віку. Найменш варіативні показники: проблемно-орієнтований стиль копінгу, орієнтація на соціальне відволікання. До найбільш варіативних показників можна віднести емоційно-орієнтований стиль копінгу ( $t_{емп}=4,57$ ), орієнтація на уникнення ( $t_{емп}=2,99$ ). Провідними стилями копінг-поведінки в ранньому дорослому віці виявилися проблемно-орієнтований стиль копінгу, орієнтація на соціальне відволікання; в середньому віці – проблемно-орієнтований стиль копінгу, емоційно-орієнтований стиль копінгу.



### 3.2.3. Динаміка стратегій поведінкової активності

Діагностика стратегій поведінкової активності в стресових умовах здійснювалась за допомогою методики Л.І. Вассермана, Н.В. Гуменюка. Отримані результати представлені в рис. 3.3.



**Рис. 3.3. Показники стратегій поведінкової активності в стресових умовах (%)**

Стратегія поведінкової активності А – більш характерна для вікової категорії 21-35 років (I – 54,1%; II – 13,7%). Слід відзначити, що ця стратегія є домінуючою в досліджуваних раннього дорослого віку та характеризує гіперактивних, наденергійних, нетерплячих, імпульсивних особистостей. Для таких людей характерна перебільшена потреба в діяльності, ініціативність, брак

часу для відпочинку і розваг, висока мотивація досягнення, змагальність, схильність до суперництва і визнанням, амбітність.

Такі дані можна пояснити специфікою соціальної ситуації розвитку в ранньому дорослому віці. У цей період людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей. Активно збагачується її психологічний і соціальний досвід, вона включається в усі види соціальної активності, оволодіває багатьма соціальними ролями. Одночасно зі створенням сім'ї людина спрямовує свої зусилля на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар'єри.

Показники прояву стратегії поведінкової активності А1 зафіксовано в однаковому числовому діапазоні в обох групах досліджуваних (I – 22,95%; II – 28,77%). Такі дані вказують на тенденцію до поведінкової активності типу А та характеризують енергійну особистість, яка прагне змагання, без амбіційності та агресивності, з високою діловою активністю, прагнення до успіху і лідерства.

Стратегія поведінкової активності АБ – більш характерна для вікової категорії 36-60 років (I – 18,03%; II – 41,1%). Слід відзначити, що ця стратегія є домінуючою в досліджуваних середнього віку та характеризує збалансовану, впевнену, емоційно-стабільну особистість. Для осіб, у яких діагностується перехідний тип поведінкової активності, характерна активна і цілеспрямована діловитість, різнобічність інтересів, вміння збалансувати ділову активність, напружену роботу зі зміною занять і вміло організованим відпочинком. Особи типу АБ не показують явну схильність до домінування, але в певних ситуаціях і обставинах впевнено беруть на себе роль лідера; для них характерна емоційна стабільність і передбачуваність в поведінці, відносна стійкість до дії стресогенних чинників, добра пристосованість до різних видів діяльності.

Отримані результати пояснюємо специфікою соціальної ситуації розвитку в період другого етапу дорослості. Основними сторонами життя людини середнього дорослого віку залишаються сімейні стосунки й професійна діяльність. Визначаюча їх соціальна ситуація розвитку – це ситуація реалізації

дорослою людиною самої себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності та сімейних стосунках. Центральним новоутворенням періоду середньої дорослості є продуктивність як інтегральне новоутворення: професійна продуктивність та внесок у розвиток і ствердження в житті майбутнього покоління.

Стратегія поведінкової активності Б1 має тенденцію до підвищення в II групі досліджуваних (I – 3,28%; II – 12,33%). Цей тип стратегії характеризує раціональну, обережну, неспішну особистість з помірною активністю. Слід відзначити, що наявність в 12,33% респондентів середнього віку цієї стратегії поведінкової активності свідчить про проміжну позицію між типами стратегій АБ та Б.

Показники прояву стратегії поведінкової активності Б зафіксовано в однаковому числовому діапазоні в обох групах досліджуваних (I – 1,64%; II – 4,11%). Цей тип стратегії поведінкової активності виявився найменш розповсюдженим в респондентів дорослого віку. Стратегія поведінкової активності Б характеризує м'яку особистість, яка схильна до ретельного зважування рішень та мисленнєвої діяльності.

Для визначення статистично достовірних відмінностей в показниках прояву стилів поведінкової активності в I та II групах досліджуваних ми використали t-критерій Стьюдента (табл. 3.3).

Таким чином, нами виявлено, що прояв певних стратегій поведінкової активності залишається незмінними в аспекті віку. Найменш варіативні показники: стратегії поведінкової активності А1, Б1, Б.

**Показники досліджуваних параметрів за t-критерієм Стьюдента**

Стилі поведінкової активності	Показники I / II групи	
	$t_{емп}$	$t_{кр}, \alpha=0,01$
А	3,79	2,61
А1	1,39	
АБ	5,13	
Б1	2,18	
Б	1,85	

До найбільш варіативних показників можна віднести стратегії поведінкової активності А ( $t_{емп}=3,79$ ) та АБ ( $t_{емп}=5,13$ ). Провідними стратегіями поведінкової активності в стресових ситуаціях виявилися: тип А – в ранньому дорослому віці (гіперактивність, нетерплячість, імпульсивність), тип АБ – в середньому віці (збалансованість, впевненість, емоційна стабільність).

### 3.3. Специфіка психологічної допомоги в різні періоди дорослості

Людина запрограмована на активну пошукову поведінку, яка здійснюється як в широкому сенсі – дослідження середовища на предмет наявності ресурсів для задоволення актуальних потреб, так і в більш вузькому – несвідомий пошук відповідних способів поведінки в різних життєвих обставинах. Поєднання стилів копінг-поведінки і захисної поведінки визначають специфіку психічної адаптації і рівень пристосувальних можливостей особистості [33].

Розглянемо специфіку психологічної допомоги в ранньому дорослому віці.

Згідно з даними емпіричного дослідження в досліджуваних раннього дорослого віку виявлено переважання механізмів заперечення, витиснення та регресії, а також проблемно-орієнтований стиль копінгу, орієнтація на соціальне відволікання, низький рівень емоційно-орієнтованого стилю подолання; провідна стратегія поведінкової активності А (гіперактивність, нетерплячість, імпульсивність).

Найбільш адаптованою вважається та особа, яка в різних ситуаціях гнучко може використовувати арсенал з психологічних захистів і стратегій копінг-поведінки. Науковці [12, 13, 74, 85, 89] відзначають, що проблемно-орієнтований стиль копінгу і емоційна регуляція служать адаптації до ситуацій різного типу.

*Проблемно-орієнтований стиль* розрахований на стресові ситуації, які можна вирішити одноразово, він активний, пов'язаний з цілеспрямованим і планомірним вирішенням, при цьому копінг має зворотну сторону – ймовірність надмірної раціональності, недостатньою емоційності, інтуїтивності і спонтанності в поведінці.

*Соціальне відволікання*, як один з повідних стилів копінгу в ранньому дорослому віці, може бути пов'язаний з регресією, яка є провідним механізмом психологічного захисту. Прагнення людини контактувати з іншими людьми в важких ситуаціях передбачає формування підлеглих відносин внаслідок, податливості до впливу оточуючих, сугестивності. У психологічній роботі важливо з'ясувати можливість звернення молоді людини до соціального ресурсу, який представляє собою здійснення соціальної підтримки або подолання з допомогою інших людей.

*Емоційно-орієнтований стиль* ефективний у ситуаціях тривалого травмування, коли неможливо одноразово вирішити ситуацію (наприклад, важке захворювання) він здійснюється шляхом пошуку емоційної підтримки;

позитивної реінтерпретації і особистісного розвитку; прийняття ситуації; усвідомленого відкидання; звернення до релігії [34].

Низький рівень емоційно-орієнтованого стилю копінга у поєднанні з *імпульсивним (агресивним) стилем* стратегії поведінкової активності вимагає формування емоційної компетентності як здатності розпізнавати і управляти власними емоціями та емоціями інших людей. Таким чином, буде здійснюватися оптимальна координація між емоціями і цілеспрямованою поведінкою, яка заснована на адекватній інтегральній оцінці людиною своєї взаємодії з середовищем. Емоційна компетентність розвивається в результаті вирішення внутрішньоособистісних конфліктів на основі корекції закріплених в онтогенезі негативних емоційних реакцій (агресивності, депресії) і супутніх їм станів, що перешкоджають успішній адаптації індивідуума. При цьому саморегуляція особистості здійснюється не за рахунок пригнічення негативних емоцій, а за рахунок використання їх енергії для організації цілеспрямованої поведінки [34].

Вік 20-35 років характеризується різноманітністю стресових ситуацій, тому при з'ясуванні індивідуальних особливостей копіngu і психологічного захисту фахівцю необхідно навчати людину новим для неї способам подолання стресу, заснованого на гнучкому використанні сукупності стратегій, як емоційного регулювання, так і проблемного копінга.

Розглянемо специфіку психологічної допомоги в середньому віці (36-60 років).

Згідно з даними емпіричного дослідження в досліджуваних раннього дорослого віку виявлено переважання механізмів заперечення, витиснення та регресії, а також проблемно-орієнтований стиль копіngu, емоційно-орієнтований стиль копіngu; провідна стратегія поведінкової активності АБ (збалансованість, впевненість, емоційна стабільність).

За даними науковців [21, 30, 42, 44, 62] *емоційно-орієнтований стиль* копіngu пов'язаний з регресією. Імовірно, поведінка в стресі особистості в цьому віці складається з прагнення уникнути тривоги, переходячи на більш

ранню стадію життя, коли вона відчувала себе в безпеці. Слід зауважити, що емоційний стиль копінгу схильний спотворювати сприйняття навколишнього світу в бік його суб'єктивної бажаності.

Переважання *заперечення* як провідного механізму психологічного захисту в II періоді дорослості може бути пов'язано з загальною тенденцією стратегії копінг-поведінки *відволікання* (уникнення), яка проявляється у вигляді відходу від проблеми, спроб не думати про проблему взагалі.

В середині життя дорослі намагаються осмислити безперервно змінюються вимоги, що пред'являються до них як до батьків, мінливі ролі в близьких відносинах і зміни в професійній сфері, світові проблеми в цілому, а також нескінченні повсякденні турботи (Р. Кочюнас). Можливий напрямок роботи психолога може бути пов'язаний з усвідомленням ресурсів і перспектив теперішнього, прийняттям нових соціальних ролей. Важливо розуміння людиною обставин, які тривожать її при вирішенні стресової ситуації.

Вік середньої дорослості може характеризуватися як період відносної особистісної та світоглядної стабільності. Всупереч першому почуттю тиск з боку зовнішніх змін і найважливіших подій життя, внутрішні зміни можуть наступати поступово. Осмислення і переоцінка життєвих цінностей в середньому віці відбуваються саме в контексті цієї стабільності і цих змін (Р. Кочюнас).

Якість життя дорослої людини визначається вмінням протистояти і впоратися з труднощами як повсякденного стресу, так і виняткових, травмуючих ситуацій. Способи подолання багато в чому визначаються життєвим досвідом людини, соціальним контекстом її розвитку, віком. При унікальності формування індивідуальної захисної системи кожної людини, на даний момент у психологів є засоби діагностики її особливостей, що в цілому може виявляти характер адаптації. Враховуючи також вікові, статеві особливості, ресурсні можливості людини, фахівець здійснює психологічну допомогу [35, 42, 58, 69, 92].

## ВИСНОВКИ

1. Вивчення феномену психологічного захисту особистості як засобу вирішення конфлікту між свідомістю та несвідомим розпочато в рамках психоаналітичного напрямку психології. До теперішнього часу знання щодо психологічного захисту суттєво доповнювались та розширювались працями не тільки послідовників психоаналізу, а й представниками інших психологічних шкіл.

На сучасному етапі психологічний захист розглядається з різних позицій: як пов'язаний з когнітивними процесами оцінки ситуації; як механізм протистояння неврозу; як переорієнтація в системі особистісних настанов; як захист свідомості від травмуючого фактору. В найбільш широкому смислі психологічний захист можна визначити як систему регуляторних механізмів, пов'язаних з суб'єктивним спотворенням психічної реальності, що забезпечують усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту.

Психологічний захист, який є переважно несвідомим процесом оберігання особистості від тривоги і напруги, багатьма авторами пов'язується з усвідомленою, цілеспрямованою поведінкою в стресі – копінг-поведінкою.

2. Аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень з проблеми психологічного подолання дозволяє розглядати копінг у якості свідомої поведінки, спрямованої на активну взаємодію з ситуацією, – зміна ситуації (піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю). В процесі подолання життєвих труднощів в кожному віковому періоді людина може, як набути нового досвіду, розширити діапазон поведінкового репертуару, так і проявити неадекватність своєї поведінки, яка впливає на адаптивну здатність людини.

На теперішній момент не існує єдиної класифікації видів копінгу. Підхід,



згідно з яким виділяються стратегії подолання, є більшою мірою ситуаційним, – суб'єкт залежно від ситуації застосовує конкретні копінг-дії. Виділення стилів копінгу будується переважно на особистісних (темпераментних, характерологічних) підставах, менш залежних від особливостей стресової ситуації. При виділенні різноманітних стратегій подолання, більшість авторів схильні погоджуватися в тому, що існують два стилі копінг-поведінки: емоційно-орієнтований і проблемно-орієнтований, пов'язаний з емоційним реагуванням, регулюванням стресу і активним вирішенням проблеми.

3. Дорослість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, сімейні стосунки, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо). Дорослість розглядається як час безперервного зростання, а розвиток дорослої людини характеризується як основа вирішенням проблем попередніх періодів: набуття автономності та довіри, ініціативи, працездатності та ідентичності. Аналіз сучасних досліджень дорослості змушує констатувати наявність розбіжностей як з приводу початку періоду дорослості і його закінчення, так і виділяються всередині періодів.

На сучасному етапі розвитку науки більшість науковців, які займаються дослідженням проблеми психологічного захисту, схильні інтегрувати психологічний захист і копінг в єдину систему. Система психологічного захисту особистості є спільним функціонуванням несвідомих і усвідомлюваних компонентів психіки, спрямованих на усунення суб'єктивного дискомфорту особистості в ситуаціях різного ступеня інтенсивності стресу. У дорослому віці формуються стійкі комплекси захисних механізмів, серед яких певні механізми є провідними, а інші – додатковими, допоміжними. Система психологічного захисту особистості в різні періоди дорослості характеризується суб'єктивною динамікою, яка відображається у взаємозв'язку несвідомих і свідомих компонентів психіки – захисних механізмів та копінг-стратегій.

4. Метою емпіричного дослідження було вивчення психологічних особливостей системи психологічного захисту особистості в різні періоди дорослості (ранній дорослий вік, середній вік). В ході дослідження встановлено, що прояв певних механізмів психологічного захисту залишається майже незмінними в аспекті віку. Найменш варіативні показники: механізми витіснення, проєкції, регресії, компенсації. До найбільш варіативних показників віднесено механізми заміщення, інтелектуалізації, заперечення, реактивних утворень. Провідними механізмами психологічного захисту в обох періодах дорослого віку виявилися заперечення, витіснення та регресія.

В ході вивчення специфіки прояву стилів копінг-поведінки виявлено, що прояв певних стилів залишається майже незмінними в аспекті віку. Найменш варіативні показники: проблемно-орієнтований стиль копінгу, орієнтація на соціальне відволікання. До найбільш варіативних показників віднесено емоційно-орієнтований стиль копінгу, орієнтація на уникнення. Провідними стилями копінг-поведінки в ранньому дорослому віці виявилися проблемно-орієнтований стиль копінгу, орієнтація на соціальне відволікання; в середньому віці – проблемно-орієнтований стиль копінгу, емоційно-орієнтований стиль копінгу.

Дослідження стратегій поведінкової активності в стресових умовах дозволило виявити, що прояв певних стратегій залишається незмінними в аспекті віку. Найменш варіативні показники: стратегії поведінкової активності А1, Б1, Б. До найбільш варіативних показників можна віднести стратегії поведінкової активності А. Провідними стратегіями поведінкової активності в стресових ситуаціях виявилися: тип А – в ранньому дорослому віці (гіперактивність, нетерплячість, імпульсивність), тип АБ – в середньому віці (збалансованість, впевненість, емоційна стабільність).

За допомогою математико-статистичного аналізу експериментальних даних припущення про те, що система психологічного захисту особистості характеризується певною специфікою в різні періоди дорослості, що знаходить відображення у динаміці прояву несвідомих (механізмів психологічного

захисту) та усвідомлюваних (копінг-стратегії) компонентів психіки, підтвердилося.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики визначено емпіричне вивчення специфіки системи психологічного захисту особистості в дорослому віці в гендерному аспекті; вивчення системи психологічного захисту особистості на інших етапах онтогенезу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М. : Академический Проект, 2015. 240 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2010. 288 с.
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды : В 2-х т. М. : Педагогика, 1980. 232 с.
4. Андрушко Я. С. Психологічні захисти у структурі Я-концепції. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2012. Вип. 50. С. 6-9.
5. Анненкова Е.А. Личностные детерминанты оценки трудных жизненных событий юношами и девушками и их стратегий совладания : Автореф. дисс. ... канд. психол. наук; 19.00.01. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2010. 20 с.
6. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал.* 1994. № 1. С. 3-19.
7. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. 2-е изд., испр. и доп. М. : Институт психологии РАН, 2006. 512 с.
8. Арестова, О.Н., Калинина Н.В. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов. *Вестник МГУ. Сер. 14. Психология.* 2000. № 1. С. 20-29.
9. Богач О. В., Кіршо С. М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки.* 2018. Вип. 152(2). С. 36-39.
10. Богданова М. В., Доценко Е. Л. Саморегуляция личности: от защит

к созиданию. Тюмень, 2010. 204 с.

11. Вайзер Т.А. Смысл жизни и двойной кризис в жизни человека. *Психологический журнал*. 1998. № 5. С. 3-14.

12. Валеева Г.Д., Борисенко Ю.В., Взаимосвязь стратегий совладания и стратегий защиты с уровнем адаптированности личности в возрастном аспекте. *Психология совладающего поведения*. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С.136-137.

13. Ветрова И. И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции. *Совладающее поведение; современное состояние и перспективы* / под ред. А.Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М. : Ин-т психологии РАН, 2008. С. 179-197.

14. Глубинная психология. Агрессия: психодинамическая теория и феноменология : монография / Т. С. Яценко, А. В. Глузман, А.Э. Мелоян, Л.Г. Туз ; под. ред. Т.С. Яценко. К. : Вища школа-XXI, 2010. 271 с.

15. Гончаренко Є. Еволюція механізмів психологічного захисту у студентів-психологів протягом навчання. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. Вип. 9. С. 28-38.

16. Гошовська О. Я. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування : теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. 2012. Т. 24, ч. 6. С. 112-119.

17. Гошовська О. Я. Психозахисне самоприйняття особистості : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 316 с.

18. Гошовська О.Я. Сутнісна специфіка й диференціація психозахисних механізмів особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія : Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 2. С. 155-160.

19. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб. : Речь, 2007. 476 с.

20. Груб'як О.М. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2015. 219 с.
21. Дементьева Л. В. Субъективная оценка профессиональных стрессоров и совладающее поведение в период взрослости : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13; Санкт-Петербург, 2010. 222 с.
22. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів ; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П. : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013. 172 с.
23. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса. *Вопросы психологии*, 1990. №4. с. 14-23.
24. Защитная система личности и стресс / под ред. Е.В. Куфтык. М. : Мир науки, 2017. URL: <http://izd-mn.com/PDF/18MNNPM17.pdf>
25. Калинина Н.В. Психологическая защита: опыт эмпирического исследования. М. : Солитон, 2010. 80 с.
26. Кацавец Р.С. Вікова психологія: навч.посібник. К. : Алерта, 2019. 112 с.
27. Кашапов М.М. Теория и практика решения конфликтных ситуаций. Учебное пособие. Под научн. ред. Проф. А.В. Карпова. М. – Ярославль : Ремдер, 2003. 183 с.
28. Киршбаум Э. И., Еремеева А. И. Психологическая защита. М. : Смысл, 2005. 175 с.
29. Крайг Г. Психология развития. 9-е изд. СПб.: Питер, 2005. 940 с.
30. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Монография. Кострома : Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.
31. Кулагина И.Ю., Колуцкый В.Н. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для вузов. Москва : Академический проект, 2018. 329 с.

32. Кулагина И.Ю., Апасова Е.В., Метелина А.А. Феномен взрослости: развитие личности и жизненный путь. М. : Академический проект, 2016. 422 с.
33. Лапкина Е. В. Защитная система личности в разные периоды взрослости : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского. Ярославль, 2012. 166 с.
34. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М. : Эксмо, 2008. 400 с.
35. Лясковська І. Л. Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2014. 20 с.
36. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ. СПб. : Речь, 2002. 539 с.
37. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика : Понимание структуры личности в клиническом процессе. М. : Класс, 2001. 480 с.
38. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М. : Эксмо, 2005. 416 с.
39. Малкина-Пых, И.Г. Стратегии поведения при стрессе. *Московский психологический журнал*. 2007. № 12. С. 15-25.
40. Маслоу А. Психология бытия. Пер. с англ. К. : Psylib, 2003. 138 с.
41. Медведев В. С., Шевченко О. М. Психологічний захист як окремий психічний феномен. *Юридична психологія та педагогіка*. 2007. № 2. С. 21-32.
42. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. Казань: Казанская государственная медицинская академия, 2003. 99 с.
43. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Эксмо, 2010. 368 с.
44. Никольская И.М. Совладающее поведение в защитной системе человека. *Психология совладающего поведения* : материалы Международной науч.-практ. конф. /отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома : КГУ им.

Н.А. Некрасова, 2007. С.52-54.

45. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб. : Речь. 2010. 352 с.

46. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания. М. : Гиль-Эстель, 1993. 240 с.

47. Пісоцький В.П., Горянська А.М. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі. Київ : КНТ, 2019. 143 с.

48. Поваренков Ю.П. Проблемы психологии профессионального становления личности. Ярославль: Канцлер, 2008. 402 с.

49. Поліщук Д.С. Основні підходи до сутності механізмів психологічного захисту. *Вісник НТУУ КПІ*, № 1 (40), 2014. С. 88-95.

50. Процик Л. С. Развитие интеллектуальной обдарованости та формування конструктивных механізмів психологічного захисту підлітків (матеріали корекційно-розвивальної програми "Розвиток конструктивных механізмів психологічного захисту інтелектуально обдарованих підлітків"). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 4. С. 29-33.

51. Психодиагностика стресса: Практикум / сост. Р.В.Куприянов, Ю.М. Кузьмина. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.

52. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Пособие для врачей и психологов / Под ред. Л.И. Вассермана. СПб. : Психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 1999. 50 с.

53. Психология развития. Словарь [Текст] / Под. ред. А.Л. Венгера. М. : Per Se, 2005. 176 с.

54. Реан А. А., Кударшев А. Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности: Анализ. Теория. Практика. СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2008. 480 с.

55. Резнікова О.А. Психологічний захист у структурі адаптаційної поведінки особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015, вип. 57. С. 40-44.



56. Родіна Н. В. Развитие копингу протягом життєвого шляху особистості. *Вісник ОНУ ім. Мечникова*. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). Одеса, 2014. С.279–285.
57. Романова, Е.С. Графические методы в практической психологии. СПб. : Речь, 2001. 415с.
58. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия,2002. 192 с.
59. Савченко Н.І. Роль механізмів психологічного захисту в адаптації до процесів старіння. *Проблеми сучасної психології*. Том 6, № 2, 2009.
60. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. 3-тє видання, перероблене, доповнене. К. : ВЦ Академія, 2017. 384 с.
61. Сергєєнкова О.П. Вікова психологія. К. : Центр учбової літератури, 2019. 376 с.
62. Сергиенко Е.А. Контроль поведения и защитные механизмы. *Психология совладающего поведения* : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23-25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 1 Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С.65-67.
63. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
64. Смутьсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту. К. : Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2001. 276 с.
65. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М. : Институт психологии РАН, 2018. 474 с.
66. Степанова Е.И. Психология взрослых: Экспериментальная Акмеология. СПб. : Алетейя, 2000. 228 с.
67. Субботина Л.Ю. Психология защитного поведения : моногр. Ярославль : ЯрГУ, 2006. 220 с.
68. Субботина Л.Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности : автореф. ... доктора психол. наук.

Ярославль, 2006. 46 с.

69. Теория и практика глубинной психокоррекции : Шестая Авт. школы академика НАПН Украины Т. С. Яценко / сост. Андрущенко В. П. , Глузман А. В. К. : НПУ имени М. П. Драгоманова, 2011. 261 с.

70. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека. К. : Марич, 2009. 76 с.

71. Титаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 6. Харків, 2009. URL: <http://nuczu.edu.ua/sciencearchive>

72. Плутчик Р., Келлерман Г., Конт Х. Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index) / Адаптация Л.Р. Гребенникова (руководство по использованию). М., 1996. 18 с.

73. Психологическая защита: направления и методы / Т.В. Маликова, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, О.В. Шатровой. СПб. : Речь, 2008. 232 с.

74. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь : Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.

75. Урсало Р., Зоненберг С. и др. Соппротивление и защита. *Тайны сознания и бессознательного* : хрестоматия / сост. К. В. Сельнокю. Мн. : Харвест, 1998. С. 450-464.

76. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Институт Психотерапии, 2002. 490 с.

77. Фінів О. Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. Випуск 1, 2016. С. 258-268.

78. Фінів О. Теоретико-емпіричне вивчення функціональної семантики самозахисту/психозахисту особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Випуск 1, 2015. С.45-50.

79. Фінів О. Феномен особистісної безпеки та його кореляція із

психозахистом. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Том 3, 2015. С.414-421.

80. Франкл В. Человек в поисках смысла: М. : Биг-пресс, 2012. 204 с.
81. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М. : Эксмо, 2020. 416 с.
82. Фрейд З. Я и Оно. М. : Эксмо, 2019. 160 с.
83. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. СПб. : Питер, 2016. 160 с.
84. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М. : Академический Проект, 2006. 208 с.
85. Хорхе Бернардо С.З. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте (копинг-стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект и общий интеллект) : Автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.04. СПб., 2000. 163 с.
86. Чернобровкіна В. А. Феномен внутрішньої свободи та його зв'язок з системою его-захисту особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т.12. Вип. 14. С. 270-278.
87. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / Пер. с англ. 3-е изд. М. : Смысл; Альпина нон-фикшн, 2013. 461 с.
88. Чумакова Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.11. СПб., 1998. 184 с.
89. Шевкова Е. В., Тюшина М. А. Стратегии совладания и механизмы психологической защиты в осознанной саморегуляции человека. *Будущее клинической психологии* : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 27 марта 2008 г. Пермь: Перм. гос. ун-т, 2008. Вып. 2. С. 17-22.
90. Эриксон Е.Х. Восемь возрастов человека. *Детство и Общество*. Изд. 2-е, переработанное и дополненное / Пер. Алексеева А.А. СПб. : Речь. 2002. 235-259 с.
91. Юнг К.Г. Психологические типы. СПб. :Азбука, 2001. 732 с.

92. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. К. : Вища школа, 2004. 679 с.
93. Яценко Т.С. Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта. Неперервна професійна освіта: теорія і практика: науково-методичний журнал. 2002. Вип.4 (8). С. 99–110.
94. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. V. 56. P. 207-227.
95. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*. 1987. V. 101. P. 393-403.
96. Endler N. S., Parker J. D. A. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*. 1994. № 6. P. 50-60.
97. Folkman S., Lazarus R. S. Coping and emotion. *Stress and Coping* / eds. A. Monat, R. S. Lazarus. N. Y, 1991. P. 207-227.
98. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. V. 37, № 3. P. 727-745.
99. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. New York – San Francisco – London : Academic Press, 1977.
100. Heim E. Copping und Abaptivited: gift es Geeignetes Oder Ungecignetes Coping? *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologic*. 1988. H. 1. p. 8-17.
101. Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*. 1992. V. 15. P. 237-255.