

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ВПЛИВ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ВИБІР
МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ**

Виконала: студентка II курсу, групи
8.0530- з

спеціальності 053 Психологія

Чорна Любов Леонідівна

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грединарова О.М.

Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

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.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____ Чорній Любов Леонідівні _____

1. Тема роботи Вплив властивостей темпераменту на вибір механізмів психологічного захисту

керівник роботи Грединарова О.М. 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 (перелік питань, які потрібно розробити) визначити основні теоретичні підходи до вивчення механізмів психологічного захисту особистості та розглянути їх сутнісну характеристику; розглянути теоретичні підходи до вивчення емоційної саморегуляції та її взаємозв'язку з механізмами психологічного захисту особистості; виявити рівень розвитку емоційної саморегуляції та визначити механізми психологічного захисту особистості; виявити особливості впливу емоційної саморегуляції на механізми психологічного захисту особистості на основі результатів емпіричного дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 рисунків, 4 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Гречинарова О.М., доцент		
Розділ 1	Гречинарова О.М., доцент		
Розділ 2	Гречинарова О.М., доцент		
Розділ 3	Гречинарова О.М., доцент		
Висновки	Гречинарова О.М., 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	вересень-жовтень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	жовтень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	листопад 2021 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ Л.Л.Чорна

Керівник роботи _____ О.М. Гречинарова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Гречинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 84 сторінки, 3 таблиці, 5 рисунків, 64 джерела, 4 додатка.

Об'єкт дослідження – механізми психологічного захисту особистості.

Предмет дослідження – вплив властивостей темпераменту (емоційної саморегуляції) на вибір механізмів психологічного захисту.

Мета роботи – дослідити властивості темпераменту, такі як сила та рухливість нервової системи, яка узагальнюється поняттям емоційна саморегуляція (за Яном Стреляу) та їх вплив на вибір механізмів психологічного захисту.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що існує зв'язок між механізмами психологічного захисту особистості та емоційної саморегуляції: особистість з високим рівнем емоційної саморегуляції використовує раціоналізацією та компенсацію, а з низьким рівнем емоційної саморегуляції - гіперкомпенсацію, проєкцію, заперечення, заміщення, регресію, витіснення.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: тестування, метод математичної статистики.

Наукова новизна полягає у розширенні розуміння впливу емоційної саморегуляції, як регулятивного чинника на використання механізмів психологічного захисту особистостю.

Галузь використання: консультативна та психотерапевтична практика, тренінгові заходи.

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ, ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ОСОБИСТІТЬ, ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, КЛАСИФІКАЦІЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ.

SUMMARY

Chorna L.L. The influence of temperament properties on the choice of mechanisms of psychological protection.

Master's qualification work: 84 pages, 3 tables, 5 figures, 64 sources, 4 appendices.

The object of research - the mechanisms of psychological protection of the individual.

The subject of research - the influence of the properties of temperament (emotional self-regulation) on the choice of mechanisms of psychological protection.

The aim of the work is to investigate the properties of temperament, such as the strength and mobility of the nervous system, which is generalized by the concept of emotional self-regulation (according to Jan Strelau) and their influence on the choice of psychological defense mechanisms.

Research hypothesis: we assume that there is a connection between the mechanisms of psychological protection of personality and emotional self-regulation: a person with a high level of emotional self-regulation uses rationalization and compensation, and with a low level of emotional self-regulation - hypercompensation, projection, denial, substitution, regression, displacement.

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical: testing, method of mathematical statistics.

The scientific novelty is to expand the understanding of the impact of emotional self-regulation as a regulatory factor in the use of mechanisms of psychological protection of the individual.

Field of use: counseling and psychotherapeutic practice, training activities.

MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION, EMOTIONAL SELF-REGULATION, PERSONALITY, EMOTIONAL COMPETENCE, CLASSIFICATION OF MENTAL MECHANISMS OF PSYCHOLOGISTS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1. Загальна характеристика розвитку теоретичних уявлень про механізми психологічного захисту особистості.....	10
1.2. Структура та змістові характеристики механізмів психологічного захисту.....	19
1.3. Регулятивна теорія темпераменту Яна Стреляу: поняття емоційної саморегуляції.....	32
1.4. Теоретичний аналіз взаємозв'язку емоційної саморегуляції та механізмів психологічного захисту особистості.....	44
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	50
2.1. Опис вибірки та процедури дослідження.....	50
2.2. Методологічний інструментарій.....	52
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ.....	64
3.1. Діагностика емоційної саморегуляції.....	64
3.2. Діагностика механізмів психологічного захисту.....	70
3.3. Аналіз результатів діагностики.....	73
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Тенденції швидкого розвитку сучасного життя створюють багато напружених ситуацій, які негативно впливають на людину та відображаються в її свідомості та поведінці. Для подолання емоційної напруги людина змушена більш інтенсивно використовувати засоби психологічного захисту.

Психологічний захист, який формується в загальній структурі особистості у вигляді певних наборів механізмів психологічного захисту визначає суб'єктивний комфорт в усіх ситуаціях напруженості, забезпечуючи послаблення емоційної напруги.

Механізми психологічного захисту використовуються особистістю для розв'язання внутрішніх та зовнішніх конфліктів, уникнення тривожності, негативних переживань та допомагають їй пристосуватися до мінливих умов середовища. Механізми психологічного захисту не є вродженими – вони формуються при соціалізації людини з дорослішанням і залежать від саморегуляції, попереднього досвіду, світогляду, темпераменту, індивідуально-психологічних особливостей та емоційної саморегуляції людини.

Темперамент – це стійке поєднання особистісних особливостей, пов'язаних з динамічними аспектами діяльності, визначальними індивідуальний характер перебігу психічних процесів, саме: їх швидкість, темп, інтенсивність, ритм. Іншими словами, це індивідуальні властивості, які визначаються природними особливостями людини.

За визначенням Яна Стреляу, темперамент як сила та рухливість нервової системи, яка узагальнюється поняттям емоційна саморегуляція.

Усі дослідники психологічного феномену «емоційна саморегуляція», розглядаючи її як ресурс для подолання складних ситуацій, стверджують, що він потенційно виконує роль стабілізуючого фактора і сприяє підтримці психосоціальної адаптації в умовах дії стресових факторів. Високий рівень емоційної саморегуляції сприяє захисту людини від депресії та тривоги, а

низький рівень її розвитку пов'язаний з різними формами соціальної дезадаптації. Розвинута емоційна саморегуляція дає можливість свідомо керувати емоційною сферою та використовувати усвідомлені самозахисні тенденції, що проявляються в механізмах психологічного захисту.

В даний час існують поодинокі дослідження, присвячені співвідношенню рівня емоційної саморегуляції і механізмів психологічного захисту особистості.

Актуальність досліджуваної проблеми визначається як тенденціями розвитку наукового знання, так і існуючими потребами соціальної практики. Вивчення зв'язку механізмів психологічного захисту та емоційної саморегуляції - важливе теоретичне і практичне завдання, що вимагає актуального дослідження.

Об'єкт дослідження – механізми психологічного захисту особистості.

Предмет дослідження – вплив властивостей темпераменту (емоційної саморегуляції) на вибір механізмів психологічного захисту.

Мета роботи – дослідити властивості темпераменту, такі як сила та рухливість нервової системи, яка узагальнюється поняттям емоційна саморегуляція (за Яном Стреляу) та їх вплив на вибір механізми психологічного захисту.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що існує зв'язок між механізмами психологічного захисту особистості та емоційної саморегуляції: особистість з високим рівнем емоційної саморегуляції використовує раціоналізацією та компенсацію, а з низьким рівнем емоційної саморегуляції - гіперкомпенсацію, проєкцію, заперечення, заміщення, регресію, витіснення.

Досягненню поставленої мети сприятиме вирішення наступних завдань:

1. Визначити основні теоретичні підходи до вивчення механізмів психологічного захисту особистості та розглянути їх сутнісну характеристику.
2. Розглянути теоретичні підходи до вивчення емоційної саморегуляції та її взаємозв'язку з механізмами психологічного захисту особистості.
3. Виявити рівень розвитку емоційної саморегуляції та визначити механізми психологічного захисту особистості.

4. Виявити особливості впливу емоційної саморегуляції на механізми психологічного захисту особистості на основі результатів емпіричного дослідження.

Методи дослідження:

- теоретичний (теоретичний і порівняльний аналіз психологічної та юридичної літератури)
- емпіричні (анкетування, тестування, опитування, бесіда, контент-аналіз).

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методики:

- Опитувальник Плутчика - Келлермана - Конте «Індекс життєвого стилю» («Life style index»), дозволяючий діагностувати всю систему механізмів психологічного захисту.

- Опитувальник емоційної саморегуляції Д. Люсіна, який вимірює емоційну саморегуляцію як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними.

- Опитувальник Н. Холла, який дозволяє виявити здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою.

Теоретична значимість даної роботи вносить вклад в розуміння ролі емоційної саморегуляції, як внутрішнього ресурсу в забезпеченні регуляції механізмів психологічного захисту людини. Виділено ключові характеристики емоційної саморегуляції, що мають вирішальне значення для більшості аспектів регуляції життя людини. Виявлено особливості використання механізмів психологічного захисту особистості у вирішенні внутрішніх та зовнішніх конфліктів.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був досліджений і емпірично обґрунтований взаємозв'язок емоціональної саморегуляції і механізмів психологічного захисту особистості. Згідно з наявними даними у вивченій літературі механізмів психологічного захисту, як правило вивчаються в

стресових ситуаціях і не приділяється достатньої уваги ролі емоціональної саморегуляції як регулятивного чинника. Проведене нами дослідження взаємозв'язку емоціональної інтесаморегуляції і механізмів психологічного захисту розширює розуміння ролі властивостей темпераменту в процесі формування механізмів психологічного захисту особистості.

Практична значимість дослідження полягають у тому, що отримані данні демонструють значимість емоційної саморегуляції в забезпеченні регуляції життя особистості та розширюють уявлення про захисну форму поведінки. Отримані дані можуть застосовуватися в консультативній та психотерапевтичній практиці, в тренінгових технологіях, а також при підготовці організаційних програм розвитку емоційної саморегуляції для успішного формування і використання механізмів психологічного захисту.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел 64 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 84 сторінки. Робота містить 5 рисунків, 3 таблиці та 4 додатка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Загальна характеристика розвитку теоретичних уявлень про механізми психологічного захисту особистості

У сучасній психології загально визнано, що пріоритет відкриття психологічного захисту належить засновнику психоаналізу З. Фрейду. Вперше цей термін з'явився в 1894 р. в роботі З. Фрейда "Захисні нейропсихози", і визначив техніку боротьби особистості з неприємними і нестерпними для свідомості уявленнями. На думку вченого задача психологічного захисту полягає у мінімізації та повному вигнанні неприємних афектів та нестерпних для свідомості думок і уявлень [16].

В рамках розробленої З. Фрейдом психоаналітичної теорії структура особистості складається з трьох основних динамічних підструктур, які постійно співдіють між собою: несвідоме – Ід (Воно), передсвідоме - Его (Я), свідоме – Супер-Его (Понад-Я). Взаємодія Ід з Супер-Его через структуру Его характеризується антагонізмом та конфліктністю соціальних норм та особистих пристрастей. Аналізуючи боротьбу між Ід, Его та Супер-Его, З. Фрейд вводить поняття «механізм захисту», щоб позначити техніки, які використовує Его у конфліктах між лібідо та моральною цензурою. Основою формування та активізації психологічного захисту являється тривога, на зменшення якої направляються механізми психологічного захисту для її усунення з метою збереження єдності і адаптивності особистості. [48]

За думкою З. Фрейда, травматичні спогади та переживання, які мали місце в минулому не знищуються зі свідомості, а витісняються в підсвідомість,

де надалі продовжують впливати на людину. Коли витіснені ідеї спромагаються актуалізуватися на свідомому рівні, вони можуть викликати занепокоєння та тривогу, і тому в черговий раз пригнічуються. В результаті людина переживає нескінченний підсвідомий конфлікт. Психологічні захисти, з позиції З. Фрейда – це техніки боротьби особистості з неприємними та травмуючими переживаннями, які пов'язані з зовнішніми або внутрішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Первинним механізмом психологічного захисту Фрейд визначив витіснення. Через деякий час він виділив і інші механізми, призначені утримувати заборонені імпульси (заміщення, ізоляція, проєкція, тощо). З. Фрейд визначив захисні механізми Его як усвідомлену стратегію, яку індивід використовує для захисту прояву імпульсів Ід та тиску з боку Супер-Его. Его реагує на загрозу прориву Ід двома способами: блокує небажане вираження імпульсів у свідомій поведінці; деформує та викривлює небажані імпульси до такої міри, щоб початкова їх інтенсивність помітно знизилась або відхилилась. Згідно Фрейду, всі механізми психологічного захисту мають дві спільні характеристики: вони діють на несвідомому рівні; спотворюють сприйняття реальності: чим активніше діють захисні механізми, тим більше вони викривляють картину потреб, страхів та прагнень [50].

З. Фрейд описав ряд механізмів психологічного захисту, які в сучасній науці називають "класичними". Це витіснення, проєкція, заміщення, раціоналізація, регресія, сублімація, заперечення.

Пізніше цей перелік доповнився дослідженнями представників психоаналітичного напрямку (А. Адлер, Г. Саллівен, А. Фрейд, К. Хорні), гуманістичного (К. Роджерс), екзистенціального (П. Мей, Е. Еріксон). Послідовники Фрейда розвивали його ідеї, продовжуючи вивчення питання генезису механізмів психологічного захисту особистості.

Вчення про теорію психологічного захисту продовжувала розвивати А.Фрейд, розширивши масштаб дослідження механізмів психологічного захисту особистості. Розглядаючи психологічний захист як один з механізмів

адаптації та інтеграції особистості, вона вважала, що механізми психологічного захисту є несвідомі, набуті в процесі розвитку особистості як способи досягнення компромісу між силами Я, Ід, Супер-Его і зовнішньої дійсності. Найбільш повну концепцію механізмів психологічного захисту з позиції класичного психоаналітичного підходу, вона представила в 1936 р. в монографії «Психологія «Я» і захисні механізми», в якій вона детально описала, узагальнила і систематизувала знання про механізми психологічного захисту [48]. А.Фрейд уперше дала змістовне визначення механізмів психологічного захисту: «Захисні механізми – це діяльність Его, яка починається, внаслідок надмірної активності афектів, які являють для нього небезпеку. Вони функціонують автоматично, не узгоджуючись зі свідомістю» [48, 76]. А. Фрейд досить однозначно визначила афекти, які включають роботу механізмів психологічного захисту - це страх і тривога. Ціль функціонування механізмів психологічного захисту вона пов'язувала з обмеженням розвитку тривоги (невдоволення) та трансформацією інстинктів, що дозволяє адаптуватися до важких ситуацій, підтримувати гармонійні зв'язки між Ід, Супер-Его і силами зовнішнього світу [49].

Аналізуючи роботи свого батька, а також використовуючи власний психоаналітичний досвід А. Фрейд прийшла до висновку, що використання механізмів психологічного захисту не знімає внутрішнього конфлікту, що призводить в кінцевому рахунку до появи хвороби. Певні набори механізмів психологічного захисту ведуть до відповідної симптоматики [47].

Таким чином, механізми психологічного захисту розкриті в класичному психоаналізі більш наближені до фізіології та глибинних аспектів психології людини. Характерно до свого часу вони розглядалися з точки зору психіатрії, і їх розпізнання було спрямовано на роботу з психопатією.

Поняття психологічного захисту знайшло своє відображення в неофрейдистському підході К. Юнга [58]. До психологічного захисту К. Юнг звертається в контексті розвитку особистості, коли у останньої виникають складнощі в адаптації, що вимагає звернення до несвідомого, іншими словами,

– особистість регресує, тому що спускається на більш низький рівень організації особистісної поведінки.

Дослідження З. Фрейда продовжила К. Хорні. В концепції її поглядів завдання психологічного захисту полягає в тому, щоб привести у відповідність думку людини про себе та думку про неї оточуючих, тобто два «образи Я» [45]. Автор виділяє три види захисту, метою яких є задоволення невротичних потреб. Залежно від обраного механізму психологічного захисту, існує три типи поведінки: поступливий, агресивний, усунутий. Поступливий тип поведінки спрямований на «сліпу» згоду з людьми, і полягає у прагненні отримати суспільне схвалення. При агресивному механізмі, особистість прагне силою нав'язати іншим своє Я-ідеальне уявлення. Усунутий тип поведінки полягає в уникненні суспільства і прагненні до самотності. [53]. Якщо в нормі всі ці потреби, то відповідно всі види захисту поєднуються між собою, навпаки при відхиленні один з них починає домінувати, призводячи до розвитку у людини того чи іншого невротичного комплексу. Таким чином, використання механізмів психологічного захисту в роботах К. Хорні набуває більш соціального відтінку.

Особливе розуміння зв'язку механізмів психологічного захисту і особистості представлено в тілесно-орієнтованій терапії В. Райха. В основі його теорії лежить ідея перетворення руху оргонної енергії. Поняття «оргонна енергія» відповідає фрейдівському поняттю «лібідо». При здоровому функціонуванні оргонна енергія утворює вільні потоки. Однак рух енергії може блокуватися. Це відбувається тоді, коли людина не висловлює вільно своїх почуттів, і вони витісняються в несвідоме. В. Райх зазначає, що захисним механізмом може бути вся структура характеру людини. Механізми психологічного захисту формують броню характеру як специфічний профіль функціонування особистості, що дозволяє уникати певних потреб і переживань.

В рамках інших психологічних шкіл і напрямків дана тематика відображена в роботах гуманістичного напрямку А. Адлера, К. Роджерса, Ж. Сартра, в рамках екзистенційного – Р. Мейя, В. Франкла, Е. Еріксона та інших.

Дослідження психологічного захисту у вітчизняній психології почалися на декілька десятиліть пізніше, ніж на заході. Вітчизняні вчені досить тривалий період відмовлялись сприймати і вивчати цей психологічний феномен, оскільки ставлення до психоаналізу було досить суперечливе і неоднозначне та асоціювалось з буржуазною ідеологією. Пізніше, в кінці XIX - початку XX вв. у вітчизняній науці почали серйозно вивчати проблеми механізмів психологічного захисту.

Серед радянських дослідників найбільший внесок у розробку проблеми механізмів психологічного захисту з позиції теорії установки вніс Ф. Бассін. Він вважає спірною ідею антагонізму свідомості та несвідомого, наголошуючи на тому, що головне в захисті свідомості від впливів психічної травми – це зниження суб'єктивної значущості травмуючого фактору. Тому до складу механізмів психологічного захисту дослідник включає створення нової більш значної установки, яка спрямована на нейтралізацію нереалізованої за якихось причин афективно насиченої установки. Значення поняття психологічного захисту Ф. Бассін не обмежує тільки з специфічними ексквізитними (емоційно насиченими) ситуаціями. На його думку, психологічний захист є нормальним, щоденно працюючим механізмом людської свідомості. Захист здатний запобігти дезорганізації поведінки людини, що настає не тільки при зіткненні свідомості і несвідомого, але і в разі протиборства усвідомлених, афективно насичених установок. Основним в психологічному захисті, на думку автора є перебудова системи установок, спрямована на нейтралізацію афективно насиченої установки та на усунення надмірного емоційного напруження.

А. Налчаджян як і ряд інших дослідників (В. Бассін, Б. Зейгарник, Е. Соколова) визначає адаптивну функцію механізмів психологічного захисту, які постійно присутні у повсякденному житті. Автор визначає механізми психологічного захисту як психологічне явище в контексті розуміння адаптивних психічних процесів особи, які здійснюються в різних фруструючих проблемних ситуаціях [26]. На думку автора, механізми психологічного захисту з'являються в ситуації фрустрації, і можуть

закріплюватися в психіці людини при активізації схожих ситуацій, забезпечуючи адаптацію особи. Процес використання особою захисту автор називає "захисно-адаптивним" або "захисним". Під час виникненні фруструючої ситуації, реакції у особистості, яка має вже накопичені адаптивні механізми психологічного захисту, не є спонтанними та неорганізованими, оскільки автоматично відтворюється комплекс адаптивно стійких механізмів. А.А. Налчаджян стверджує, що механізми психологічного захисту використовуються в інших адаптивних процесах. Фактично автор не робить принципової відмінності між механізмами психологічного захисту і поведінкою людей у фрустрируючих ситуаціях, припускаючи, що вивчення реакцій фрустрації дає досить повну картину прояву механізмів психологічного захисту.

Схоже розуміння психологічного захисту простежується в роботах Ф. Березіна [16]. Автор розглядає механізми психологічного захисту як процес інтрапсихічної адаптації особистості за рахунок підсвідомої дії переробки інформації, що надходить. На його думку, завдання механізмів психологічного захисту полягає в зниженні тривоги, а для їх дії потрібні зовнішній чи внутрішній чинник, що викликає психічну напругу. Психологічний захист він визначає як процес "інтрапсихічної адаптації" і виділяє чотири типи механізмів психологічного захисту залежно від етапу захисту : що перешкоджають упізнанню чинників, що викликають тривогу, або самої тривоги (заперечення, витіснення); що дозволяють фіксувати тривогу на певних стимулах (фіксація тривоги); що знижують рівень спонукань (знецінення початкових потреб); що усувають тривогу або модифікують її інтерпретацію за рахунок формування стійких концепцій (концептуалізація).

На думку Р. Грановської і І. Нікольської [27] захисна система людини є продуктом дії вроджених механізмів, процесів розвитку і навчання, накопичення індивідуального досвіду. Механізми психологічного захисту починають діяти тоді, коли досягнення поставленої цілі нормальними способами неможливо. Досвід людини, несумісний з його уявленнями про

себе, має тенденцію не допускатися до свідомості: відбувається або спотворення сприйнятого, або його заперечення, або забування. Таким чином, психологічний захист розглядається авторами як спеціальна регулятивна система стабілізації особи, функцією якої є обгороджування сфери свідомості від негативних, травмуючих особу переживань.

Грунтовні роботи з дослідження розвитку та функціонування механізмів психологічного захисту надає Ф. Василюк [5]. Визначивши цільову детермінацію переживання і чинники "успішності" переживання, автор запропонував повний опис критичних ситуацій (стрес, фрустрація, конфлікт, криза), а також процес переживання. У своїй роботі Ф. Василюк визначає механізми психологічного захисту таким чином: "захисні процеси прагнуть позбавити індивіда від неузгодженості спонукань і амбівалентності почуттів, оберігаючи його від усвідомлення небажаного або хворобливого змісту і головне, усунути тривогу і напруженість. Проте засоби досягнення цих цілей, тобто самі механізми психологічного захисту, представлені ригідними, автоматичними, вимушеними, мимовільними і неусвідомлюваними процесами, що діють нереалістично, без урахування цілісної ситуації і довготривалої перспективи. Недивно, що мета психологічного захисту якщо і досягаються, то ціною об'єктивної дезінтеграції поведінки, ціною поступки, регресії, самообману або навіть неврозу" [5, 78].

Таким чином, значення терміну механізмів психологічного захисту вже давно вийшло за рамки початкового поняття в теорії класичного психоаналізу. Аналіз літературних джерел дозволив виділити різноманіття підходів до цього феномену. В залежності від того, в рамках якого підходу розглядається психологічний захист та його механізми, він визначається по-різному.

Перший підхід визнає незадовільну дію механізмів психологічного захисту психіки, а саме психологічний захист надає вкрай несприятливий вплив на функціонування психіки людини: породжує формування і зміцнення викривлених, неадекватних уявлень людини про самого себе і про навколишній світ і тим самим порушує процес психологічної адаптації людини.

А. Ребер [36], автор великого тлумачного словника вважає, що механізми психологічного захисту являють собою будь-яку реакцію, яку людина несвідомо використовує для захисту своїх внутрішніх структур («Его», «Я») від тривоги, сорому, конфлікту і т. д. Всі механізми психологічного захисту, дія яких полягає в успішному витісненні і сублимації, розглядаються як невротичний захист на тій підставі, що коли-небудь вони неминуче призводять до неадаптивних способів взаємодії із зовнішнім світом. Ф. Василюк говорить про те, що механізми психологічного захисту спрямовані на прагнення позбавити людину від неузгодженості почуттів, на запобігання їй від усвідомлення небажаних змістів і на усунення негативних психічних станів тривоги, страху. Кінцевий результат використання механізмів психологічного захисту виражається в дезінтеграції поведінки, самообмані, уявному вирішенні конфлікту або неврозу [5]. По Р. Плутчику психологічний захист – це сукупність способів послідовного викривлення когнітивної та афективної складових образу реальної ситуації. За Максименко О. Г. [24] «кінцевий результат захисних механізмів виявляється в об'єктивній дезінтеграції поведінки, самообмані, уявному, паліативному вирішенні конфлікту або, навіть, неврозі». Використання механізмів психологічного захисту може призводити до розвитку хвороб, зривів у навчальній, професійній діяльності, антисоціальних вчинків.

Інший ряд визначень характеризує дію механізмів психологічного захисту як нормальний процес адаптації в несприятливій ситуації. На думку Ф. В. Бассіна [16], психологічний захист представляє собою нормальний, поширений механізм, спрямований на запобігання розладів поведінки і фізіологічних процесів не тільки при конфліктах свідомості і несвідомого, але і при зіткненні усвідомлюваних, але емоційно насичених установок. На думку сучасних українських учених Е. Романової та Л. Гребеннікова, механізми психологічного захисту розвиваються як специфічні засоби соціально-психологічної адаптації і призначені для співволодіння з емоціями різної модальності тоді, коли досвід індивіда сигналізує йому про вірогідні негативні

наслідки їхнього переживання і безпосереднього вираження [37]. На думку Б. Зейгарник, А. Налчаджяна, О. Соколової психологічний захист є нормальним, повсякденно працюючим механізмом людської свідомості [25].

Л. Олександрова [16] вважає механізми психологічного захисту автоматизмами звичного реагування, що виконують захисну функцію у особистості з вираженою напруженістю адаптаційних механізмів.

Сучасні уявлення про «нормальну», розвинену систему психологічного захисту передбачає оцінку наступних показників:

- адекватність захисту (людина може відновитися після тієї чи іншої несвідомої захисної реакції і після цього обговорювати її);

- гнучкість захисту (людина може використовувати різні види захисних реакцій в якійсь певній, типовій для нього ситуації загрози, тобто «репертуар» його захисної поведінки не заданий занадто жорстко);

- зрілість захисту (щодо більш зрілими вважаються механізми саморегуляції, сублимації, раціоналізації, зміщення без частого вдавання до більш примітивних форм проєкції, заперечення, інтроекції.

Розглянувши наукові джерела з питання дослідження механізмів психологічного захисту та проаналізувавши різні підходи до їх вивчення зроблено наступні висновки:

1. Поняття механізмів психологічного захисту досить складне, багатогранне, неоднозначне та суперечливе. Незважаючи на вивченість окремих аспектів психологічного захисту, він до теперішнього часу залишається відкритою темою в науці, що обумовлено багатозначністю досліджуваного феномена. Відсутнє єдине загальновизнане визначення моделей розвитку і функціонування механізмів психологічного захисту.

2. Узагальнюючі різноманітні погляди дослідників можна зробити висновок, що основне завдання психологічного захисту полягає в усуненні психологічного дискомфорту, а саме у «витісненні» негативного з психіки людини. Це відбувається через систему регуляторних механізмів психологічного захисту, спрямовану на огороження свідомості від

неприємних і травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станом тривоги і дискомфорту. Загальним моментом, характерним для всіх визначень психологічного захисту є зниження емоційної напруги, пов'язаної з конфліктом, а відмінність полягає у тому, що стоїть за конфліктом.

3. Механізмам психологічного захисту властива полярність, тому оцінки адаптивності або неадаптивності механізми психологічного захисту у різних дослідників несхідні. Одні дослідники вважають, що вони можуть сприяти процесу ефективної адаптації, а інші вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, неадаптивним способом взаємодії з зовнішнім світом.

1.2 Структура та змістові характеристики механізмів психологічного захисту

Психологічний захист формується в загальній структурі особистості у вигляді певних наборів захисних механізмів. В результаті дії механізмів психологічного захисту формується специфічна здатність людини підтримувати гармонійність і баланс своєї структури. Незважаючи на те, що спочатку механізми психологічного захисту трактувалися як невротичні симптоми, З. Фрейд не заперечував, що вони можуть бути виявлені і у здорових людей. В подальшому широко отримала розвиток ідея про уявлення психологічного захисту. В даний час накопичено великий матеріал з даного питання, в якому можна виділити наступні положення.

1. Механізми психологічного захисту функціонують комплексно. Особистість вкрай рідко використовує єдиний механізм психологічного захисту, зазвичай застосовується комплекс механізмів. Цей комплекс формується в онтогенезі доволі рано і є відмінним для кожної особистості.

2. Дія механізмів психологічного захисту позитивно впливає на розвиток особистості. Через динамічність та розвиток механізмів психологічного захисту відбувається інтеграція, пристосування особистості. Це їх позитивний вплив на формування особистості. Таким чином, дію механізмів психологічного захисту можна виявити у кожної людини, так як вони широко присутні як при нормальному, здоровому психологічному функціонуванні особистості

3. Функціональне призначення механізмів психологічного захисту полягає в тому, що вони використовуються особистістю для полегшення або запобігання занепокоєння, для вирішення емоційних конфліктів, для протистояння емоційному дискомфорту, для послаблення почуття страху й тривоги та збереження самооцінки.

4 В момент тривожної ситуації психічна регуляція за допомогою механізмів психологічного захисту протікає на неусвідомлюваному рівні. Таким чином, з поведінки людини, можна здогадуватися про використання того чи іншого механізму психологічного захисту.

5. На формування характеру впливають несвідомі моделі реакцій, які розвиваються на основі дії механізмів психологічного захисту. На індивідуальні механізми психологічного захисту впливають риси характеру. Отже, зв'язок між особистістю і механізмами психологічного захисту носить як внутрішній так і взаємний характер: механізми захищають особистість, а особистість визначає, які саме механізми будуть використані для захисту.

Єдиної класифікації механізмів психологічного захисту не існує, сучасні дослідники не мають єдності думок про кількість механізмів психологічного захисту. Так А. Фрейд виділяє 15 механізмів, Р. Плутчик - 16, Г. Келлерман - 17, у словнику-довіднику з психіатрії, опублікованому американською психіатричною Асоціацією, перераховується 23 механізми психологічного захисту і т. д.

За даними дослідження Л. Субботіної [45], принципи узгодженості та ієрархії слід ввести як основу класифікації механізмів психологічного захисту.

Отже, можна визначити про невелику кількість "родових" (базових) та вторинних механізмів.

1. Витіснення. Згідно з концепцією З. Фрейда [51], в основі всіх захисних технік лежить механізм психологічного захисту витіснення.

Теоретична модель витіснення стала прообразом інших механізмів психологічного захисту: хоча витіснення можна розглядати і як окремий захисний механізм, але витіснення виникає як один з моментів захисту при кожному душевному розладі і являє собою - в точному сенсі цього слова - витіснення в несвідоме, «його сутність - відсторонення і утримання поза свідомістю» певних психічних змістів.

Завдання цього захисту полягає в уникненні внутрішнього конфлікту шляхом активного виключення зі свідомості не інформації про те, що трапилося в цілому, а тільки неприйняттого мотиву своєї поведінки. Головна захисна функція витіснення полягає в тому, щоб не допустити до свідомості бажань, які йдуть в розріз з моральними установками та цінностями. Згідно З. Фрейду [51], витіснення проявляється в описках, застереженнях, незручних рухах, жартах. У разі спроби витіснення пробратися в свідомість, виникає страх та тривожність, підвищується емоційність.

Так, як утримання витісненої інформації вимагає немалих енергетичних витрат, інші форми поведінки значно втрачають енергію. Звідси швидка стомлюваність, сльозливість, втрата контролю, дратівливість, так звані вибухові реакції (невмотивований афект). Одним з видів витіснення є механізм "придушення". Цей механізм психологічного захисту проявляється для того, щоб стримувати та нейтралізувати емоції страху. Блокування почуття страху відбувається за допомогою забування реального стимулу, а так само всіх об'єктів, форм обставин, асоціативно пов'язаних з ним. Сутність даного механізму є видалення зі свідомості неприємних фактів, спогадів та пов'язаних з ними емоційних переживань. Різновидністю витіснення є такий механізм, як «ізоляція» і «оглушення». При використанні механізму психологічного захисту ізоляція сприйняття емоційно травмуючих ситуацій відбувається без почуття

тривоги, з емоційною відстороненістю. Людина сприймає ситуацію буд-то це відбувається не з нею, як би не наяву [12]. Механізм «оглушення» проявляється у випадках коли особа, не справляється з травмуючою ситуацією починає використовувати додаткові, штучні засоби для зменшення підсвідомих заборон. Такими засобами є алкоголь, наркотики та фармакологічні речовини.

2. Регресія. Формується в процесі розвитку особистості в ранньому дитинстві. В ході соціально-психологічної адаптації розвивається для стримування і нейтралізації почуттів невпевненості в собі, страху невдачі, пов'язаних з проявом ініціативи. Це засіб зменшення тривоги шляхом повернення до безпечного і приємного раннього дитинства. Тривожність послаблюється шляхом відходу від реалістичного мислення в поведінку, яка в більш ранні роки зменшувала тривожність [38]. Регресія проявляється у вигляді демонстрації поведінки, яка більш властива дітям (наприклад, «надутися» і не розмовляти). 3. Фрейд виділяв наступні приклади регресії у дорослих: "вони курять, напиваються, переїдають, виходять з себе, порушують закони, лепечуть по-дитячому, псують речі, повстають проти авторитетів, діють по навіюванню імпульсу, грають в азартні ігри, їздять швидко і ризиковано "[35, 93]. Регресувати - це означає йти та повертатися назад, зазвичай це означає повернення до попередніх, більш інфантильних формам відносин зі значимими об'єктами бажань і формам поведінки (мислення, відчуття). В цілому регресія - це перехід до менш складних, менш структурно впорядкованим і до менш розчленованим способам реагування, які були характерні в дитинстві. Регресія - це більш примітивний спосіб справлятися з тривогою, оскільки, зменшуючи напругу, вона не має справу з його джерелами.

Різновидом регресії можуть бути «десакралізація» (збіднення власного життя, відмова від її серйозного сприйняття), а також «комплекс Іони» (внутрішній опір повної реалізації свого потенціалу). Регресії можна класифікувати як часткові і масивні. Часткові регресії прості і короткочасні.

Масивні регресії включають масивні поведінкові реверсії, які можуть дійти до інфантильного рівня.

3. Проекція. З. Фрейд позначив цим терміном механізм психологічного захисту, який виділяє і локалізує в іншому обличчі або об'єкті якості, почуття, бажання, дії, тобто «внутрішні об'єкти», які суб'єкт не визнає або відхиляє в самому собі. Проекція формується в процесі розвитку особистості на достатньо ранніх етапах. У процесі соціально-психологічної адаптації проекція розвивається для нейтралізації почуття неприйняття себе і оточуючих як результату емоційного ігнорування з їхнього боку. Цей механізм передбачає приписування оточуючим негативних якостей як основу для їх неприйняття і самоприйняття на цьому фоні. Проекцію можна охарактеризувати як несвідоме перенесення власних почуттів та бажань, в яких людина не може признатися собі. При використанні цього механізму психологічного захисту все потаємне і неприйнятне для свідомості переноситься на інших людей і сприймається як щось зовнішнє по відношенню до індивіду [12]. Це свого роду перекладання відповідальності за те, що відбувається всередині "Я", на навколишній світ. Прикладом реалізації даного механізму психологічного захисту є гравець у гольф, який критикує свою клюшку після невдалого удару, демонструє примітивну проекцію. Варіантом проекції є "ідентифікація" - неусвідомлюване ототожнення і перенесення на себе бажаних почуттів і думок іншої людини. Особливість цього механізму в тому, що він дозволяє відчувати іншу людину, а також сприяє розвитку співчуття і співпереживання. Виділяють різні види проекцій: 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).

3. Заміщення (зміщення). Є варіантом механізму проекції, також отримавши статус самостійного захисного механізму. У процесі соціально-психологічної адаптації цей механізм розвивається для стримування і

нейтралізації емоції гніву на більш сильного, старшого або значущого суб'єкта, який виступає як джерело негативних переживань, щоб уникнути з його боку відповідної, агресивної реакції. [26]. Це перенесення реакції з "недоступного об'єкта" на інший об'єкт "доступний" або заміни неприйнятної дії на прийнятне. Найбільше задоволення від дії, що заміщає бажане, виникає тоді, коли їх мотиви близькі. Заміщення дає можливість впоратися з гнівом, який не може бути виражений прямо і безкарно. У разі виникнення конфлікту з більш сильним, старшим або значущим суб'єктом перенос своїх емоцій агресії, гніву на нього стає небезпечним, оскільки це може привести до відповідної агресії. При знятті напруги агресія переноситься з більш сильного об'єкта, який являється джерелом гніву, на слабший і доступніший об'єкт або на самого себе. Сутність заміщення пов'язана з переадресацією реакції (реакція розрядки: "тупнути ногою", "вдарити кулаком по столу") [26].

4. Реактивне формування. Це попередження вираження неприйнятних бажань, особливо сексуальних або агресивних, шляхом розвитку або підкреслення протилежного ставлення та поведінки. Цей механізм психологічного захисту підміняє неприйнятні для усвідомлення спонукання, бажання і почуття (особливо сексуальні і агресивні) шляхом розвитку і акцентування протилежних за змістом відносин або поведінки.

Утворення даного механізму психологічного захисту пов'язано з остаточним засвоєнням індивідом так званих вищих соціальних цінностей. Механізм реактивне формування підміняє поведінку і почуття діаметрально протилежними. Характеристика, за якою можна дізнатися про даний механізм – це перебільшення, ригідність, екстравагантність і відсутність доцільності у виконанні соціально бажаних дій [34]. У поведінці реактивне формування проявляється як демонстрація дій, протилежних бажаним. Протидія особливо помітна у соціально схвалюваній поведінці, яка при цьому виглядає перебільшеною і негнучкою. Функціонування цього механізму може призвести до істотних характерологічних змін, внести свій вклад в утворення особистісних рис та характеру.

Прояв цього механізму психологічного захисту носить двохступенчатий характер. Спочатку витісняється неприйнятне бажання, а потім посилюється його антитеза. Наприклад, перебільшена опіка може маскувати почуття відштовхування, перебільшена ввічлива поведінка може приховувати ворожість.

6. Заперечення. Формується в процесі розвитку особистості як найбільш ранній і досить примітивний захисний механізм. Суть цього механізму психологічного захисту - блокування зовнішніх подій від входження їх у свідомість, коли сприйняття таких стимулів символічно або асоціативно пов'язане з загрозливими імпульсами. Заперечення схоже з витісненням, за винятком того, що даний механізм діє на рівні сприйняття. Захист проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, ухиленні від неї. Заперечення розглядається, як відмова визнавати травмуючу реальність. При запереченні людина стає несприйнятливою до тих сфер життя, які загрожують їй неприємностями, можуть її травмувати. Заперечення має місце, коли люди говорять або наполягають: "цього зі мною просто не може статися", незважаючи на очевидні докази зворотнього [27]. За допомогою цього механізму небажана інформація відсікається ще на вході, і не може бути відновлена.

7. Раціоналізація. Раціоналізація - найпоширеніший механізм психологічного захисту, тому що наша поведінка визначається безліччю факторів, і коли ми пояснюємо її найбільш прийнятними для себе мотивами, то відповідно раціоналізуємо. Формується в процесі розвитку особистості в ранньому підлітковому віці. Цей механізму психологічного захисту полягає в несвідомому контролі над емоціями і спонуканнями шляхом раціонального тлумачення подій. У процесі соціально-психологічної адаптації механізм раціоналізації розвивається для стримування і нейтралізації негативних переживань, що викликаються очікуванням і передбаченням розвитку ситуації. Утворення цього механізму дослідники співвідносять з переживаннями, які пов'язані з невдачами у конкуренції з однолітками. Цей вид захисту

використовує позитивні доводи для виправдання своїх особисто або соціально неприйнятних якостей, бажань і дій. Особливість раціоналізації полягає в спробі створити гармонію між бажаним і реальним «постфактум» і таким чином запобігти втраті самоповаги. Для цього неприйнятна частина ситуації зі свідомості видаляється, особливим чином перетворюється і після цього усвідомлюється, але вже в зміненому вигляді.

Прикладом даного механізму психологічного захисту може служити раціоналізація знецінення мети. Це раціоналізація за типом "зелений виноград" (лисиця не могла дотягнутися до виноградної кисті і тому вирішила, що ягоди ще не дозріли) [27]. Якщо людина зазнає невдачі в досягненні бажаної мети, то вона прагне зробити цю мету менш привабливою.

8. Сублимація - це заміщення інстинктивної дії і використання замість неї іншої, що не суперечить вищим соціальним цінностям. Сублимація здійснює захист шляхом трансформації сексуальної або агресивної енергії людини, надлишкової з точки зору особистісних і соціальних норм, в інше русло, що заохочується суспільством. Згідно З. Фрейду, сублимація - це процес переорієнтації потягу на іншу мету, далеку від сексуального задоволення, і перетворення енергії інстинктів в соціально прийнятну діяльність [50; 51]. Сублимація включає перенаправлення енергії від об'єкта інстинктивних включень до об'єктів іншого роду і супутню трансформацію емоцій. Таким чином, сублимація - це спосіб ухилення на інший шлях розрядки напруженості. Сублимація розглядається як єдина здорова, конструктивна стратегія приборкання небажаних імпульсів, тому що вона дозволяє «Я» змінити мету або об'єкт імпульсів без стримування їх прояву. Енергія інстинктів відводиться по інших каналах вираження, які суспільство вважає прийнятними. Цей механізм психологічного захисту є найбільш адаптивною формою захисту, оскільки не тільки знижує почуття тривоги, але і призводить до соціально схвалюємого результату.

9. Компенсація. Це інтенсивна спроба виправити або знайти відповідну заміну реальної чи уявної, фізичної або психологічної неспроможності,

несвідома спроба подолання реальних або уявних недоліків. Цей механізм психологічного захисту в процесі формування особистості виник як найпізніший і найбільш когнітивно складний, який розвивається та використовується як правило, досить усвідомлено. В процесі соціально-психологічної адаптації даний механізм психологічного захисту призначений для стримування негативних емоційних переживань, почуття горя, печалі з приводу реальної або уявної втрати [12]. Компенсація являє собою несвідому спробу задовольняти певним стандартам, які зазвичай є придуманими самою людиною і відносяться до певної сфери реальної або передбачуваної неповноцінності. Основа компенсації - свідоме бажання і внутрішня потреба підтримати безпеку "Я", яка включає залучення уваги, вирішення конфліктів і набуття визнання, схвалення або любові. Компенсаторні характеристики можуть бути знайдені всередині самої особистості, поза особистості, в соціальному контексті; або в їх комбінації. Прикладом компенсації можуть бути сни, мріяння, спонукання до влади, престижу [16]. Варіант механізму компенсації є фантазія ("компенсація на ідеальному рівні") - використання уяви для відходу від реальних проблем або щоб уникнути внутрішніх конфліктів. Компенсаторна поведінка універсальна, оскільки досягнення статусу є важливою потребою майже всіх людей. Компенсація може бути соціально прийнятною (сліпий стає знаменитим музикантом) і непринятною (компенсація низького зростання - прагненням до влади і агресивністю; компенсація інвалідності - грубістю і конфліктністю).

Найцікавішою в практичному плані є теорія механізмів психологічного захисту особистості (механізмів переривання контакту) в традиції гештальт-терапії, так як сама гештальт-терапія базується на кількох відомих психологічних школах і концепціях, серед яких:

1. психоаналіз З. Фрейда (ідея несвідомого, трьохмірна структура особистості, механізми психологічного захисту особистості);
2. гештальт-психологія (ідея гештальту, як цілісного сприйняття дійсності, поняття «фігура-фон»);

3. тілесно-орієнтована психологія В.Райха (тілесний симптом);

4. психодрама Я.Морено.

В гештальт-терапії прийнято виділяти п'ять основних механізмів психологічного захисту, які отримали назву «невротичні» [32]: проекція, ретрофлексія, діфлексія, інтроекція, конфлюєнція (злиття).

1. Проекція. Цей механізм психологічного захисту характеризується тенденцією розглядати як елемент навколишнього світу те, що фактично є частиною «Я». Проекція може мати місце на двох рівнях: на рівні, пов'язаному з зовнішньої навколишнім середовищем, і на рівні, пов'язаному з «Я». У проекції кордони переплутуються: власна межа наступає на межі інших суб'єктів, неусвідомлюване в собі приписується іншому. Проекція проявляється в тенденції робити або приписувати оточуючим те, що робить сама людина, як процес привласнення іншим властивостей, якостей, відносин, вірувань, почуттів і поведінки, які в дійсності належать до самої особистості.

Ж. Робін описує три форми проекції:

- дзеркальна: людина бачить в образі іншого риси, які він розглядає як свої або хоче мати;

- катарсису: приписування іншому ті якості, від яких індивідуум хоче відмовитися або не визнає;

- додаткова: людина приписує іншому ті риси, які виправдовують його власні.

2. Ретрофлексія. При ретрофлексії людина не задовольняє свої бажання шляхом блокування дій і повернення почуттів проти себе.

Ретрофлексія містить два типи процесу:

- людина робить собі те, що хотіла би зробити іншим,

- рефлектор робить собі те, що він хотів би, щоб йому зробили інші.

Ретрофлексія - тенденція робити собі самому те, що хотілося б зробити іншим, або отримати від інших. Людина не дозволяє собі задовольнити свої справжні потреби. Так, замість того, щоб вдарити іншого, починає бити себе, або, наприклад, гризти нігті. Той, хто хотів би отримати допомогу від інших, не

вимагає її, а справляється сам. Причиною ретрофлексії є утримання таких механізмів, як інтроекція і проєкція.

За думкою Ж. Робіна [32] найчастіше суб'єкт не дозволяє собі проявити саме акти агресії по відношенню до їх справжніх об'єктів, і він звертає їх проти свого організму, як ніби-то його власний організм є навколишнім середовищем. Наприклад самогубство являється вищою формою ретрофлексії, суб'єкт вбиває себе самого замість того, щоб вбити того, хто змусив його страждати.

3. Дефлексія. Цей механізм психологічного захисту не був описаний Перлзом, поняття дефлексії з'явилося в працях його послідовників. Під дефлексією мається на увазі відхід від реального контакту, коли зберігаються тільки зовнішні атрибути взаємодії при відсутності внутрішнього змісту. Цей механізм застосовується для зняття емоційної напруги, який супроводжує будь-який реальний контакт. Звичайною формою дефлексії стають світські розмови, надмірна балакучість, ритуали, уникнення прямого погляду в очі співрозмовнику. У разі, якщо дефлексія перетворюється в постійний стиль спілкування, людина втрачає контакт з соціумом. Навик здорової комунікації зникає, людина виявляється нездатним до елементарного необхідного взаємодії. У спілкуванні втрачається весь сенс, людина асоціалізується.

4. Інтроекція - тенденція привласнювати собі переконання, способи мислення і вчинки інших людей без критики і спроби зробити їх своїми. В результаті межа між «Я» і середовищем переноситься, переміщається всередину «Я». Індивідум настільки зайнятий засвоєнням чужих переконань, що йому не вдається сформувати свою власну особистість. Всі зусилля такої людини спрямовані на примирення чужих ідей, вона буквально розривається між ними на частини. Прикладом інтроекції можуть служити батьківські повчання, які засвоюються дитиною без критичного осмислення їх цінності. Для опису механізму виникнення інтроекції і способу роботи з ним Ф. Перлз використовував метафору процесу травлення. Виникнення цього механізму психологічного захисту пов'язано з періодом, коли дитина вчиться жувати і кусати. Він блокує оральну агресію, не «пережовуючи» чужий досвід. При

здоровому функціонуванні людина відкушує, переживує і переробляє зміст. Вона здатна розрізняти корисне і шкідливе. При інтроекції матеріал, що надходить ззовні, швидше проковтує цілком, ніж перетравлюється належним чином.

5. Конфлюенція (злиття). Цей механізм психологічного захисту представляє собою злиття, стирання міжособистісних границь, а саме деіндивідуалізацію. Конфлюенція (злиття) призводить до того, що людина перестає розмежовувати «Я» та «не - Я», вона знаходиться у злитті з оточуючим світом. У такій ситуації неможливо визначити, де власні почуття та бажання, а де почуття та бажання іншого. Так, у родинях буває настільки близький зв'язок між її членами, що будь-які індивідуальні відмінності та прояви ігноруються, виникає недиференційована сімейна маса. Механізмом злиття пояснюються бажання людей вступати у різноманітні групи (професійні, політичні тощо), що відображає бажання втечі від відповідальності, від необхідності прийняття власних рішень.

За думкою І. Булюбаш, злиття - це деяка ілюзія, що базується на відмові від відмінностей і несхожості [57]. При включенні механізму злиття людина перестає розмежовувати "Я" і "не - Я", він знаходиться в злитті з навколишнім світом. У такій ситуації неможливо визначити, де власні почуття і бажання, а де почуття і бажання іншого.

До здорового прояву злиття можна віднести почуття єдності з іншою людиною, командою. Наприклад, природний симбіоз матері і немовляти, робота в команді. Злиття вважається патологічним, якщо воно стереотипно використовується для запобігання контакту [32]. На ній будуються такі позитивні форми людських відносин, як дружба, любов і бойове товариство.

Безумовно, перераховані далеко не всі захисні механізми. Підводячи підсумки, зазначимо, що людина наділена широким асортиментом різноманітних способів, що дозволяють позбавлятися від психологічного дискомфорту, викликаного внутрішнім протиріччям і негативними емоціями. У відомих межах механізми психологічного захисту відіграють позитивну роль,

регулюючи емоційний зміст душевного життя особистості. Однак за рахунок використання механізмів психологічного захисту не отримують розв'язання ті проблеми, які її викликали. Захистивши себе від конфліктних переживань, людина не усуває причини їх виникнення. Таким чином, за допомогою механізмів психологічного захисту неможливо досягти повної душевної гармонії. Більш того, несвідомо обравши для себе той чи інший механізм психологічного захисту, людина ухиляється від вирішення реальної проблеми, значимість якої з часом може пом'якшитися, а може і посилитися. Д. Гоулман у своїх дослідженнях доводить, що розвивати своє вміння у формуванні психологічних захистів можна за допомогою емоційної саморегуляції. Становлення емоційно зрілої особистості полягає в набутті здатності конструктивно вирішувати виникаючі зовнішні і внутрішні проблеми за допомогою розвитку емоційної саморегуляції та свідомого використання більш зрілих механізмів психологічного захисту.

Виходячи з вищесказаного, можна зробити наступні висновки

1. Система психологічного захисту формується в загальній структурі особистості у вигляді певних наборів захисних механізмів. Під механізмами психологічного захисту особистості розуміють систему пристосувальних психологічних механізмів, які оберігають особистість від різного роду негативних емоційних переживань і перцепцій, сприяють збереженню психологічного гомеостазу, стабільності, вирішення внутрішньоособистісних конфліктів і протікають на несвідомому і підсвідомому психологічних рівнях. Під терміном механізмів психологічного захисту особистості розуміють систему пристосувальних психологічних механізмів, які оберігають особистість від різного роду негативних емоційних переживань і перцепцій, сприяють збереженню психологічного гомеостазу, стабільності, вирішення внутрішньоособистісних конфліктів і протікають на несвідомому і підсвідомому рівнях.

2. На сьогодні серед дослідників не існує єдиного загального погляду на кількість та класифікацію механізмів психологічного захисту.

3. Захисні механізми використовуються індивідом для зняття або попередження тривожності, для вирішення емоційних конфліктів, для протистояння емоційному дискомфорту. Психічна регуляція за допомогою механізмів психологічного захисту, як правило, відбувається неусвідомлено. Використання індивідом того або іншого захисного механізму виражається на поведінковому рівні.

4. Взаємовідносини між особистістю і механізмами психологічного захисту носять внутрішній і взаємний характер: механізми психологічного захисту захищають особистість, а вона визначає, які саме механізми будуть використані для захисту.

1.3.. Регулятивна теорія темпераменту Яна Стреляу: поняття емоційної саморегуляції

Сучасний польський дослідник Ян Стреляу запропонував розглядати темперамент з погляду його ролі у пристосуванні людини до умов життя та діяльності. Стреляу розробив регулятивну теорію темпераменту.

Фундаментальними характеристиками темпераменту Я. Стреляу вважає такі:

- реактивність - сила реакцій у відповідь людського організму на впливи (чутливість і витривалість) або здатність до роботи;
- активність - інтенсивність і тривалість поведінкових актів, охоплення і обсяг дій.

При високій реактивності виникає реакція на слабкі стимули, але настає момент, коли скільки стимул не посилювався, реакція йде на спад. Для високо реактивних характерне гальмування, людина стає пасивною, цей тип стресу-кролик.

Основні положення теорії Я. Стреляу:

Існують відносно стабільні індивідуальні відмінності стосовно формальних характеристик поведінки – інтенсивності (енергетичний аспект) та часу (темпоральний аспект).

Темперамент характеризує за якостями інтенсивності та часу не тільки людей, а й загалом ссавців.

Темпераментальні характеристики є результатом біологічної еволюції і тому повинні мати генетичну основу, яка і визначає їх індивідуальні прояви.

+Однак у міру дорослішання індивіда і під дією особливих умов середовища темперамент, вважає Я. Стреляу, у певних межах все ж таки може змінюватися.

Я. Стреляу розробив спеціальний тест-опитувальник, адаптований вітчизняними психологами Н. Р. Даниловою і Ф. Р. Шмельовим. Тест спрямовано вивчення трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня процесів збудження, рівня процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів.

Типи темпераменту:

1. гуморальна типологія (Гіппократ) – пов'язував темперамент із біологічними рідинами організму. Їхнє певне співвідношення являється причиною відмінності в психіці та поведінці чка:

- сангвінік (кров) - енергійний, життєрадісний, товариський, швидкий
- флегматик (слиз) – спокійний, повільний, перемикається насилу
- холерик (жовч) - дратівливий, збудливий, швидко перемикається
- меланхолік (чорна жовч) - сором'язливий, боязкий, вразливий, схильний до смутку, швидко втомлюється

2. конституційна типологія (Кречмер, поч 20 століття) – провів безліч вимірів частин тіла людей: кожному типу статури відповідає певний психологічний склад темпераменту, і навіть певна схильність до того чи іншого психічного захворювання.

Виділяє 4 типи будови тіла людей і співвідносить з ними три виділені типи темпераменту:

Астенік (шизотенік) – витягнутий, худий, із плоскими грудьми, замкнутий, емоційно вразливий, швидко втомлюється. Пікнік (циклотемік) – переважання жирових тканин, балакучість, товариськість, схильність до маніакально-депресивних станів. Атлетик (іксотемік) - Спокійний, мало вразливий, стримані жести та міміка. Невисока гнучкість мислення, що важко пристосовується до зміни обстановки, дріб'язковий. Диспластик – людина з безформною, неправильною будовою.

3. Шелдон (теж конституціональний)

Вісцерітонія (ендоморфний тип тіла, перебільшений розвиток внутрішнього зародкового шару, з якого формуються внутрішні органи та жирова тканина. Він відрізняється круглою головою, великими розмірами внутрішніх органів, сферичною формою тіла, м'якістю тканин, тонкими руками та ногами, нерозвиненими кістками та м'язами, яскраво вираженими відкладеннями жирів) -розслабленість у рухах, любов до компаній, орієнтація на інших, емоційна рівність, немає вибухових емоцій та вчинків.

Соматотонія (мезоморфний тип, переважний розвиток середнього зародкового шару, з якого формуються скелет, м'язи, характерні широкі плечі та грудна клітка, м'язисті руки та ноги, мінімальна кількість підшкірного жиру, велика голова) – впевненість у рухах, хоробрість, клаустрофобія, енергійність.

+Церебротонія – загальмованість у рухах, підвищена швидкість реакцій, схильність до усамітнення, соціофобія (страх перед громадськими контактами), надмірна чутливість до болю. Ектоморфний тип - це переважний розвиток зовнішнього зародкового шару, з якого формуються нервова система і мозок, у той час як внутрішній і середній зародкові шари розвинулися мінімально, тому слабо розвинені кістки, м'язи, жирові прошарки. Цей тип уособлює худа людина, з витягнутим обличчям, тонкими та довгими руками та ногами, слабкою мускулатурою та добре розвиненою нервовою системою.

Вивчення феномена «емоційна саморегуляція» має велику теоретичну і практичну значимість. Вирішальну роль в поведінці людини і прийнятті ним рішень відіграють емоції. Уміння розуміти, сприймати і регулювати емоції як свої, так і оточуючих людей є ключовим моментом міжособистісних взаємин.

Сам термін «емоційна саморегуляція» був введений в наукову термінологію зарубіжної психології завдяки американським психологам Дж. Майєру і П. Селовею. Вчені висунули гіпотезу, в якій основний акцент зробили на пізнавальні здібності саморегуляції, пов'язані з переробкою інформації про емоції. Вони запропонували першу концептуалізацію емоційної саморегуляції в спільній статті, що вийшла в 1990 році, яка стала першою публікацією на цю тему. На думку авторів емоційна саморегуляція - це здатність сприймати почуття і емоції, як свої власні, так і інших людей і використовувати цю інформацію для управління власним мисленням і діями. [41; 42.]

П. Селовеї, Дж. Майєр і їх колега Д. Карузо створили першу модель емоційної саморегуляції, яка розглядає здатність особистості визначати емоції, інтерпретувати їх значення, а також продуктивно переробляти і використовувати емоційну інформацію для раціонального мислення, регуляції поведінки і рішення життєвих завдань. [61; 62; 63].

На їх думку емоційна саморегуляція є конструкт, що складається з чотирьох компонентів, так званих «гілок» кожна з яких стосується як власних так і емоцій інших людей:

1) Ідентифікація емоцій трактується як ряд здібностей, пов'язаних один з одним, таких, як здатність помітити сам факт наявності емоції, визначити її, адекватно висловити, а також відрізнити справжню емоцію від її імітації. Здатність розрізнити та виразити емоції складається з двох компонентів, один з яких спрямований на свої емоції, а інший - на емоції інших людей. В перший компонент включаються вербальний і невербальний субкомпоненти, а в другий - субкомпоненти невербального сприйняття і емпатії.

2) використання отриманої інформації, що міститься в емоціях, для підвищення ефективності мислення і діяльності: здатність використовувати

емоції, щоб звернути увагу на важливі події, а також викликати ті, які сприяють вирішенню завдань (наприклад, використовувати особисті переживання і печаль для породження творчих ідей), використовувати коливання настрою як засіб аналізу різних точок зору на проблему;

3) розуміння емоцій - здатність розуміти не тільки емоції, але і причини їх появи та трактування вербальної інформації про них;

4) управління емоціями - здатність їх контролювати, знижувати інтенсивність негативних, усвідомлювати власні, в тому числі і неприємні, а також здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без придушення пов'язаних з ними негативних емоцій. Даний компонент сприяє особистісному зростанню і поліпшенню міжособистісних відносин.

Вміле управління емоційним потоком сприяє вирішенню конфліктів, а так само дозволяє обробляти емоції, не будучи наляканими ними. Даний навик буде корисний при роботі з людьми, при управлінні чужими і своїми емоціями, для підвищення якості та рівня комунікацій. Усвідомлено керувати емоціями - це використовувати почуття в правильному вигляді, а не діяти на тлі них, не замислюючись.

Пізніше П. Селовей и Дж. Майєр [60; 64] допрацювали запропоновану модель. Вдосконалений варіант ґрунтувався на тому, що емоції несуть в собі інформацію про зв'язки людини з предметами або з іншими людьми, робився новий акцент на когнітивної складової емоційної саморегуляції, пов'язаної з переробкою інформації про емоції. Також в цій моделі з'явився компонент, пов'язаний з особистісним і емоційним зростанням.

У світі цих змін поняття емоційна саморегуляція отримало і нове визначення - це здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях, визначати значення емоцій, їх зв'язки один з одним, використовувати емоційну інформацію в якості основи для мислення і прийняття рішень. Наприклад, усвідомити, що відчувати гнів, не обов'язково погано, що саме гнів є нам помічником у подоланні труднощів, несправедливості і упередженого ставлення. Дане почуття виникає, коли людина піддалася обману або

розачаруванням. Гнів не може спонукати людину почати будь-які антисоціальні дії. Якщо людина здатна це усвідомити, що вона може об'єднати мислення з емоціями і знайти оптимальне рішення і прийняти найефективніші заходи в ситуації, що склалася, то в результаті це призведе її до великого успіху.

Важливим внеском у вивчення феномену емоційної саморегуляції та його ролі у життєдіяльності людини стала праця американського психолога Д. Гоулман «Емоційна саморегуляція» [10]. Перша модель емоційної саморегуляції створена Дж. Майером і П. Селовеєм лягла в основу концепції вченого, яка була згодом змінена і популяризована. Додавши до виділених ними елементам наполегливість, ентузіазм і соціальні навички, Д. Гоулман поєднав когнітивні здібності з особистісними характеристиками. На думку автора, емоційна саморегуляція - це здатність людини тлумачити власні емоції і емоції оточуючих, щоб використовувати отриману інформацію для вирішення власних цілей [9].

В подальшому Д. Гоулман допрацював структуру емоційної саморегуляції, яка в даний час включає в себе чотири складових: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чуйність, управління взаємовідносинами і 18 пов'язаних з ними особистісних навичок (тобто здібностей, які визначають, як ми управляємо собою) [9].

1. Самосвідомість - емоційна самосвідомість (аналіз власних емоцій, інтуїція в прийнятті рішень), точна самооцінка (розуміння своїх сильних сторін, можливостей), впевненість в собі.

2. Самоконтроль - приборкання емоцій (контроль руйнівних емоцій), відкритість, адаптивність (гнучке пристосування до ситуації), воля до перемоги; ініціативність, оптимізм; соціальні навички.

3. Соціальна чуйність - співпереживання (розуміння почуттів і думок інших), ділова обізнаність (розуміння поточних подій, організаційної структури), люб'язність (визнання і задоволення потреб клієнтів, партнерів по спілкуванню) [11].

4. Управління відносинами - вплив (переконання), допомога в самовдосконаленні (заохочення розвитку оточуючих за допомогою відгуків і настанов), сприяння змінам (ініціатива перетворень, нововведень), врегулювання конфліктів; зміцнення особистих взаємин; командна робота і співпраця [8].

Д. Гоулман вважав що життєву і професійну успішність людей в різних сферах діяльності визначає саме рівень емоційного розвитку. Дані дослідження емоційної саморегуляції свідчать, життєвий успіх людини визначається не стільки загальним рівнем розумового розвитку, скільки тими особливостями його розуму, які визначають здатність до самопізнання і емоційної саморегуляції, вміння висловлювати свої почуття, розуміти і тонко реагувати на стан інших людей.

Незважаючи на те, що роботи Д. Гоулмана послужили популяризації досліджень ролі емоцій в професійній та особистісній успішності, важливо відзначити, що серед структурних компонентів емоційної саморегуляції, що виділяються автором, можна виявити не тільки емоційні здібності, а й вольові якості, характеристики самосвідомості, соціальні вміння та навички (що розмиває визначення емоційної саморегуляції, як самостійного конструкту) З цієї причини Дж. Майер і П. Селовей вважають модель емоційної саморегуляції Д. Гоулмана не зовсім вдалою, тому що, на їхню думку вона включає окремі психологічні якості.

Теоретичний підхід Р. Бар-Она об'єднує соціальний та емоційна саморегуляція в єдину концепцію емоційної саморегуляції. Вчений пропонує наступне визначення: емоційна саморегуляція «це профіль взаємопов'язаних соціальних і емоційних компетенцій, навичок, які визначають, наскільки ефективно ми розуміємо і висловлюємо себе, розуміємо інших і взаємодіємо з ними, і справляємося з вимогами повсякденного життя» [59, р.16].

У концепції вченого емоційна саморегуляція досліджується з точки зору сукупності певних когнітивних знань і здібностей, які сприяють його захисту

від негативних факторів навколишнього дійсності і створення можливості для ефективного життя людини.

В рамках своїх досліджень Р. Бар - Он виділив п'ять компонентів емоційного самоактуалізації, кожен з яких містить в собі кілька субкомпонентів [21]:

1. пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самоактуалізація і незалежність;
2. навички міжособистісного спілкування: емпатія, взаємини з іншими людьми, соціальна відповідальність;
3. здатність до адаптації:– вирішення труднощів, зв'язок з реальністю, гнучкість;
4. управління стресовими ситуаціями: стресостійкість, контроль імпульсивності;
5. переважаючий настрій: щастя, оптимізм, життєрадісність.

Також проблема емоційної саморегуляції розкривається в працях таких дослідників як Х. Вайсбах і У. Дакс. В уявленні цих вчених емоційна саморегуляція є сукупністю різних умінь, на яких базується соціальна компетентність, і здатністю керувати своїми емоціями. Ці здібності діляться на п'ять груп:

1. усвідомлення і розуміння власних почуттів - інтуїція, здатність до опису своїх почуттів;
2. розуміння почуттів і емоцій інших людей - емпатія, активне слухання, невербальне уловлювання емоційних станів людини, знання мови рухів тіла;
3. управління власними почуттями - вміння контролювати потік власних думок, стійкість до стресу;
4. оптимізм - навик знаходити в різних явищах позитивні сторони, впевненість у завтрашньому дні.
5. вміння впливати на емоції інших – мистецтво критикувати без агресії, не ображаючи людини, повага до іншого, партнерство.

У вітчизняній психології уявлення, що сприяють становленню поняття емоційна саморегуляція відображені в роботах Л. Виготського, С. Рубінштейна і О. Леонтьєва.

На думку С. Рубінштейна, в житті особистості існує глибока єдність емоцій і саморегуляції, яка присутня на рівні психічних процесів, кожен з яких включає в себе обидва компонента. Характеристика психічних процесів як емоційних, саморегуляційних можлива лише по перевазі в даній єдності того чи іншого компонента. Вчений підкреслює, що слід «говорити не просто про єдність емоцій і саморегуляції в житті особистості, але про єдність емоційного, або афективного, і саморегуляційних всередині самих емоцій, так само як і всередині самої саморегуляції» [40]. С. Рубінштейн, зазначав, що мислення вже саме по собі є єдністю емоційного і раціонального [14; 15; 21].

Л. Виготський вказував на цілісне розуміння психіки, а саме єдність афекту та саморегуляції, зазначивши, що в традиційній психології помилково існує думка про окреме існування саморегульованої уальної сторони нашої свідомості. Розглядаючи онтогенетичні закономірності взаємодії афекту і саморегуляції, він прийшов до висновку, що афективні і саморегуляційні процеси представляють собою єдність, яка являється постійною. Цей зв'язок є динамічним, причому будь-якої ступені в розвитку мислення відповідає своя ступінь в розвитку афекту.

Але описані підходи до розуміння єдності афекту та саморегуляції Л. Виготського на сучасному етапі розвитку психології не отримали належного розвитку [1;2]. Ідея Л. Виготського про взаємозв'язок когнітивних і емоційних процесів отримала розвиток в працях О. Леонтьєва. Даний автор писав про необхідність розрізняти усвідомлене об'єктивне значення і його значення для суб'єкта (особистісний сенс). Сенс створює упередженість людської свідомості. «Те, що ми називаємо переживаннями, суть явища, що виникають на поверхні системи свідомості, у формі яких свідомість виступає для суб'єкта в своїй безпосередності» [20]. О.Леонтьєв показав, що мислення має емоційну (афективну) регуляцію. Емоції можуть виступати результатом когнітивної

обробки інформації, такої як оцінка ситуації, пояснення свого стану, порівняння засобів досягнення мети.].

У наш час на пострадянському просторі результати досліджень емоційної саморегуляції відображені в роботах таких вчених: І. Андрєєвої, О. Власової, С. Дерев'янка, Г. Гарської, Н. Хлібини, Д. Люсіна, М. Манойлової, Е. Носенко та ін.

Д. Люсин опублікував в 2004 р свою першу статтю про емоційна саморегуляція «Двокомпонентна теорія емоційної саморегуляції [21] і запропонував нову методику для його вимірювання. Він вважає неправильним трактування емоційної саморегуляції як чисто когнітивної здатності і передбачає, що здатність до розуміння емоцій і управління ними тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з інтересом до внутрішнього світу людей (в тому числі і до свого власного), схильністю до психологічного аналізу поведінки, з цінностями, що приписуються емоційним переживанням. Тому, емоційна саморегуляція можна уявити, як конструкт, який має подвійну природу і пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого боку - з особистісними характеристиками [4; 21]. Д. Люсин говорить про подвійну природу емоційної саморегуляції: з одного боку він пов'язаний з особистісними характеристиками, з іншого боку - з когнітивними здібностями. На думку автора, емоційна саморегуляція – це психологічне утворення (тобто сукупність здібностей до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними), яке формується в ході життя людини під впливом ряду факторів, що обумовлюють його рівень і специфічні індивідуальні особливості.

До факторів, впливаючих на емоційна саморегуляція можна віднести:

1. когнітивні здібності (швидкість і точність переробки емоційної інформації);
2. уявлення про емоції (як про цінності, як про важливе джерело інформації про себе самого та інших людей);
3. особливості емоційності (емоційна стійкість, емоційна чутливість).

Автор стверджував, що здатність емоційної саморегуляції полягає в умінні розуміти свої і чужі емоції і управляти ними. Таким чином, можна визначити внутрішньоособистісний (пізнання себе) і міжособистісний (здатність до розуміння і управління чужими емоціями) емоційні саморегуляції, які пов'язані один з одним, але припускають актуалізацію різних когнітивних процесів.

Під здатністю до розуміння і управління емоціями Д. Люсін має на увазі вміння розпізнати, ідентифікувати емоцію, розуміти причини, що викликали її, вміння контролювати інтенсивність і зовнішнє вираження емоцій, розуміння наслідків, до яких вона призведе.

Також під керівництвом Д. Люсіна була розроблена методика яка дозволяє з досить високою надійністю визначити рівень емоційної саморегуляції.

Г. Гарськова, робота якої була видана в самому кінці 90-х років минулого століття, сформулювала однією з перших визначення емоційної саморегуляції, зв'язавши його зі здатністю розуміння особистості через емоційні прояви. За ствердженням автора: «емоційна саморегуляція – це здатність розуміти ставлення особистості, репрезентовані в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі саморегуляційного аналізу і синтезу» [55].

У дослідженні Е. Носенко та Н. Ковриги емоційна саморегуляція розглядається як інтегральна властивість особистості та складова її внутрішнього світу, як «форма виявлення позитивного ставлення людини до себе, до інших, до світу, що відображає ціннісне значення емоційної саморегуляції [29]. Авторами визначено внутрішньоособистісний та міжособистісний аспекти прояву емоційної саморегуляції» [28].

У дослідженні О. Власової показано онтологічні особливості розвитку емоційної саморегуляції як окремої підсистеми соціальних здібностей, підкреслено його евристичний потенціал, що сприяє успішності соціальної взаємодії. Автором ототожнюється емоційна саморегуляція з емоційно-саморегуляційною здатністю, що полягає в емоційній сензитивності,

обізнаності та здатності управляти емоціями, які дозволяють людині контролювати відчуття психічного здоров'я, душевної гармонії [6; 7].

I. Андрєєва розуміє емоційна саморегуляція як здатність керувати емоційною сферою на основі саморегуляційного аналізу і синтезу, сукупність емоційних здібностей, які впливають на вміння справлятися з вимогами і тиском навколишнього середовища. I. Андрєєва переконана [2], що емоційна саморегуляція не містить загальні уявлення про себе і оцінку інших: він фокусує увагу на пізнанні та використанні власних емоційних станів і емоцій оточуючих для вирішення проблем і регуляції поведінки.

Підводячи підсумок теоретичного огляду вивчення питання емоційної саморегуляції у вітчизняній і зарубіжній психології можна зробити висновки:

1. До теперішнього часу немає єдиного погляду на сутність цього явища і загально визнаного визначення поняття «емоційна саморегуляція». Точки зору різних дослідників з цього питання перетинаються лише частково, відсутнє чітке правило, на основі якого можна було б структурувати поняття емоційної саморегуляції. Одні автори акцентують увагу на когнітивних здібностях людини, інші - на особистісних характеристиках, а хтось поєднує і те і інше.

2. У дослідженнях присвячених питанню емоційної саморегуляції виділяються кілька провідних теорій:

- теорія емоційно- саморегуляційних здібностей Дж. Майєра, П. Селовея, Д. Карузо;

- теорія емоційної компетентності Д. Гоулмана;

- некогнітивних теорія емоційної саморегуляції Р. Бар-Она;

- двокомпонентна теорія емоційної саморегуляції Д. Люсіна;

3. Підходи до розуміння емоційної саморегуляції можна визначити як:

- когнітивні здібності, пов'язані з переробкою емоційної інформації,

- сукупність когнітивних здібностей і особистісних характеристик;

- некогнітивні способи пізнання навколишньої дійсності.

4. Незважаючи на існуючі розбіжності, загальною характеристикою емоційної саморегуляції, яка об'єднує всі перераховані теорії, є сукупність

здібностей до розуміння і управління власними емоціями, розуміння та управління емоціями інших людей.

1.4. Теоретичний аналіз взаємозв'язку емоційної саморегуляції та механізмів психологічного захисту особистості

Людина є динамічною системою. Процес її розвитку та змін детермінується багатьма причинами, факторами і умовами як зовнішнього, так і внутрішнього походження. Їх комбінація утворює дуже складну систему. Емоційна саморегуляція як фактор поліпшення адаптаційних можливостей людини, емоційного здоров'я особистості, міжособистісної взаємодії і визначає якісну своєрідність індивідуально-психологічних особливостей особистості.

За думкою Д. Гоулмана, Д. Люсіна емоційна саморегуляція являє собою сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоційних станів, станів інших людей і до управління ними. [13].

У широкому сенсі емоційна саморегуляція розглядається як здатність особистості до ефективного спілкування за рахунок уміння розуміти і управляти своїми і чужими емоціями; вміння сприймати емоції оточуючих людей і можливості впливати на них, а також вміння рефлексувати свої власні емоційні стани і контролювати їх прояви [21]. Традиційно в коло функцій емоційної саморегуляції включаються підвищення ефективності комунікації, оптимізація міжособистісних відносин і соціально-психологічна адаптація.

Емоційна саморегуляція являється однією з складових структур. Якщо інтегрувати основні положення загальної саморегуляції, то можна стверджувати, що це здібність індивіда діяти цілеспрямовано, раціонально мислити й ефективно взаємодіяти з оточенням [17]. Звідси – основним критерієм виділення саморегуляції, як психологічної реальності, є його функція в регуляції поведінки. Ще Ж. Піаже у своїх роботах наголошував на думці про те, що суть саморегуляції полягає в можливості здійснювати гнучке і одночасно

стійке пристосування до фізичної й соціальної дійсності, а його основне призначення – в структуруванні (організації) взаємодії людини з середовищем [33]. Тобто саморегуляція і емоції мають спільні функції – оцінка ситуації, прийняття рішень та універсальна адаптація до навколишнього середовища.

Останнім часом у дослідників викликає все більший інтерес до аналізу зв'язку емоційної саморегуляції як здатності, що визначає загальну успішність адаптації людини, з проявами особистісних особливостей людини.

Н.Симбірцевою було виявлено, що існують специфічні взаємозв'язки емоційної саморегуляції і показників дезадаптації. Відзначається, що недостатній рівень розвитку емоційної саморегуляції може привести до формування негативного ставлення до себе і прояву емоційного виснаження [43]. У дослідженні, проведеному А. Дегтярьовою і Д. Дегтярьовим, було визначено, що розвиток емоційної саморегуляції впливає на процес адаптації, а також сприяє формуванню сприятливих взаємин з оточуючими людьми [14]. Подібні дані були отримані також у дослідженні, виконаному К. Закарян. В даному дослідженні відзначено, що емоційна саморегуляція виконує переважно регулюючу роль, так як він сприяє підвищенню рівню емоційного комфорту особистості за допомогою мотиваційно-вольової саморегуляції, а також когнітивної переробки емоційних стимулів. [19].

З поняттям адаптації тісно пов'язане і поняття механізмів психологічного захисту, що представляють собою регулятивну систему стабілізації особистості, що розвивається в онтогенезі як засіб адаптації та вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів.

В. Бодров стверджує, якщо раніше механізми психологічного захисту розглядалися, як окремі структура, то на сьогодні вони розуміються в більшості випадків, як передумова загальних процесів адаптації, спрямованих на взаємодію зі середовищем [3]

На думку А. Налчаджян [26] урівноважений стан особистості зберігається в силу роботи механізмів психологічного захисту, які забезпечують соціально-психологічну адаптацію особистості. Механізми

психологічного захисту визначають норму або патологію адаптації. Якщо для переживання травмуючої ситуації застосовуються нормальні (відповідають вимогам суспільства) захисні механізми, то і адаптація носить нормальний характер.

Механізми психологічного захисту є частиною нашої особистості, вони формуються, існують і вдосконалюються з дитинства і протягом усього життя дозволяють зберегти стабільну душевну рівновагу [12]. Вони намагаються звести до мінімуму негативні, що травмують особистість переживання, стани тривоги чи дискомфорту. Механізми психологічного захисту також допомагають нам зберегти стабільність своєї самооцінки, уявлень про себе і про світ, виступаючи в ролі буферів, намагаючись не допустити дуже близько до свідомості надто сильні розачарування і загрози, які приносить життя.

Хоча механізми психологічного захисту розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації та вирішення конфлікту, при певних умовах вони можуть привести до прямо протилежного стану - дезадаптації. Причина цієї неоднозначності полягає в тому, що механізми психологічного захисту є в своїй більшості продуктами конфліктів раннього онтогенезу. Інтенсивність впливу механізмів психологічного захисту та відповідна психічна адаптація залежить від протікання цих конфліктів. М. Вільямс запропонувала умовний поділ механізмів психологічного захисту на архаїчні нижчі і більш складні вищі [23] Механізми психологічного захисту можуть бути більш примітивними або більш зрілими (більш автоматичними або більш усвідомленими, більш-менш інтенсивними і адекватними суспільно заданим стандартам поведінки). В силу цих обставин, механізми психологічного захисту можуть, як сприяти, так і перешкоджати ефективній адаптації в новому, більш розширеному соціальному контексті.

Механізми психологічного захисту не є «вбудованими» від народження в особистісну структуру. У процесі соціалізації механізми виникають, змінюються, перебудовуються під впливом соціальних впливів. Можна навчитися формувати конструктивні механізми психологічного захисту під час

важкої життєвої ситуації. Д. Гоулман в своїх дослідженнях доводить, що розвивати своє вміння у формуванні механізмів психологічного захисту можна за допомогою емоційної саморегуляції.

Одже, будучи істотою соціальною, свідомою і самостійною, людина здатна вирішувати внутрішні та зовнішні конфлікти, боротися з тривогою і напругою не тільки автоматично (несвідомо), але і керуючись емоційною саморегуляцією як внутрішнім ресурсом. На будь-яку стресову ситуацію, що порушує внутрішній гомеостаз, особистість може реагувати або звичними реакціями, або цілеспрямованими і потенційно усвідомленими діями завдяки емоційній обізнаності.

Аналіз літератури показав, що роботи, присвячені вивченню емоційної саморегуляції (емоціональна саморегуляція трактується як підструктура саморегуляції у особистості) і механізмів психологічного захисту, особистості, можна умовно розбити на дві групи. Представники однієї, наприклад, Ч. Спірмена, А. Біне, А. Фрейд, К. Хорні схильні досліджувати кожне з вище зазначених структурних утворень, будь то, механізми психологічного захисту або особистість, як самостійну сутність, що розвивається і функціонує за власними законами. Представники іншої (Г. Айзенк, Б. Ананьєв, М. Біон, Н. Хаан) підкреслюють соціальну і психофізичну єдність в будь-якому з параметрів, що характеризують структуру особистості. Зокрема, Б. Ананьєв зазначає, що взаїмовідокремленість особистості та саморегуляції суперечить реальному розвитку людини, в якому соціальні функції, суспільна поведінка і її мотивації завжди пов'язані з процесом відображення людиною навколишнього світу, особливо з пізнанням суспільства, інших людей і самого себе. За словами С. Рубінштейна, існує глибока єдність емоцій і в житті особистості, в тому числі, єдність емоційної саморегуляції як всередині емоцій, так і всередині самої саморегуляції [40]. Реалізацією цієї позиції є сучасні дослідження взаємозв'язків емоційної саморегуляції і механізмів психологічного захисту, в яких розглядаються кореляційні зв'язки між тестовими показниками даних феноменів.

Так, С. Дерев'янку встановив, що для досліджуваних з низьким рівнем емоційної саморегуляції характерні способи емоційного реагування, пов'язані з запереченням проблем і самозахисними тенденції, а для осіб з високим його рівнем – способи, пов'язані з прийняттям проблем і акцентуванні на них.

А. Петровська у своєму дисертаційному дослідженні виявила й експериментально підтвердила взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційної саморегуляції й використанням захисних стратегій керівниками. Кореляція полягає в тому, що керівники з середнім і високим рівнем емоційної саморегуляції менш схильні обирати асоціальні й агресивні дії. Досліджувані з високим рівнем емоційної саморегуляції вважають за краще не використовувати деструктивні, асоціальні стратегії, проте вони не обмежені у виборі активних, просоціальних захисних стратегій.

С. Склярів у дослідженні взаємозв'язків компонентів емоційної саморегуляції з механізмами психологічного захисту встановив що керівники з високим рівнем емоційної саморегуляції менш використовують неусвідомлені самозахисні тенденції, що проявляються в механізмах психологічного захисту. Керівники з низькою емоційною саморегуляцією звертаються в основному до пасивних захисних стратегій та частіше використовують механізми психологічного захисту «регресія», «компенсація» та «реактивне утворення». [44]. Т. Циганчук у результаті проведеного емпіричного дослідження виявила чим нижчий рівень розвитку емоційної саморегуляції, тим більше задіяні в міжособистісному спілкуванні та діяльності механізми психологічного захисту; і відповідно нижче здатність до розуміння та управління своїми емоціями [54].

В даних роботах при аналізі зв'язків між механізмами психологічного захисту і емоційною саморегуляцією реалізується уявлення про особистість як про системне утворення, в якому будь-яка його частина функціонує взаємозв'язано з іншими.

Відсутність єдиних загальновизнаних визначень емоціональної саморегуляції з механізмами психологічного захисту і моделей їх розвитку, функціонування і взаємозв'язків, перешкоджає створенню цілісної картини, що

дозволяє пояснити їх взаємовплив. Однак багато розглянутих робіт в області емоційної саморегуляції і механізмами психологічного захисту містять два важливих положення. Перше стосується адаптивної функції емоційної саморегуляції і механізмів психологічного захисту. Друге вказує на роль аналітико-синтетичних процесів у функціонуванні механізмів психологічного захисту, відповідно, відмінність механізмів психологічного захисту друг від друга обумовлено ступенем участі емоційної саморегуляції. Виходячи з вищевикладених положень, можна вважати, що співвідношення рівня емоційної саморегуляції і схильності до використання тих чи інших механізмів психологічного захисту залежить від ефекту їх взаємодії при створенні умов для успішної адаптації особистості, а також від можливості їх співіснування в силу того, що окремі механізми психологічного захисту вимагають певного рівня розвитку аналітико-синтетичних здібностей. З цього випливає, що люди з вираженими аналітико-синтетичними здібностями будуть схильні звертатися до використання певних механізмів психологічного захисту, що відрізняються від механізмів психологічного захисту захисної поведінки людей з іншими можливостями.

Отже, підводячи підсумки зазначимо, що:

1. Загальним критерієм, який тісно пов'язує емоційна саморегуляція і механізми психологічного захисту є соціально-психологічна адаптація.
2. Емоційна саморегуляція як одна із структур адаптації до навколишнього середовища опосередковує характер прояву механізмів психологічного захисту.
3. Особистість з розвинутим рівнем розвитку емоційної саморегуляції здатна розуміти власні емоції та емоції інших людей, керувати своєю емоційною сферою та свідомо використовувати механізми психологічного захисту, що обумовлює більш високу соціальну адаптивність.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Опис вибірки та процедури дослідження

Проведений теоретичний аналіз, представлений у першому розділі, дозволив сформулювати висновки відповідно сутності механізмів психологічного захисту та емоційної саморегуляції.

Психологічний захист - це зазвичай неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань. Людина будучи соціальною особистістю здатна вирішувати внутрішні та зовнішні конфлікти, боротися з тривогою і напругою не тільки автоматично (несвідомо), але і керуючись емоційною саморегуляцією, який дає можливість свідомо управляти емоційною сферою та використовувати усвідомлені механізми психологічного захисту.

Відповідні висновки дозволяють сформулювати гіпотезу дослідження, яка полягає в тому, що існує зв'язок між механізмами психологічного захисту особистості та емоційною саморегуляцією: особистість з високим рівнем емоційної саморегуляції використовує раціоналізацією та компенсацію, а з низьким рівнем емоційної саморегуляції - регресію, заперечення.

Дослідження проводилося в травні 2021 року, в якому прийняли участь студенти 3 та 4 курсу Запорізького національного університету факультету психології. Загальна кількість досліджуваних – 60 осіб, з них 3 юнаків та 57 дівчат. Вік учасників – 19-21 років.

Дослідження проводилось в три етапа:

1. Підготовчий етап:

- визначення мети та завдань дослідження;
- визначення об'єкта і предмета дослідження;
- висунення гіпотези дослідження.

II. Констатувальний етап:

- підбір методів і методик дослідження;
- діагностика рівня емоційної саморегуляції та вираженості механізмів психологічного захисту студентів.

III. Заключний етап:

- аналіз отриманих результатів.

Вихідні дані оброблялися за допомогою ключів до методик, а отримані результати - за допомогою методу математичної статистики. Для виявлення взаємозв'язку між емоційною саморегуляцією і механізмами психологічного захисту застосовувався кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Для даної вибірки відмінностей вважалися достовірними на рівні значущості $p \leq 0,05$, $p \leq 0,01$. Статистична обробка даних результатів емпіричного етапу роботи здійснювалася за допомогою пакету статистичної обробки даних SPSS Statistics 20.0.

Об'єкт дослідження – механізми психологічного захисту особистості.

Предмет дослідження – вплив властивостей темпераменту (емоційної саморегуляції) на вибір механізмів психологічного захисту.

Мета роботи – дослідити властивості темпераменту, такі як сила та рухливість нервової системи, яка узагальнюється поняттям емоційна саморегуляція (за Яном Стреляу) та їх вплив на вибір механізмів психологічного захисту.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що існує зв'язок між механізмами психологічного захисту особистості та емоційної саморегуляції: особистість з високим рівнем емоційної саморегуляції використовує раціоналізацією та компенсацію, а з низьким рівнем емоційної саморегуляції - гіперкомпенсацію, проєкцію, заперечення, заміщення, регресію, витіснення.

Програма емпіричного дослідження направлена на вирішення наступних практичних завдань:

- оцінити рівень розвитку емоційної саморегуляції студентів;
- визначити показники механізмів психологічного захисту студентів;

- виявити особливості впливу емоційної саморегуляції на механізми психологічного захисту.

2.2. Методологічний інструментарій

В якості методу збору інформації для емпіричного дослідження був використаний психодіагностичний метод, а саме, методика діагностики темпераменту Яна Стреляу, опитувальник емоційної саморегуляції «ЕмІн» Д. Люсіна [22], опитувальник оцінки емоційної саморегуляції Н. Холла [18] та опитувальник Р. Плутчіка - Г. Келлермана «Індекс життєвих стилів» [31,39].

1. Методика діагностики темпераменту Яна Стреляу. Тест – особистісний опитувальник вивчення темпераменту

Методика діагностики темпераменту Яна Стреляу використовується вивчення трьох основних характеристик нервової системи: рівня (сили) процесів збудження, рівня (сили) процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів. Регулятивна (регулююча) Теорія Темпераменту Яна Стреляу була розроблена в 1974 році на основі концепції Павлова про те, що темперамент відіграє важливу роль в адаптації індивіда до навколишнього середовища, а також на основі поняття оптимального рівня збудження, розробленого Д. Хеббом. Ян Стреляу визначив, що властивості нервової системи Павлова можуть використовуватись для опису таких показників темпераменту, як екстраверсія – інтроверсія, стабільність – нейротизм. Відповідно до Теорії Яна Стреляу у структурі темпераменту виділяються реактивність (чутливість і витривалість) та активність (обсяг та охоплення цілеспрямованих дій) при заданій величині стимуляції.

Положення теорії темпераменту Яна Стреляу:

Існують відносно стабільні індивідуальні відмінності в інтенсивності (силі) та часі (швидкості) по відношенню до формальних характеристик поведінки;

Темперамент має місце як у тварин, так і у людини;

Характеристики темпераменту це продукт біологічної еволюції та генетична основа визначає індивідуальні відмінності у темпераменті.

Тест – особистісний опитувальник вивчення темпераменту Яна Стреляу:

Інструкція.

Пропоновані питання відносяться до різних властивостей темпераменту. Відповіді на ці питання не можуть бути хорошими або поганими, оскільки кожен темперамент має свої переваги. Відповідати на запитання слід у тій послідовності, в якій вони розташовані, не повертаючись до даних відповідей. На кожне запитання слід дати одну із трьох відповідей: "так", "ні", або "не знаю". Відповідь "не знаю" слід давати тоді, коли важко зупинитися на "так" чи "ні".

Обробка даних. Ключ до особистісного опитувальника Яна Стреляу: Якщо відповідь відповідає ключу – 2 бали. Якщо відповідь не відповідає ключу – 0 балів. За відповідь "не знаю" - один бал.

Сила процесів порушення

Відповідь “так”: питання - 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.

Відповідь "ні": 1: 1: , 123.

Сила процесів гальмування

Відповідь “так”: питання - 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65 , 67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129. 18, 34, 36, 128.

Рухливість нервових процесів

Відповідь “так”: питання - 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 131.

Відповідь "ні": питання - 25, 57, 63, 116.

"Сирий" бал за кожною шкалою порівнюється з діагностичними статистичними межами:

$M \pm S$

де M - середнє нормативної вибірки,

S - стандартне відхилення.

Значення середніх (M) та стандартних відхилень (S)

Назва шкали M S

Сила збудження 37 12

Сила гальмування 32 11

Рухливість 36 12

Інтерпретація (розшифрування) опитувальника Стреляю.

Рівень процесів збудження - норма від 25 до 49,

Рівень процесів гальмування - норма від 21 до 43,

Рухомість нервових процесів - норма від 24 до 48.

Опис шкал , вроблюваність та досягнення високої продуктивності; низька стомлюваність; висока працездатність та витривалість.

Низькі бали - слабка та запізнiла реакція на збудження, швидко досягається позамежне гальмування, повільні: включання в роботу, вроблюваність та невисока продуктивність праці; висока стомлюваність; низька працездатність та витривалість

Рівень процесів гальмування

Високі бали – сильні нервові процеси з боку гальмування; збудження, стимули легко гасяться; швидке реагування дій у відповідь на прості сенсорні сигнали, хороша реакція; високий самоконтроль, зібраність, пильність, холонокровність у поведінкових реакціях.

Низькі бали - слабкість процесів гальмування, імпульсивність у діях у відповідь на стимул, слабкий самоконтроль у поведінкових реакціях, певна розгальмованість, невибагливість і поблажливність до себе; повільне або запізнене, реагування діями у відповідь на прості сигнали.

Рівень рухливості нервових процесів

Високі бали - легкість перемикавання нервових процесів від збудження до гальмування і навпаки; швидкий перехід від одних видів діяльності до інших; швидка переключення, рішучість, сміливість у поведінкових реакціях.

Низькі бали - характерні для людей, схильних працювати за стереотипом, які не люблять швидких і несподіваних змін у діяльності, не придатні для роботи в умовах, що швидко змінюються.

Врівноваженість за силою

Врівноваженість за силою R дорівнює відношенню сили по збудженню F_b до сили гальмування F_t : $R = F_b/F_t$

Чим ближче до одиниці значення R тим більшою є врівноваженість. Врівноваженою людиною є той, для якого значення R не виходить за межі інтервалу 0,85 – 1,15. Якщо значення R виходить межі інтервалу, можна стверджувати, що це індивідуум відрізняється неврівноваженістю своєї психологічної активності. Причому якщо значення дроби більше 1,15 – це означає неврівноваженість у бік збудження, тобто. процеси порушення не врівноважують собою процеси гальмування. При суттєвому зрушенні балансу нервових процесів у бік збудження, можливі сильні короточасні емоційні переживання, нестійкий настрій, хороша адаптація до нового, ризикованість, прагнення до мети сильне з повною віддачею, бойове ставлення до небезпеки без особливого розрахунку, погана перешкода.

Якщо значення менше 0,85 - це означає неврівноваженість у бік гальмування, тобто. процеси гальмування не врівноважують собою процеси збудження. При суттєвому зрушенні балансу нервових процесів у бік гальмування ймовірно врівноважена поведінка, стійкий настрій, слабкі емоційні переживання, хороше терпіння, стриманість, холоднокрівність, незворушне ставлення до небезпеки, реальна оцінка своїх здібностей, хороша стійкість до перешкод.

2. Опитувальник емоційної саморегуляції «ЕмІн» Д.Люсіна (Додаток А).

Д. Люсін розробив власну модель емоційної саморегуляції, власне на неї і спирається опитувальник [22]. Автор розглядає емоційна саморегуляція як здатність до розуміння і управління своїх і чужих емоцій. Як здатність управляти, емоційна саморегуляція може бути спрямований як на самого індивіда, так і на оточуючих його людей. Відповідно, Д. Люсін ввів поняття про внутрішньоособистісний і міжособистісний емоційна саморегуляція, які пов'язані один з одним.

Слід зазначити, що опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна є надійним інструментарієм в нашому дослідженні. Як стверджує автор, пропонована модель відрізняється від інших тим, що в її конструкції немає особистісних характеристик, які представляють собою кореляти здатності до управління і розуміння емоціями. Автор допускає введення тільки тих особистісних характеристик, які хоч якимось чином можуть впливати на особливості емоційної саморегуляції окремого індивіда.

Мета методики: діагностика різних аспектів емоційної саморегуляції, оскільки дана методика є опитувальником, отже, більшою мірою вона вимірює уявлення людей про рівень їх емоційної саморегуляції.

Опитувальник вимірює емоційну саморегуляцію (ЕІ або ОЕІ, тобто загальна емоційна саморегуляція), яка трактується як здатність до розуміння своїх (ВІ) і чужих емоцій (МІ) та управління ними (МУ - управління чужими емоціями, ВУ - управління своїми емоціями, а також ВЕ - контроль експресії). У структурі ЕІ виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ), внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ), здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (ПЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ).

Дана діагностична методика є опитувальником, що складається з 46 тверджень. Досліджувальним пропонується висловити своє ставлення до кожного твердженням («зовсім не згоден», «скоріше не згоден», «скоріше згоден», «повністю згоден»).

Інструкція: «Вам пропонується заповнити анкету, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Ваша думка ».

Обробка результатів: опитувальник дозволяє визначити вираженість інтегрального показника загальної емоційної саморегуляції (ОЕІ), 4 шкал:

- МЕІ - міжособистісний емоційна саморегуляція,
- ВЕІ - внутрішньоособистісний емоційна саморегуляція,
- ПЕ - здатність до розуміння чужих і своїх емоцій,
- УЕ - здатність керувати своїми і чужими емоціями;

а також 5 субшкал:

- МП - розуміння чужих емоцій,
- МУ - управління чужими емоціями,
- ВП - розуміння своїх емоцій,
- ВУ - управління своїми емоціями,
- ВЕ - контроль експресії.

Для підрахунку балів і порівняння їх з ключем відповіді випробовуваних кодуються за наступною схемою:

- для тверджень з прямим ключем (знак плюс «+» в ключі):

«Зовсім не згоден» - 0; «Скоріше не згоден» - 1

«Скоріше згоден» - 2; «Повністю згоден» - 3.

- для тверджень зі зворотним ключем (знак мінус «-» в ключі):

«Зовсім не згоден» - 3; «Скоріше не згоден» -2;

«Скоріше згоден» - 1, «повністю згоден» - 0.

Таким чином підраховуються бали за основними 5 субшкалами, що входять до складу МЕІ і ВЕІ, тобто за такими шкалами, як МП, МУ, ВП, ВУ, ВЕ. Значення за шкалами МЕІ і ВЕІ виходять шляхом простого підсумовування відповідних субшкал, а саме: $МЕІ = МП + МУ$, $ВЕІ = ВП + ВУ + ВЕ$.

Інший спосіб підсумовування субшкал дає ще дві шкали - ПЕ (здатність до розуміння як своїх так і чужих емоцій) і УЕ (здатність керувати як своїми так і чужими емоціями):

$$PE = MP + VP, UE = MU + VU + VE.$$

Визначення певного інтегрального показника загального емоційної саморегуляції (ОЕІ) здійснюється шляхом підсумовування результатів по 5 субшкалам: $OEI = MP + MU + VP + VU + VE$.

Після підрахунку сум балів необхідно дати оцінку рівня, як інтегрального показника загального емоційної саморегуляції, так і різних його аспектів, тобто потрібно порівняти отриманий результат з таблицею норм (для кожної шкали і субшкали). Отримані значення можуть бути «дуже низькими», «низькими», «середніми», «високими» і «дуже високими».

3. Опитувальник оцінки емоційної саморегуляції Н. Холла (Додаток Б).

Методика діагностики емоційної саморегуляції запропонована автором для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях і управляти емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Мета методики: виявлення здатності розуміти і розпізнавати емоції інших людей, здатності керувати своїми емоціями, рівня самомотивації і емпатії (співпереживання), а також здатності вибудовувати міжособистісні відносини, ґрунтуючись на розумінні емоцій.

Дана методика складається з 30 тверджень, які так чи інакше, відображають різні сторони життя респондента. Випробуваному пропонується прочитати кожне з них і відзначити ступінь своєї згоди або незгоди з ними.

Методика складається з основних 5 шкал:

- 1) шкала емоційної обізнаності;
- 2) шкала управління своїми емоціями (емоційної отходчивості, емоційної нерігідності),
- 3) шкала самомотивації (здатність довільно управляти своєю емоційним станом);

- 4) шкала емпатії,
- 5) шкала розпізнавання емоцій інших людей (мати вплив на емоційний стан оточуючих людей).

Інструкція: «Вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, прочитайте кожне з них і виходячи з оцінки ступеня Вашої згоди або незгоди з ними, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, відповідну Вашою оцінкою: «повністю не згоден» (-3 бали), «в основному не згоден» (-2 бали) , «частково не згоден» (-1 бал), «частково згоден» (+1 бал), «в основному згоден» (+2 бали), «повністю згоден» (+3 бали)».

Обробка результатів: відповідно до ключа спочатку визначається рівень розвитку парціальних (приватних) показників емоційної саморегуляції, тобто за кожною шкалою.

Показник вираженості за кожною шкалою може коливатися в інтервалі від 7 балів і менше до балів і більше: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менше - низький.

Потім шляхом підсумовування результатів за всіма шкалами визначається інтегративний показник рівня емоційної саморегуляції, кількісні показники якого можуть бути наступними: 70 і більше балів - високий; 40-69 балів - середній; 39 і менше балів - низький.

4.Опитувальник Р. Плутчіка - Г. Келлермана «Індекс життєвих стилів» (Додаток В).

С метою дослідження особливостей механізмів психологічного захисту використовувався «Тест - опитувальник механізмів психологічного захисту (Life Style Index)», розроблений Р. Плутчик спільно з Г. Келлерманом і Х.Р. Контом, в адаптації Е.С. Романової, Л.Р. Гребеннікова [39]. Методику Life Style Index (LSI), описану в 1979 р. на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчик та структурної теорії особистості Г. Келлермана, визнають найбільш вдалим діагностичним засобом, що дозволяє діагностувати всю систему механізмів

психологічного захисту особистості, виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Методика призначена для оцінки ступеня використання індивідом восьми механізмів психологічного захисту, визнаних у структурній теорії Р. Плутчика основними. Це механізми заперечення, проєкція, регресія, заміщення, витіснення, раціоналізація, реактивне формування, компенсація. Деякі з захисних механізмів виділяються як однозначні, інші представляють собою кластери з декількох варіантів захисних стратегій, близьких за психологічним змістом.

Оцінка ступеня використання механізмів психологічного захисту проводиться за наступними шкалами, кожна з яких включає від 10 до 14 питань:

1. Заперечення - механізм, за допомогою якого заперечуються деякий досвід, який заподіює страждання. Інформація, що суперечить установкам, не приймається. Особливості захисної поведінки: егоцентризм, прагнення бути в центрі уваги, оптимізм, невимушеність, дружелюбність, вміння вселити довіру, впевнена манера триматися, жага визнання, самовпевненість, жалість до себе, ввічливість, готовність прислужитися, афективна манера поведінки, пафос, легка переносимість критики і відсутність самокритичності.

2. Витіснення - механізм, за допомогою якого неприємні емоції блокуються за допомогою забування реального стимулу і всіх об'єктів і обставин, пов'язаних з ним.

Особливості захисної поведінки: несвідоме уникнення ситуацій, які можуть стати проблемними і викликати страх (наприклад, польоти на літаку, публічні виступи), нездатність відстояти свою позицію в суперечці, покірність, боязкість, забудькуватість, страх нових знайомств, виражені тенденції до уникнення і підпорядкування піддаються раціоналізації, а тривожність - гіперкомпенсації у вигляді неприродно спокійної, повільної поведінки, навмисною незворушності і т.д.

3. Регресія - уникнення суб'єктом тривоги шляхом повернення до онтогенетически більш незрілих форм поведінки і задоволення потреб.

Особливості захисної поведінки: слабохарактерність, підатливість чужому впливу, невміння доводити справу до кінця, легка зміна настрою, плаксивість, в емоційно напруженій ситуації підвищена сонливість і непомірний апетит, маніпулювання дрібними предметами, мимовільні рухи (потирання рук, кручення гудзиків і т.д.) , специфічна "дитяча" міміка і мова, схильність до містики і забобонів, загострена ностальгія, непереносимість самотності, потреба в стимуляції, контролі, підбадьорювання, розради, пошук нових вражень, вміння легко встановлювати поверхневі контакти.

4. Компенсація - спроба виправлення або заміни об'єкта, що викликає почуття неповноцінності, нестачі, втрати (реальної чи уявної).

Особливості захисної поведінки: поведінка, обумовлена установкою на серйозну і методичну роботу над собою, знаходження і виправлення своїх недоліків, подолання труднощів, досягнення високих результатів в діяльності; серйозні заняття спортом, колекціонування, прагнення до оригінальності, схильність до спогадів, літературна та інша творчість.

5. Проекція - механізм приписування оточуючим різних негативних якостей, думок, почуттів, що формує раціональну основу для неприйняття інших і прийняття на цьому фоні себе.

Особливості захисної поведінки: гордість, самолюбство, егоїзм, злопам'ятність, мстивість, уразливість, вразливість, загострене почуття несправедливості, зарозумілість, честолюбство, підозрілість, ревнивість, ворожість, впертість, незговірливість, нетерпимість до заперечень, тенденція до викриття оточуючих, пошук недоліків, замкнутість, вимогливість до себе і до інших, прагнення досягти високих показників в будь-якому виді діяльності.

6. Заміщення (зміщена агресія) - механізм зняття напруги шляхом перенесення агресії з більш сильного або значимого суб'єкта (що є джерелом гніву) на слабший і доступний об'єкт або на самого себе.

Особливості захисної поведінки: вимогливість до оточуючих, скандальність, дратівливість, запальність, реакції протесту у відповідь на критику, відсутність почуття провини, перегляд змагань або заняття бойовими видами спорту (бокс, боротьба і т.д.), перевага літератури і фільмів зі сценами насильства (бойовики і т.д.), прихильність до діяльності, пов'язаної з ризиком; тенденція до домінування (може поєднуватися з сентиментальністю); схильність до занять фізичною працею.

7. Раціоналізація це механізм підміни чуттєвої основи логічними доводами, передбачає довільну схематизацію і тлумачення подій з метою щоб сформувані почуття суб'єктивного контролю над ситуацією.

Особливості захисної поведінки: старанність, відповідальність, сумлінність, самоконтроль, схильність до аналізу і самоаналізу, ґрунтовність, усвідомленість зобов'язань, дисциплінованість, любов до порядку, індивідуалізм.

8. Гіперкомпенсація - механізм трансформації імпульсів і почуттів, які суб'єкт з тих чи інших причин розцінює як неприйнятні, в їх протилежності.

Особливості захисної поведінки: неприйняття всього "непристойного", наприклад, пов'язаного з людським тілом, фізіологією; підкреслене прагнення відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки, акуратність, заклопотаність "пристойним" зовнішнім виглядом, ввічливість, люб'язність, респектабельність, безкорисливість, піднесений настрій, стриманість, бажання бути прикладом для оточуючих.

В дослідженні фігурують кількісні показники вираженості кожного механізму психологічного захисту.

Мета методики: дослідження 8 основних психологічних захистів. Вивчення ієрархії системи психологічного захисту і оцінка загальної вираженості всіх вимірюваних захистів (ЗВЗ), тобто середнього арифметичного з усіх вимірів 8 захисних механізмів. Досліджуваним пропонується прочитати 92 твердження, що описують почуття, поведінку і

реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і відзначити ті з них, які мають відношення до них.

Інструкція: Уважно прочитайте наведені твердження, що описують почуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то позначте відповідні номери знаком «+».

Обробка результатів: Завдяки методиці, на якій побудований опитувальник Р. Плутчіка - Г. Келлермана, людині надається можливість докладніше вивчити рівень вираженості 8 основних психологічних захистів, а також всю ієрархію системи психологічного захисту. Крім того, можна визначити загальну вираженість всіх вимірюваних захистів (ЗВЗ). Використовуючи ключ, вимірюється рівень вираженості захисту, який дорівнює $n / N \times 100\%$, де n - число відповідей зі знаком "+" за шкалою даної захисту, N - число всіх тверджень опитувальника, що відносяться до шкали. Тоді (ЗВЗ) в цілому дорівнює $S_n / 92 \times 100\%$, де S_n - сума всіх "плюсових" відповідей за опитувальником Р. Плутчіка-Г. Келлермана, Використовуючи цю методику, можна цілком точно підрахувати найвищий індекс напруженості кожної з восьми захистів у респондентів однорідної групи, визначити наявність або відсутність кореляції між напруженістю окремих захистів і (ЗВЗ), а також порівняти дані показники з показниками іншої незалежної групи.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

3.1 Діагностика емоційної саморегуляції

У відповідності з поставленими завданнями було досліджено рівень емоційної саморегуляції студентів за допомогою «Методики оцінки емоційної саморегуляції», а саме опитувальника «ЕмІн» Д. Люсіна (рис. 3.1).

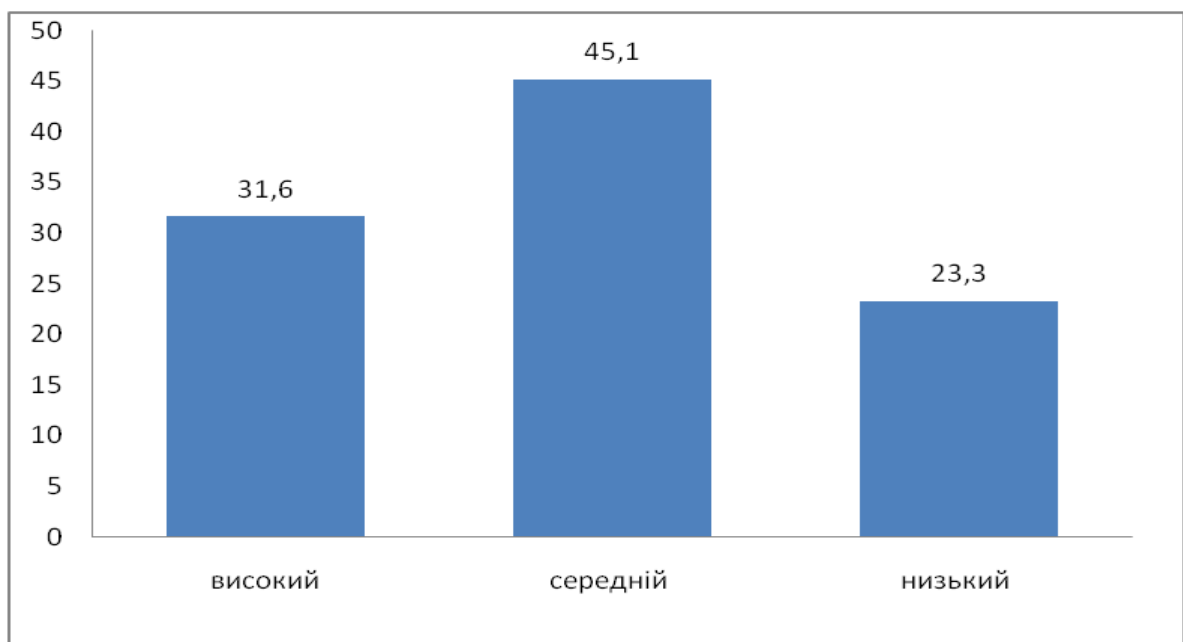


Рис. 3.1. Рівень розвитку інтегративного показника емоційної саморегуляції у студентів

Згідно з отриманими результатами високий рівень емоційної саморегуляції виявлено у 31,6% студентів, середній у 45,1%, низький у 23,3 %. Відзначимо, що у більшості опитаних інтегративний показник розвитку емоційної саморегуляції відповідає середньому рівню.

Для більш розширеного аналізу рівня розвитку емоційної саморегуляції у респодентів, розглянемо вираженість шкал і субшкал емоційної саморегуляції, які складають його структуру. Спочатку розглянемо вираженість показників по 4-м шкалами (рис. 3.2):

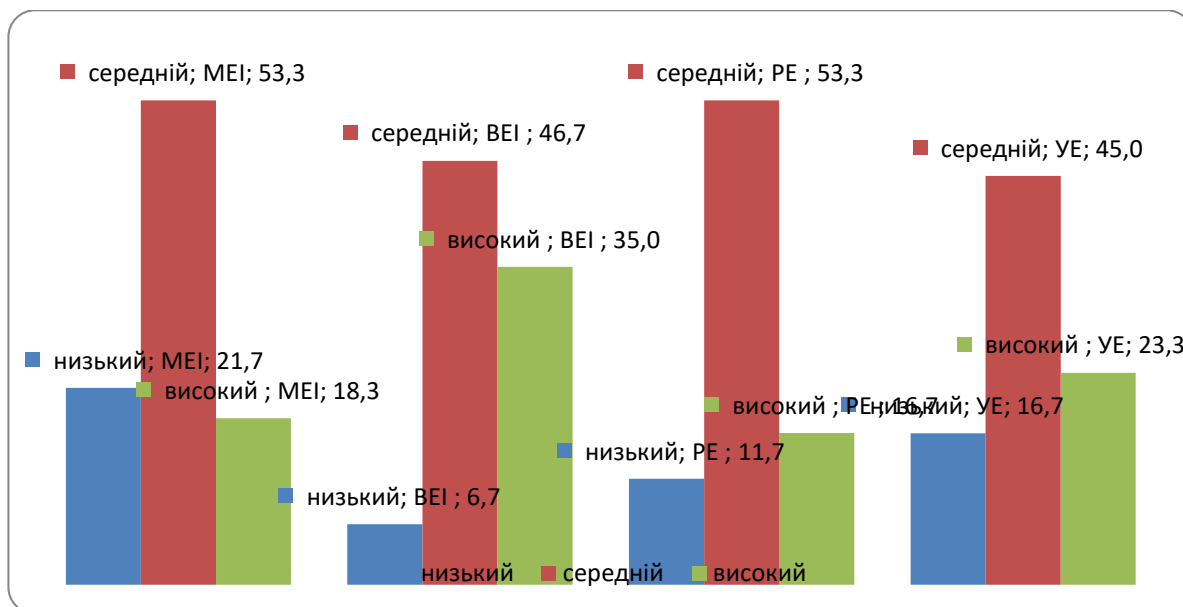


Рис. 3.2. Рівень розвитку інтегративного показника емоційної саморегуляції у студентів по 4 шкалам

Згідно отриманих даних лише 6,7% студентів мають низький рівень розвитку внутрішньоособистісної емоційної саморегуляції (BEI), у 46,7% опитаних діагностований середній, а у 35,0% - високий рівень. Це вказує на те, що студенти добре розпізнають і інтерпретують свої емоційні стани і причини їх виникнення, а також мають здатність регулювати свої емоції в поведінці. Можливо, це пов'язано зі специфікою майбутньої професії, так як студенти психологи, уважні до своїх емоційних змін та схильні аналізувати свій емоційний стан.

Трохи інші показники розвитку міжособистісного емоційної саморегуляції (MEI). Його сформованість на високому рівні відзначена у 18,3% студентів, на середньому - у 53,3% і на низькому - у 21,7% респодентів. Значення показника низького рівня (21,7%) дозволяє зазначити, що не всі

студенти володіють умінням розпізнавати емоційну інформацію в міжособистісному спілкуванні.

Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ) діагностована на високому рівні у 16,7% випробуваних, середньому - у 53,3% і низькому - у 11,7% студентів. Це говорить про наявність у студентів здібності знаходити причини виникнення емоційних переживань і інтерпретувати їх емоційні реакції.

Високий рівень сформованості показника управління своїми і чужими емоціями (УЕ) відзначений у 23,7%, середній - у 45,0% і низький - у 16,7% респондентів. Це означає, що в цілому достатня кількість студентів здатна регулювати емоційні стани, а також використовувати в міжособистісних відносинах інформацію, отриману при інтерпретації емоційних реакцій оточуючих.

Розглянемо особливості вираженості найдрібніших структур емоційної саморегуляції, п'яти субшкал емоційної саморегуляції (рис.3.3)

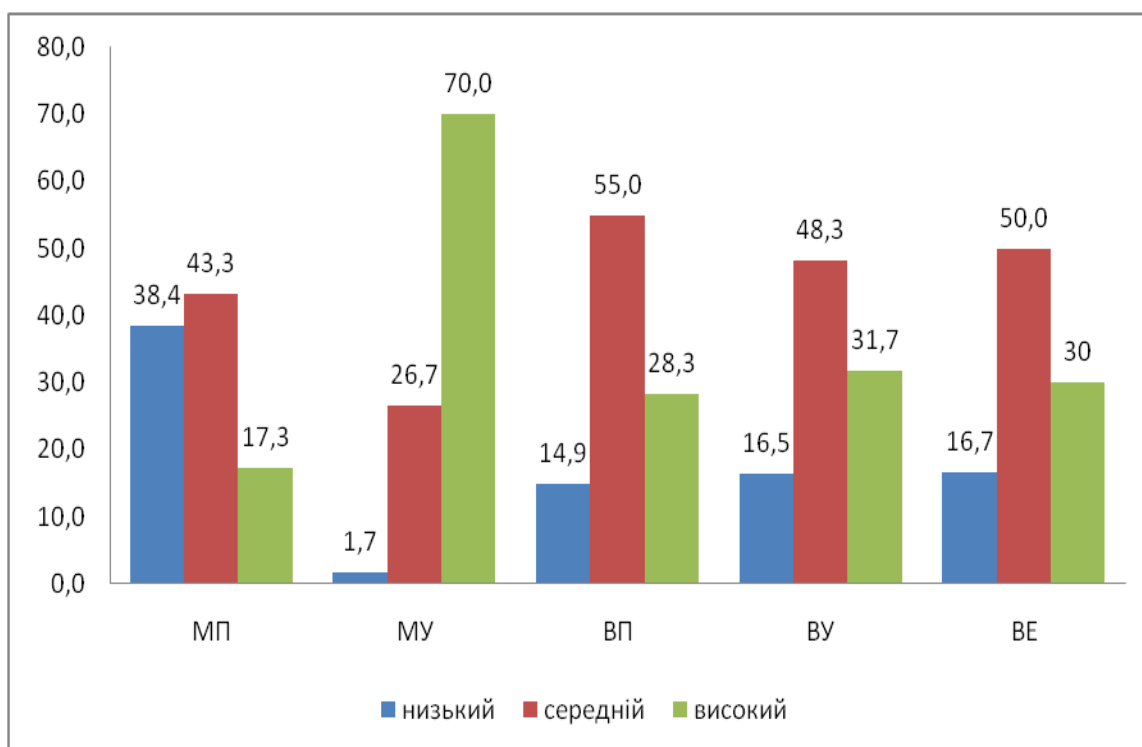


Рис. 3.3. Рівень розвитку інтегративного показника емоційної саморегуляції у студентів по 5 субшкалам

Відзначимо, що сама велика кількість відсотків виявлена на середньому рівні по субшкалам: «Розуміння чужих емоцій» (ВП) - 55,0%, «Управління чужими емоціями» (ВУ) - 48,3%, «Розуміння своїх емоцій» (МП) – (48,3%) і «Контроль експресії» (ВЕ) - 50,0% .

Отримані дані свідчать про те, що студенти в основному розуміють емоційний стан інших на основі зовнішніх проявів емоцій і вербальних знаків, наприклад таких як міміка, жести, звучання голосу. Уміють стримувати зовнішні (експресивні) прояви тих чи інших емоцій. А також здатні викликати у інших людей емоції і знижувати інтенсивність небажаних емоційних станів. Значна кількість відсотків на низькому рівні субшкали «Розуміння своїх емоцій» (МП) – (38,4%) свідчить про недостатнє розумінні студентами своїх емоцій. А мінімальна кількість відсотків на низькому рівні субшкали «Управління чужими емоціями» (МУ) – (1,7%) дозволяє стверджувати, що серед опитуваних практично немає таких, хто б зовсім не розумів як управляти чужими емоціями.

Отримані дані дозволяють відзначити, що в цілому у більшості учасників продіагностовано середній рівень емоційної саморегуляції за всіма критеріями, а також, що респонденти проявляють досить розвинену здатність контролювати проявлення своїх емоцій. При цьому, слід зауважити що серед опитуваних, які вважають що можуть впливати на емоційний стан оточуючих, значна частина не завжди може зрозуміти свої власні емоції.

Відповідно до методики Н. Холла для кожного досліджуваного нами отримано оцінки за субшкалами:

- 1) управління власними емоціями;
- 2) управління емоціями інших людей;
- 3) емпатія;
- 4) самомотивація;
- 5) емоційна обізнаність

Аналізуючи результати, отримані за допомогою «Методики оцінки емоційної саморегуляції (опитувальник EQ)» Н. Холла, можна відзначити наступне (табл. 3.1):

Таблиця 3.1

Вираженість емоційної саморегуляції (за кожною шкалою) у студентів за методикою оцінки емоційної саморегуляції (Н.Холла)

Шкали EI	Рівень вираженості емоційної саморегуляції					
	Низький		Середній		Високий	
	абс	%	абс	%	абс	%
Емоційна обізнаність	51	32,7	86	55,1	19	12,2
Управління власними емоціями	56	35,9	87	55,8	13	8,3
Самомотивація	43	27,6	79	50,6	34	21,8
Емпатія	54	34,6	69	44,2	33	21,2
Управління емоціями других людей	33	21,2	95	60,9	28	17,9
Інтегративний показник емоційної саморегуляції	41	26,3	90	57,7	25	16

Інтеграційний показник емоційної саморегуляції у опитаних складає значення від 29 до 73, що відповідає середньому діапазону значень (від 40 до 69) за нормами методики.

Розглядаючи вираженість шкал емоційної саморегуляції за даною методикою, важливо відзначити, що шкальний діапазон 8 - 13 балів вважається

середнім, 14 балів і вище - високим, 7 і менш - низьким. У студентів середні значення шкал «емоційна обізнаність», яка відображає здатність до розуміння власних емоцій складає - (9,98), «управління власними емоціями», яке найбільш відповідає умінню не фіксувати на негативних переживаннях» - (10,0), «самотивація», як здатність керувати емоціями склала - (10,58), «емпатія», яка відповідає розумінню емоцій оточуючих - (10,54), «розпізнавання емоцій других людей», яке відображає здатність керувати цими емоціями - (10,42). Це вказує, що всі шкали знаходяться в діапазоні середніх значень (від 8 до 13 балів). Таким чином, серед зазначених шкал не виявлена ознака, яка б вносила основний вклад в зниження або підвищення загального рівня емоційної саморегуляції опитаних.

Далі розглянемо структуру і рівень вираженості компонентів емоційної саморегуляції за даними методики Н. Холла (рис.3.4)

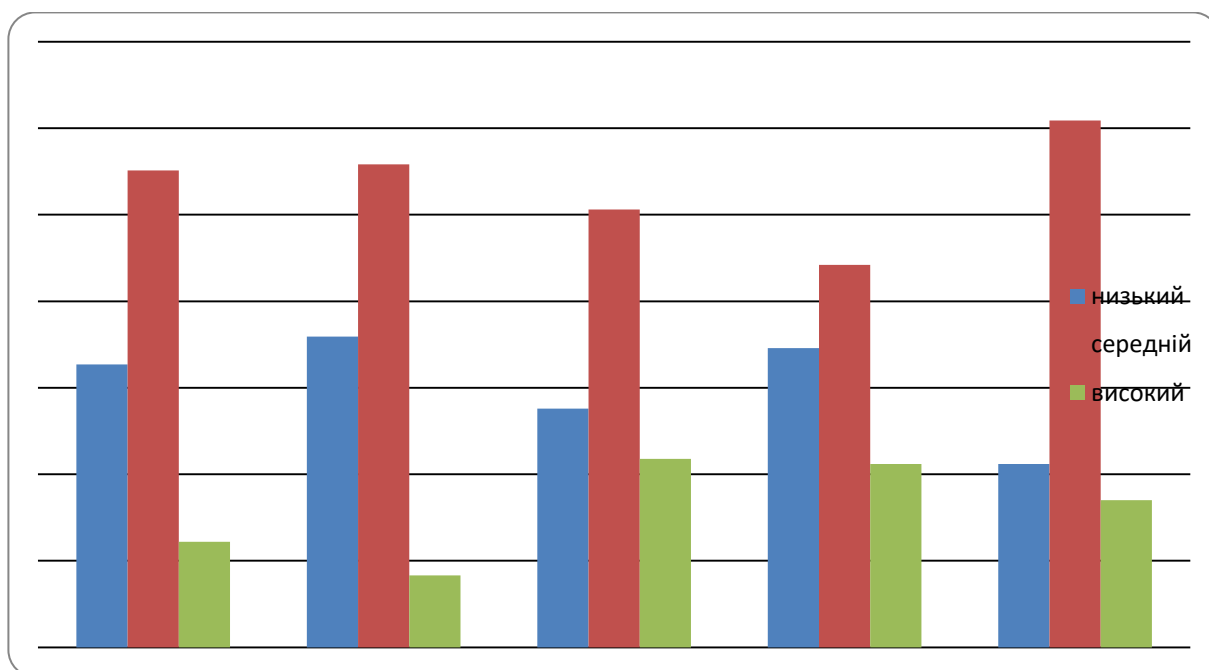


Рис.3.4. Вираженість інтегративного показника емоційної саморегуляції у студентів по 5 шкалам

При детальному розгляді рівнів психологічного захисту емоційної саморегуляції (окремо за кожною шкалою) можна відзначити, що серед випробовуваних спостерігається переважно середній рівень вираженості емоційної саморегуляції по кожній з шкал, відсутнє явне домінування або навпаки, слабка вираженість якого-небудь парціального емоційної саморегуляції. Серед шкал емоційної саморегуляції дещо більше ніж, всі інші виражена шкала «управління емоціями інших» (69,9% - середній рівень і 17,9% - високий), відповідно у опитаних більше ніж інші розвинена здатність розуміти емоції навколишніх і, з огляду на зрозуміле, вміти впливати на емоційний стан оточуючих. Це можна пояснити особливостями майбутньої професії студентів, в якій здатність розпізнавати емоційний стан та оцінювати ступінь небезпеки і їх наслідків (наприклад, емоційна агресія, паніка) є однією з ключових.

Таким чином, ґрунтуючись на результатах 2-х методик, можна відзначити, що в цілому більшості опитаних властивий середній рівень розвитку емоційної саморегуляції, а також, що респонденти проявляють досить розвинену здатність контролювати прояв своїх емоцій.

3.2 Діагностика механізмів психологічного захисту

Наступна методика, результати якої ми проаналізуємо опитувальник Плутчика - Келлермана - Конте (Life Style Index). Результати тестування механізмів психологічного захисту представлені на рис. 3.5 (максимальне значення становить - 100 балів, мінімальне-0).

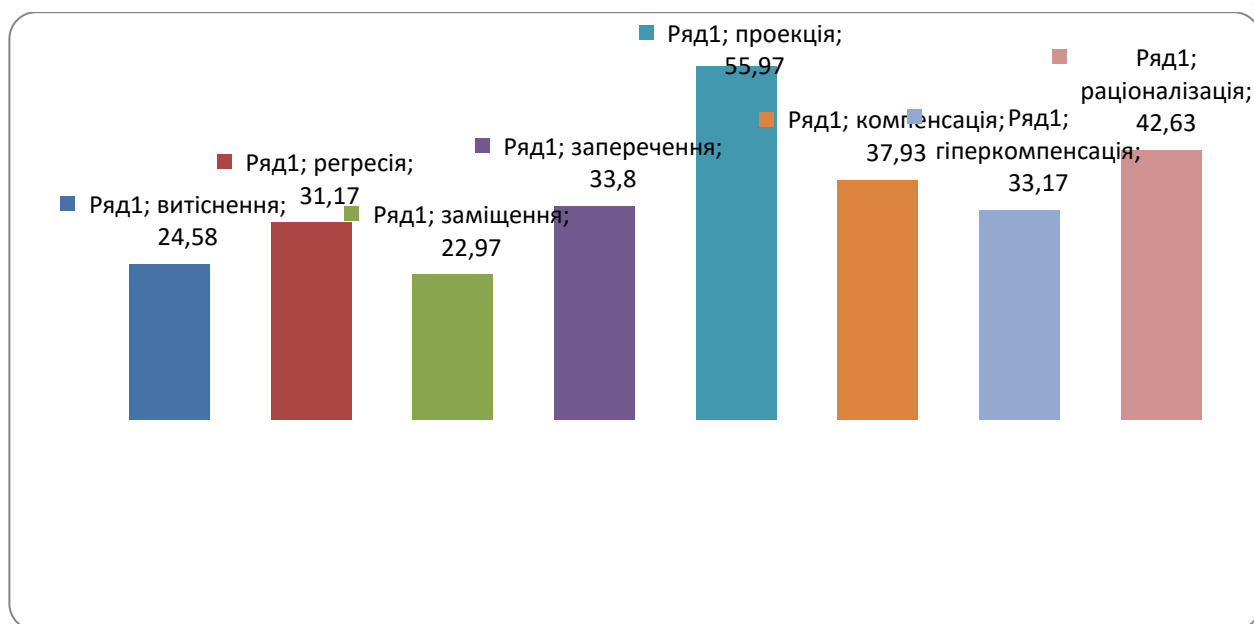


Рис. 3.5 Показники механізмів психологічного захисту у студентів

Автор методики виділяє вісім основних механізмів психологічного захисту, які складають сферу психологічного захисту: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проєкція, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація.

Згідно результатам аналізу дослідження інтенсивність захисного механізму «проєкція» виражена найбільш (56%). Основний принцип проєкції заснований на тому, що неприйнятні для особистості почуття приписуються іншим. Цей захисний механізм проявляється з метою виправдання власних почуттів випробовуваних, які мають негативний, соціально неприйнятний або несхвальний відтінок. Можна припустити що широке використання цього механізму психологічного захисту допомагає студентам досягти емоційної стабільності.

Другим за рівнем інтенсивності виступає механізм психологічного захисту «раціоналізація» (42%). Студенти, які використовують цей захист, володіють високими аналітичними здібностями, адекватно оцінюють свій стан і вибудовувати на цій основі поведінку, застосовуючи логічні міркування, що лежать в основі раціоналізації.

«Компенсація», яка займає третє місце (38%) являється зрілим і складним механізмом і використовується зазвичай свідомо. Виходить, респонденти намагаються знайти відповідну заміну реального чи уявного дефекту та компенсувати свої недоліки, розвиваючи інші навички, які врівноважують або заміщають недосконалість.

«Заперечення» (34%) проявляється у студентів у виді заперечення аспектів зовнішньої реальності, яка може привести до тривожного стану, котрий виникає коли мотиви, що суперечать базовим установкам особистості, можуть загрожувати їхньому збереженню або самоповазі.

Механізми «гіперкомпенсація» і «регресія» за рівнем вираженості дещо поступаються механізму «заперечення».

Застосовуючи механізм психологічного захисту «гіперкомпенсація» (33%), студенти попереджують вираження неприємних або неприпустимих для себе думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень.

Використовуючи «регресію» (32%) як метод психологічного захисту, респонденти, замінюють рішення більш складних проблем на рішення, більш простіші та доступніші в даній ситуації.

Найнижчий рівень прояву механізмів психологічного захисту у респондентів - «витіснення» і «заміщення».

Застосовуючи «витіснення» (24%) студенти намагаються уникнути внутрішніх конфліктів, методом активного їх виключення зі свідомості, забуваючи при цьому про реальний неприйнятний мотив. Витіснення забезпечується роботою цензури психіки, яка відкидає неприйнятну інформацію, що увійшла в свідомість, при цьому виникає відчуття забуття.

Відповідно до теорії Г. Келлермана - Р. Плутчика «заміщення» розвивається для стримування емоції гніву щодо більш сильного, старшого або значимого суб'єкта, який виступає як фрустратор.

Механізм психологічного захисту «заміщення» (23%) використовує найменша кількість студентів. Він пов'язаний із здійсненням переносу дії,

спрямованої на недоступний об'єкт, але в зв'язку з рядом причин перенаправляється на доступний об'єкт, внаслідок чого напруга розряджається.

3.3 Аналіз результатів діагностики

Для виявлення впливу емоційної саморегуляції на механізми психологічного захисту випробовуваних розглянемо результати кореляційного аналізу за методикою Н. Холла «Діагностика емоційної саморегуляції», які представлені у зведеній таблиці (табл.3.2).

Таблиця 3.2

Взаємозв'язок між складовими емоційної саморегуляції (за методикою Н. Холла) та механізмами психологічного захисту

Складові емоційної саморегуляції	Механізми психологічного захисту							
	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Раціоналізація
Емоційна обізнаність	0,15	-0,64**	0,31	-0,63**	-0,49**	0,51**	0,01	0,73**
Управління своїми емоціями	-0,22	-0,72**	-0,2	-0,51**	-0,35**	0,27*	0,01	0,69**
Самомотивація	0,03	-0,61**	-0,12	-0,58**	-0,48**	0,29*	0,06	0,64**
Емпатія	-0,09	-0,51**	-0,15	-0,61**	-0,41**	0,31**	-0,05	0,77**
Управління емоціями інших	-0,02	-0,69**	0,11	-0,53**	-0,49**	0,41**	-0,03	0,61**
Інтегральний показник ем.саморегуляції	-0,01	-0,81**	-0,312	-0,71**	-0,51**	0,53**	0,02	0,75**

* - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

В результаті аналізу отриманих даних встановлено наступне.

Існує зворотній кореляційний зв'язок шкали «емоційна обізнаність» з такими механізмами психологічного захисту, як регресія ($r = -0,64, p \leq 0,01$), заперечення ($r = -0,637, p \leq 0,01$), проєкція ($r = -0,49, p \leq 0,01$). Ці дані свідчать, що особи з низьким показником емоційної обізнаності використовують вказані механізми психологічного захисту.

Між шкалою «керування своїми емоціями» та регресією ($r = -0,72, p \leq 0,01$), запереченням ($r = -0,51, p \leq 0,01$) та проєкцією ($r = -0,35, p \leq 0,01$) встановлено сильний зворотній кореляційний зв'язок. Невміння керувати своєю емоційною сферою змушує застосовувати особистістю саме ці механізми психологічного захисту.

Між шкалою «самотивація» на статистично значущому рівні встановлено обернений кореляційний зв'язок з регресією ($r = -0,60, p \leq 0,01$), запереченням ($r = -0,58, p \leq 0,01$) та проєкцією ($r = -0,48, p \leq 0,01$). Це вказує на те, чим менша готовність до самотивації, тим більш використовуються вказані механізми психологічного захисту.

Також обернений кореляційний зв'язок встановлено між шкалою «емпатія» та регресією ($r = -0,51, p \leq 0,01$), запереченням ($r = -0,61, p \leq 0,01$) та проєкцією ($r = -0,41, p \leq 0,01$). Отже, чим нижча емпатійність особистості, тим гірше вона сприймає та розпізнає емоції інших із позиції внутрішнього спостерігача і відповідно використовує саме ці механізми психологічного захисту.

Слід зазначити, що шкали «емоційна обізнаність», «керування своїми емоціями», «самотивація», «емпатія» та «управління емоціями інших» мають сильний прямий кореляційний зв'язок з раціоналізацією ($r = 0,73, p \leq 0,01$), ($r = 0,69, p \leq 0,01$), ($r = 0,64, p \leq 0,01$), ($r = 0,77, p \leq 0,01$), ($r = 0,61, p \leq 0,01$) відповідно та з компенсацією ($r = 0,51, p \leq 0,01$), ($r = 0,27, p \leq 0,01$), ($r = 0,29, p \leq 0,01$), ($r = 0,31, p \leq 0,01$), ($r = 0,41, p \leq 0,01$).

Також слід зазначити, що такі механізми психологічного захисту, як витіснення, заміщення та гіперкомпенсація не мають кореляційних зв'язків зі складовими емоційної саморегуляції.

Одже, чим нижче розвинуті емоційна обізнаність, самомотивація, емпатія, людина невдало управляє своїми а тим більш емоціями інших, тим більш вона використовує такі механізми психологічного захисту як регресію, заперечення та проєкцію. І навпаки, при розвинутих якостей цих показників використовується компенсація та раціоналізація.

Для виявлення взаємозв'язку показника емоційної саморегуляції (за методикою «ЕмІн» Д. Люсіна) і механізмів психологічного захисту випробовуваних розглянемо результати кореляційного аналізу, які представлені у зведеній таблиці (табл.3.3).

Таблиця 3.3

Взаємозв'язок між складовими емоційної саморегуляції (за методикою «ЕмІн» Д. Люсіна) та механізмами психологічного захисту

Складові емоційної саморегуляції	Механізми психологічного захисту							
	Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Раціоналізація
Міжособистісний ем.самор.	0,08	-0,58**	-0,17	-0,57**	-0,45**	0,46**	-0,09	0,67**
Внутрішньо-особистісний ем.саморег.	-0,11	-0,61**	-0,26*	-0,60**	-0,41**	0,31*	-0,01	0,67**
Розуміння чужих і своїх емоцій	0,01	-0,59**	-0,24	-0,62**	-0,43**	0,32*	0,06	0,59**

Управління чужими і своїми емоціями	-0,04	-	-0,25	-	-	0,45**	-0,06	0,74**
Інтегральний показник ем.саморег.	-0,04	-	-	-	-	0,43**	-0,06	0,77**

* - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

Проаналізуємо отримані дані більш детально. У більшості випадків найсильніший кореляційний зв'язок демонструють показники загального (інтегрального) емоційної саморегуляції. Враховуючи, що все інше є складовими емоційної саморегуляції, будемо спиратись на ключовий показник - інтегральний емоційна саморегуляція. А окремо розглянемо кореляцію між показниками, де суттєво відрізняється зв'язок.

Отже, інтегральний показник емоційної саморегуляції має сильний зворотній кореляційний зв'язок з такими механізмами психологічного захисту, як регресія ($r = -0,67$, $p \leq 0,01$), заперечення ($r = -0,67$, $p \leq 0,01$), помірний зворотній зв'язок з проєкцією ($r = -0,48$, $p \leq 0,01$) та слабкий зворотній зв'язок з таким механізмом психологічного захисту, як заміщення ($r = -0,27$, $p \leq 0,05$). Ці дані свідчать, що особи з низьким показником емоційної саморегуляції використовують вказані механізми психологічного захисту.

Як видно, найбільш високі кореляції виявлені між показником емоційної саморегуляції та механізмами психологічного захисту - регресія і заперечення.

За думкою С. Хазової та О. Вершиніної, у 72,7 % людей з низькою емоційною саморегуляцією чітко виражена наявність психологічних захистів таких як «регресія», «ідеалізація», «фантазування», що утрудняє адекватне сприйняття ситуації й заважає побудувати стратегію поведінки. Такі люди частіше сприймають труднощі, як хронічний стан, непоборну ситуацію, знаходяться в постійному напруженні. [52].

Обернений кореляційний зв'язок механізму психологічного захисту «регресія» з інтегральним показником емоційної саморегуляції ($r = -0,67$, $p \leq 0,01$) можна пояснити, що студенти з мінімальним рівнем емоційної саморегуляції, на нашу думку, через недостатнє емоційне самоусвідомлення вдаються до примітивних систем мислення і поведінки, таким як втеча від травмуючих ситуацій, в результаті чого отримують ілюзорне відчуття захищеності. Регресію, котра є примітивним типом захисту найчастіше використовують студенти, які не здатні розуміти власні емоції.

Зворотній кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту заперечення та емоційною саморегуляцією ($r = -0,67$, $p \leq 0,01$) свідчить, що у випадках неприйняття реальної дійсності студенти можуть заперечувати існування неприємностей або ігнорувати тривожну інформацію. Тобто нездійсненні бажання, спонукання й наміри, а також факти й дії не визнаються, відкидаються шляхом несвідомого заперечення їх існування. На жаль, заперечення заважає жити й працювати, оскільки не розуміючи того, що відкинуте не зникає, людина поволі робить ті чи інші вчинки, що викликають конфлікти між усвідомлюваною мотивацією і тіньовими почуттями і мотивами.

Показник проєкція має обернений кореляційний зв'язок з емоційною саморегуляцією ($r = -0,48$, $p \leq 0,01$). Вдавшись до використання даного захисного механізму, студенти переносять неусвідомлювані і неприйнятні для себе почуття, думки та особистісні риси, в яких не бажають собі зізнатись, на інших осіб. В силу емоційної необізнаності вони несвідомо перекладають відповідальність з себе на інших або зовнішні обставини.

Показник вираженості заміщення обернено корелює з емоційною саморегуляцією ($r = -0,27$, $p \leq 0,05$). Механізм психологічного захисту заміщення пов'язаний з перенесенням власних негативних емоційних станів, викликаючих дискомфорт, з недоступних об'єктів на доступні. Студенти, не розуміючи свої емоційні почуття, які викликали в них тривогу і напруженість, перенаправляють негативні емоції на інших. Таким чином, студенти використовують даний механізм психологічного захисту не розуміючи, що

присутні у них негативні емоції вони намагаються зігнати на іншому. Широке застосування даного механізму можна також пояснити тим, що він приносить швидке, тимчасове полегшення і не вимагає емоційних зусиль.

Окремо зазначимо, що механізм психологічного захисту заміщення обернено корелює лише з внутрішньо собістісними емоційними саморегуляціями ($r = -0,26$, $p \leq 0,05$) та інтегральним показником, на відміну від інших механізмів. Таким чином саме низький рівень цієї складової емоційної саморегуляції пов'язаний з використанням заміщення в якості механізму психологічного захисту.

Отже, чим нижчий емоційна саморегуляція, тим в більшості випадків студенти заміщують та спрощують складні цілі на більш простіші і лінійні при примітивній регресії, приписують іншим неусвідомлювані і неприйнятні для себе думки та установки при проекції, та заперечують сильні негативні емоції, не сприймаючи реальну інформацію, яка може призвести до травматизації. при заперечені.

В свою чергу раціоналізація має сильний прямий кореляційний зв'язок з інтегральним показником емоційної саморегуляції ($r = 0,77$, $p \leq 0,01$), а також компенсація має прямий кореляційний зв'язок з інтегральним показником емоційної саморегуляції ($r = 0,43$, $p \leq 0,01$). Це означає, особистість з високим рівнем емоційної саморегуляції використовує в міжособистісному спілкуванні раціоналізацію та компенсацію.

Такі протилежні результати, в порівнянні зі зворотнім зв'язком описаним раніше, можна пояснити характером прояву механізмів психологічного захисту. Раціоналізація та компенсація вважаються більш адаптивними механізмами захисту. Одне з головних призначень раціоналізації - збереження і підтримання високого рівня самооцінки і запобігання почуття провини. А це в свою чергу пов'язано з проявом високого рівня емоційної саморегуляції.

Слід зазначити, що раціоналізація має сильний прямий кореляційний зв'язок зі всіма складовими емоційної саморегуляції, в тому числі і інтегральним показником. Це цілком узгоджується з функціональним

призначенням цього захисту, а саме контролем над емоціями шляхом роздумів і міркувань щодо них, замість безпосереднього переживання; об'єктивного ставлення до ситуації; розсудливості в розв'язанні конфліктів без відчуття афектів; сприйнятті критики, розуміючи інших людей та відповідаючи їм адекватною реакцією; псевдологічним поясненням мотивів власних дій та поведінки інших.

Щодо компенсації відмінною її рисою є те, що особистість користується механізмом свідомо. Мета компенсації зменшити відчуття власної неповноцінності та підтримати стабільну самооцінку. Цей вид захисту частіше за все проявляється у студентів, які не впевнені у своїх можливостях, здібностях. За допомогою компенсації, яка діє за принципом саморегуляції: особистість прагне врівноважити себе в середовищі різноманітних протилежних комплексів.

Знову ж таки в більшості це і є проявом високого рівня емоційної саморегуляції. До того ж кореляційний зв'язок компенсації зі складовою «управління чужими та своїми емоціями» сильніший ніж з інтегральним показником емоційної саморегуляції ($r = 0,45, p \leq 0,01$).

Також слід зазначити, що такі механізми психологічного захисту, як витіснення та гіперкомпенсація не мають кореляційних зв'язків з темпераментом як сила та рухливість нервової системи яка узагальнюється поняттям емоційна саморегуляція та її складовими.

Провідним джерелом гіперкомпенсації є комплекс неповноцінності. Людина, що відчуває себе недостатньо повноцінною в чому-небудь, намагається довести собі і оточуючим зворотне. Ми припускаємо, що даний механізм психологічного захисту використовується при наявності комплексів і реальних власних недоліків і на нього не впливає рівень емоційної саморегуляції.

Витіснення є несвідомим механізмом психологічного захисту, який допомагає контролювати і стримувати від попадання в свідомість травмуючої інформації і, на наш погляд, не залежить від темпераменту, як сили та

рухливості нервової системи, яка узагальнюється поняттям емоційна саморегуляція.

Отже, враховуючи результати кореляційного аналізу можемо зазначити, що гіпотеза нашого дослідження підтвердилась. Дійсно існує зворотній кореляційний зв'язок між низьким рівнем емоційної саморегуляції та такими механізмами захисту, як регресія та заперечення. Використання раціоналізації та компенсації навпаки пов'язані з високим рівнем емоційної саморегуляції.

За результатами проведеного емпіричного дослідження ми можемо зробити наступні висновки:

1. По результатам, отриманим у ході використання "Опитувальника «ЕмІн» Д. Люсіна» та «Методики оцінки емоційної саморегуляції Н. Холла» можна відзначити, що у опитуваних спостерігається переважно середній рівень розвитку емоційної саморегуляції та його складових (шкал).

У опитуваних виявлено достатньо розвинений внутрішній емоційна саморегуляція: розуміння емоцій оточуючих, контроль зовнішнього прояву емоцій і управління своїми емоціями, при цьому їм властива невисока здатність до розуміння власних емоцій.

2. По отриманим результатам опитувальника Плутчика-Келермана-Конте (Life Style Index) виявлено, що механізми психологічного захисту широко використовуються студентами і виражені наступним чином: проекція – 56%, раціоналізація - 42%, компенсація - 38%, , заперечення – 34%, гіперкомпенсація - 33%, регресія – 32%, витіснення – 24% заміщення – 23%;

3. Емпірично виявлено і підтверджено зв'язок між емоційною саморегуляцією та механізмами психологічного захисту. При низькому рівні емоційної саморегуляції виражені, проекція, заперечення, заміщення, регресія а при високому - раціоналізація, компенсація. Між механізмами психологічного захисту витіснення, гіперкомпенсація та рівнем емоційної саморегуляції кореляційних зв'язків не виявлено.

ВИСНОВКИ

Психологічний захист формується в загальній структурі особистості у вигляді певних наборів механізмів психологічного захисту. Аналіз джерел психологічної науки показав, що в наукових дослідженнях змістовна і оціночна характеристика механізмів психологічного захисту визначена неоднозначно. Узагальнюючі різноманітні погляди дослідників можна зробити висновок, що механізми психологічного захисту являють собою стабілізаційну систему, метою якої є захист свідомості від неприємних, травмуючих переживань, стану тривоги та психологічного дискомфорту, що виникають унаслідок внутрішніх і зовнішніх конфліктів. Кожний окремий механізм психологічного захисту виконує свою регуляторну функцію, а загальною функцією їх призначень є зниження емоційної напруги особистості.

Аналіз теоретичної інформації дозволив визначити, що темперамент як сила та рухливість нервової системи, яка узагальнюється поняттям емоційна саморегуляція. Емоційна компетентність представляє собою інтеграцію знань та специфічних навичок в емоційній сфері, а також особистісних властивостей, що дають змогу людині успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями, самовдосконалюючись і самоактуалізуючись.

Емоційна саморегуляція є чинником, що сприяє використанню особистістю механізмів психологічного захисту та опосередковує характер їх прояву, який ми досліджували. Особистість з розвинутим рівнем емоційної саморегуляції здатна розуміти власні емоції та емоції інших людей, керувати своєю емоційною сферою та свідомо використовувати адаптивні механізми психологічного захисту, що обумовлює більш високу соціальну адаптивність.

В ході емпіричного дослідження виявлено, що показник емоційної саморегуляції у опитуваних спостерігається в основному на середньому рівні. Це вказує на достатню розвиненість розуміння своїх емоційних станів та причин їх виникнення, а також здатність регулювати свої емоції та емоції

інших. Також встановлено, що механізми психологічного захисту широко використовуються студентами і виражені наступним чином: проєкція – 56%, раціоналізація - 42%, компенсація - 38%, заперечення – 34%, гіперкомпенсація - 33%, регресія – 32%, витіснення – 24% заміщення – 23%. Найбільш інтенсивно використовується проєкція, яка виражена на 56%, найменш - заміщення, яке виражене на 23%.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що існує взаємозв'язок між емоційною саморегуляцією та механізмами психологічного захисту. Виявлено, що показник емоційної саморегуляції має зворотній кореляційний зв'язок з такими механізмами психологічного захисту, як регресія ($r = -0,67$, $p \leq 0,01$), заперечення ($r = -0,67$, $p \leq 0,01$), проєкція ($r = -0,48$, $p \leq 0,01$) та заміщення ($r = -0,26$, $p \leq 0,05$). Чим нижчий рівень емоційної саморегуляції, тим більш виражені у використанні проєкція, заперечення, заміщення, регресія.

Прямий кореляційний зв'язок встановлено між показником емоційної саморегуляції і раціоналізацією ($r = 0,77$, $p \leq 0,01$) та компенсацією ($r = 0,43$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що особистості з високим рівнем емоційної саморегуляції використовують адаптивні механізми: раціоналізацію, головне призначення якої полягає в логічній розсудливості при розв'язанні конфліктів, та компенсацію для свідомого зменшення почуття власної неповноцінності.

Відсутність кореляційних зв'язків між емоційною саморегуляцією та витісненням і гіперкомпенсацією свідчить, що використання цих механізмів психологічного захисту не залежить від емоціональних здібностей.

Гіпотеза нашого дослідження підтвердилась. Дійсно існує зв'язок між механізмами психологічного захисту особистості та емоційною саморегуляцією. Особистості з високим рівнем емоційної саморегуляції використовують раціоналізацією та компенсацію, а з низьким рівнем емоційної саморегуляції - регресію та заперечення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзман Р. И., Лебедев А. В., Айзман Н. И., Рубанович В. Б. Психофизиологические и личностные особенности студентов первого курса педагогического вуза. *Сибирский педагогический журнал*. 2013. № 6. С. 244–251.
2. Батаршев А. В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. СПб.: Речь, 2005. С. 44–49.
3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва: МГУ, 1984. 170 с.
5. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: *монографія*. Київ: ВПЦ КНУ, 2015. 308 с.
6. Власова О.І. Основи психології та педагогіки: підручник. 2-ге вид., перероб. Київ: Знання, 2011. 333 с.
7. Гладышев Ю. В. Гендерные особенности проявления тревожности у студентов. *Актуальные вопросы современной психологии и педагогики*. Липецк, 2014. С. 145–148.
8. Гладышев Ю. В. Тревожность как показатель снижения адаптивности студентов к обучению в ВУЗе. Совет ректоров. 2011. № 9. С. 54–56.
9. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика. Минск: Харвест, 2003. 144 с.
10. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управлять людьми на основе эмоциональной саморегуляции; пер. с англ. 8-е изд. Москва: Альпина Пабlishер, 2015. 301 с.

11. Грановская Р. М. Психологическая защита. Санкт - Петербург: Речь, 2010. 476 с.
12. Грановская Р. М. Психологическая защита. Москва, 2007. 480 с.
13. Дегтярев А. В. Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии. Психологическая наука и образование. 2012. № 2 С. 1-13.
14. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита: монография. Москва: Перо, 2014. 160 с.
15. Долгова, В.И. Инвариантность профессионально важных качеств: монография. Челябинск: ООО «РЕКПОЛ», 2011. 314 с.
16. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. перераб. и доп. Санкт-Петербург: Питер, 2013. 221 с.
17. Котенева А. В. Защитные механизмы личности, гендер и тип темперамента. Наука и школа. 2010. № 4. С. 105–109.
18. Кулева И. В. Особенности использования стилей поведения в конфликте и механизмов психологической защиты личности в зависимости от типа темперамента. *Актуальные проблемы психологического знания*. 2015. № 2. С. 100–106.
19. Лебедев А. В., Галай И. А., Айзман Н. И., Айзман Р. И. Личностный потенциал студенток 1-го курса НГПУ. *Сибирский педагогический журнал*. 2014. № 6. С. 143–149.
20. Леонтьев Д.А Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 4-е изд., испр. и доп. Москва: Смысл, 2019. 250 с.
21. Мак-Вильямс Нэнси Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. Москва: КЛАСС. 2015. 592 с.
22. Максименко О. Г. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості в залежності від рівня диференціації психіки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 5. С. 45–50.
23. Михайльська Ю. А. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 30. с. 421

24. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. Москва: Эксмо, 2010. 368 с.
25. Никольская И.М. Психологическая защита у детей. Санкт - Петербург: Речь, 2010. 352 с.
26. Носенко Е., Четверик-Бурчак А. Емоційна саморегуляція як чинник досягнення життєвого успіху: *монографія*. Київ: Освіта України, 2016. 182 с.
27. Носенко Е.Л., Емоційна саморегуляція: концептуалізація феномену, основні функції. *монографія*. Київ: Вища школа, 2013. 126 с.
28. Олійников О.А., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Тітаренко Д.С., Христенко В.С. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: *монографія*. – Харків: НУЦЗУ, 2011. 151 с.
29. Опросник Плутчика – Келлермана – Конте «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index): URL: <http://psyttests.org/coping/lsi.html> (дата звернення: 07.04.2020).
30. Перлз Ф. Гештальтподход и свидетель терапии. Москва: Академический Проект, 2013. 207 с.
31. Практикум по психодиагностике личности / под ред. Н. К. Ракович. Минск, 2002. 694 с.
32. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. Самара: БАХРАХ-М, 2010. 656 с.
33. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: *учеб. пособие*. Самара: БАХРАХ-М, 2011. 672 с.
34. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь. Москва: ВечеАСТ, 2003. 560 с.
35. Ренке С. О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності „Я” структури. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 10. С. 18-27
36. Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты: генезис. Функционирование. Диагностика. Мытищи:Талант, 1990 г. 144 с.

37. Романова Е.С., Графические методы в практической психологии : Учеб. пособие для студентов вузов Москва : Аспект Пресс, 2011. 400 с.
38. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии Санкт-Петербург: Питер, 2015. с. 705
39. Скляр С.С. Роль емоційної саморегуляції при формуванні поведінки в стресових умовах діяльності (на прикладі керівників підрозділів МНС України). Державна служба. 2015. № 3 (35). С. 107-111.
40. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. Москва: Гуманитарный центр; 2013. – 341 с.
41. Субботина Л.Ю. Психология защитного поведения: *монография*. – Москва: «Гуманитарный центр», 2013. 300 с.
42. Фрейд А. Введение в детский психоанализ; Норма и патология детского развития; «Я» и механизмы защиты. Минск: Попурри, 2010. 448 с.
43. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Санкт-Петербург: Питер. 2016. 160 с.
44. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. Москва: Эксмо, 2013. 256 с.
45. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. Москва: Эксмо. 2018. 480 с.
46. Фрейд З. Психология бессознательного. Москва: Просвещение, 1989. 448 с.
47. Хазова С. А. Эмоциональный интеллект и совладание с трудностями. Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. Т. 2. С. 60–62.
48. Хорни К. Новые пути в психоанализе. Москва: Канон+РООИ «Реабилитация», 2014. 400с.
49. Циганчук Т. Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційної саморегуляції. Педагогічний процес: Теорія і практика 2018. № 3 (62). С. 63-66

50. Шебанова В.І. Механізми психологічного захисту та копінгу (совладання) особистості. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2012. 220 с.

51. Шебанова В.І. Техніки роботи з механізмами психологічного захисту у гештальт-терапії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012 №1. С.32-36

52. Ширинская Н.Е., Гайнанова А.Р., Пухов И.А. Эмоциональный интеллект как сдерживающий фактор развития синдрома эмоционального выгорания. Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXXV междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск: СибАК, 2013. № 12 (35) Ч.2. С. 92-99

53. Юнг К. Г. Структура и динамика психического. Москва: Когито-Центр, 2016. 480 с.

54. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence. 2006. P. 13-25. URL: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3271> (дата звернення: 27.05.2020).

55. Beckum K., Kim D., Kelly D. Affective temperaments and ego defense mechanisms associated with somatic symptom severity in a large sample // *Journal of Affective Disorders*. 2013. P. 481–489.

56. Mayer J.D. Emotional intelligence: popular or scientific psychology. N.Y. 2005. 259 p.

57. Mayer J.D. What Is Emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Implications for education. New York : Basic Books, 1997. P. 3–31

58. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Human abilities: emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*. 2008. P. 507- 536.

59. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of emotional intelligence. R.J. Sternberg (ed.). *Handbook of human intelligence* (2nd ed.). New York: Cambridge University Press, 2010. P. 396-422

60. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*. 2005. P. 232-242

61. Plutchik R. Measuring emotions and their derivatives // Emotion: Theory, research, and experience: V. 4. San Diego, CA: Academic Press, 1989. P. 1–35.

Опитувальник емоційної саморегуляції «ЕмІн» Д.В.Люсіна

Інструкція:

«Вам пропонується заповнити анкету, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку »

№	Ствердження	Зовсім не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Повністю згоден
1.	Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати				
2.	Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з ним хороші стосунки				
3.	Мені легко здогадатися про почуття людини по виразу його обличчя				
4.	Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій				
5.	У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника				
6.	Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю				
7.	Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди				
8.	Я не відразу помічаю, коли починаю злитися				
9.	Я вмю поліпшити настрій оточуючих				
10.	Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю				

11.	Я розумію душевний стан деяких людей без слів				
12.	В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки				
13.	Я легко розумію міміку і жести інших людей				
14.	Коли я злюсь, я знаю, чому				
15.	Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації				
16.	Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною				
17.	Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані				
18.	Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших				
19.	Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати				
20.	Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти його емоційний стан				
21.	Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі				
22.	Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття				
23.	У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій				
24.	Якщо треба, я можу розлютити людину				
25.	Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан				
26.	Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю				
27.	Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу				

	відчуваю це				
28.	Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився				
29.	Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання його голосу				
30.	Я не вмію керувати емоціями інших людей				
31.	Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому				
32.	Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі				
33.	Мені важко справлятися з поганим настроєм				
34.	Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції він приховує				
35.	Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям				
36.	Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями				
37.	Я вмію контролювати свої емоції				
38.	Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно				
39.	За інтонацій мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю				
40.	Якщо близька людина плаче, я гублюся				
41.	Мені буває весело або сумно без будь-якої причини				

42.	Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей				
43.	Я не вмюю долати страх				
44.	Буває, що я хочу підтримати людину, а він цього не відчуває, не розуміє				
45.	У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити				
46.	Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються				

Ключ

МІЖСОБИСТІСНИЙ ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
ВНУТРІСОБИСТІСНИЙ ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
ЗАГАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Методика Н. Холла (опитувальник EQ)»

Інструкція:

Вам запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони Вашого життя. Будь ласка, позначте зірочкою або будь-яким іншим знаком той стовпчик з відповідним балом справа, який найбільше відображає ступінь Вашої згоди з висловлюванням.

Позначення балів:

Повністю не згоден (-3 бали). В основному не згоден (-2 бали).

Частково не згоден (-1 бал). Згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали). Повністю згоден (+3 бали).

Твердження		Бал (ступінь згоди)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Як негативні, так і позитивні емоції для мене є джерелом знання про те, як чинити в житті.						
2	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити.						
3	Коли відчуваю тиск зі сторони, я залишаюсь спокійним.						
4	Я здатний спостерігати зміну своїх емоцій.						
5	Коли необхідно, я легко можу заспокоїтись і зосередитись, щоб діяти у відповідності до запитів життя.						
6	Коли необхідно, я легко можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій.						
7	Я легко контролюю свої переживання.						
8	Після того, як мене щось засмутить я						

	легко можу керувати своїми емоціями							
9	Я здатний вислухати проблеми інших людей.							
10	Я не зациклююся на негативних емоціях.							
11	Я чутливий до переживань інших.							
12	Я можу діяти на інших людей заспокійливо.							
13	Я віднаходжу в собі сили знову і знову боротись з труднощами.							
14	Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.							
15	Я адекватно реагую на переживання інших людей.							
16	Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.							
17	Я звертаюся до своїх негативних переживань і розбираюся, в чому проблема.							
18	Я здатний швидко заспокоїтись після неочікуваного засмучення.							
19	Знання моїх справжніх емоцій важливе для підтримання "гарної форми"							
20	Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.							
21	Я легко розпізнаю емоції людей за виразом їх обличчя.							
22	Коли необхідно діяти, я можу легко відкинути негативні емоції.							
23	Я добре вловлюю знаки в спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші.							
24	Люди вважають мене знавцем переживань інших людей.							
25	Люди, які усвідомлюють							

	свої переживання, краще керують своїм життям.							
26	Я здатен покращити настрій інших людей.							
27	Зі мною можна порадитись в питаннях стосунків між людьми.							
28	Я легко налаштовуюсь на емоції інших людей.							
29	Я допомагаю іншим використовувати їх можливості для досягнення їхніх особистих цілей.							
30	Я можу легко відволіктись від неприємних переживань.							

Ключ

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

«Опитувальник Р. Плутчіка - Г. Келлермана «Індекс життєвих стилів»

Інструкція:

Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку та реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до вас відношення, то відзначте відповідні номери знаком «+».

№	Твердження	Відповідь
1	Зі мною ладити дуже легко	
2	Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю	
3	У моєму житті завжди була людина, на якого мені хотілося бути схожим	
4	Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожного дії	
5	Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться	
6	Я легко червонію	
7	Одне з найбільших моїх достоїнств - це вміння володіти собою	
8	Іноді у мене з'являється наполегливе бажання про бити стіну кулаком	
9	Я легко виходжу з себе	
10	Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити	
11	Я рідко запам'ятовую свої сни	
12	Мене дратують люди, які командують іншими	
13	Часто буваю не в своїй тарілці	
14	Я вважаю себе виключно справедливою людиною	
15	Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим	
16	У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих	

17	Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу	
18	Мені кажуть, що я хвалько	
19	Якщо хтось мене відкидає, то у мене може з'явитися думка про самогубство	
20	Майже всі мною захоплюються	
21	Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б'ю	
22	Мене дуже дратують люди, які брешуть	
23	Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя	
24	Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність	
25	Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ	
26	Я людина, у якого немає забобонів	
27	Мені кажуть, що я буваю занадто імпульсивним	
28	Мене дратують люди, які манірничують перед іншими	
29	Дуже не люблю недобррозичливих людей	
30	Я завжди намагаюся випадково когось не образити	
31	Я з тих, хто рідко плаче	
32	Мабуть, я багато курю	
33	Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить	
34	Я погано пам'ятаю обличчя	
35	Я іноді займаюся онанізмом	
36	Я насилу запам'ятовую нові прізвища	
37	Якщо мені хтось заважає, то я його не ставлю до відома, а скаржуся на нього іншому	
38	Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей	
39	Люди мені ніколи не набридають	
40	Я можу з працею всидіти на місці навіть незначний час	

41	Я мало що можу згадати зі свого дитинства	
42	Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей	
43	Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати	
44	Інші вважають мене занадто довірливим	
45	Люди, скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття	
46	Погане я намагаюся викинути з голови	
47	Я не втрачаю ніколи оптимізму	
48	Їдучи подорожувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць	
49	Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру	
50	Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим	
51	Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати іншому на помилки в його міркуваннях	
52	Я легко приймаю кинутий іншим виклик	
53	Мене виводять з рівноваги непристойні фільми	
54	Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги	
55	Інші вважають, що я байдужа людина	
56	Що-небудь вирішивши, я часто, проте, в рішенні сумніваюся	
57	Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя буду показувати свої можливості	
58	Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль	
59	Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом	
60	Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.	
61	Від деяких харчових продуктів мене нудить	
62	Я гризу нігті	

63	Інші кажуть, що я уникаю проблем	
64	Я люблю випити	
65	Непристойні жарти призводять мене в замішання	
66	Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами	
67	Я не люблю кар`єристів	
68	Я багато говорю неправди	
69	Порнографія викликає у мене огиду	
70	Неприємності в моєму житті часто бувають через мій кепський характер	
71	Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей	
72	Коли я розчарувався, то часто впадаю у відчай	
73	Звістки про трагічні події не викликають у мене хвилювання	
74	Торкаючись до чого-небудь липкого і слизькому, я відчуваю огиду	
75	Коли у мене гарний настрій, то я можу вести себе як дитина	
76	Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці	
77	Небіжчики мене не «чіпають»	
78	Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги	
79	Багато людей викликають у мене роздратування	
80	Митися не в своїй ванні для мене велика катування.	
81	Я насилу вимовляю пристойні слова	
82	Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим	
83	Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим	
84	У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу	

85	Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим	
86	Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих	
87	У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники	
88	Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують	
89	Я приходжу в лють, якщо хтось мене зачепить	
90	Я часто закохуюся	
91	Інші вважають, що я занадто об'єктивний	
92	Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину	

Ключ

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

Коефіцієнт кореляції Пірсона

		Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення
Витіснення	Кореляція Пірсона	1	-,038	,100	,097
	Знч.(2-сторон)		,774	,448	,461
	N	60	60	60	60
Регресія	Кореляція Пірсона	-,038	1	,150	,747**
	Знч.(2-сторон)	,774		,253	,000
	N	60	60	60	60
Заміщення	Кореляція Пірсона	,100	,150	1	,026
	Знч.(2-сторон)	,448	,253		,846
	N	60	60	60	60
Заперечення	Кореляція Пірсона	,097	,747	,026	1
	Знч.(2-сторон)	,461	,000	,846	
	N	60	60	60	60
Проекція	Кореляція Пірсона	,158	,354	,238	,333
	Знч.(2-сторон)	,228	,005	,067	,009
	N	60	60	60	60
Компенсація	Кореляція Пірсона	,056	,020	-,145	,008
	Знч.(2-сторон)	,672	,877	,270	,951
	N	60	60	60	60
Гіперкомпенсація	Кореляція Пірсона	,182	,021	,147	,133
	Знч.(2-сторон)	,164	,876	,261	,311
	N	60	60	60	60
Раціоналізація	Кореляція Пірсона	,006	-,380	-,265*	-,395
	Знч.(2-сторон)	,966	,003	,041	,002
	N	60	60	60	60
MEI	Кореляція Пірсона	,079	-,567	-,172	-,570
	Знч.(2-сторон)	,550	,000	,190	,000
	N	60	60	60	60
BEI	Кореляція Пірсона	-,112	-,605	-,256*	-,599
	Знч.(2-сторон)	,396	,000	,048	,000
	N	60	60	60	60
PE	Кореляція Пірсона	,013	-,585	-,238	-,619
	Знч.(2-сторон)	,924	,000	,067	,000
	N	60	60	60	60
UE	Кореляція Пірсона	-,038	-,591	-,251	-,564
	Знч.(2-сторон)	,772	,000	,053	,000
	N	60	60	60	60
Загальний EI	Кореляція Пірсона	-,037	-,666	-,268*	-,668
	Знч.(2-сторон)	,779	,000	,038	,000
	N	60	60	60	60

Коефіцієнт кореляції Пірсона

		Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація
Витіснення	Кореляція Пірсона	,158	,056	,182
	Знч.(2-сторон)	,228	,672	,164
	N	60	60	60
Регресія	Кореляція Пірсона	,354**	,020	,021
	Знч.(2-сторон)	,005	,877	,876
	N	60	60	60
Заміщення	Кореляція Пірсона	,238	-,145	,147
	Знч.(2-сторон)	,067	,270	,261
	N	60	60	60
Заперечення	Кореляція Пірсона	,333	,008	,133
	Знч.(2-сторон)	,009	,951	,311
	N	60	60	60
Проекція	Кореляція Пірсона	1	-,296*	,200
	Знч.(2-сторон)		,022	,126
	N	60	60	60
Компенсація	Кореляція Пірсона	-,296*	1	-,117
	Знч.(2-сторон)	,022		,372
	N	60	60	60
Гіперкомпенсація	Кореляція Пірсона	,200	-,117	1
	Знч.(2-сторон)	,126	,372	
	N	60	60	60
Раціоналізація	Кореляція Пірсона	-,519	,698	-,068
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,605
	N	60	60	60
MEI	Кореляція Пірсона	-,454	,455	-,088
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,502
	N	60	60	60
VEI	Кореляція Пірсона	-,410	,309*	-,008
	Знч.(2-сторон)	,001	,016	,953
	N	60	60	60
PE	Кореляція Пірсона	-,430	,319*	,055
	Знч.(2-сторон)	,001	,013	,678
	N	60	60	60
UE	Кореляція Пірсона	-,417	,451	-,060
	Знч.(2-сторон)	,001	,000	,649
	N	60	60	60
Загальний EI	Кореляція Пірсона	-,479	,428	-,055
	Знч.(2-сторон)	,000	,001	,678
	N	60	60	60

Коефіцієнт кореляції Пірсона

		Рационалізація	MEI	BEI	PE
Витіснення	Кореляція Пірсона	,006	,079	-,112	,013
	Знч.(2-сторон)	,966	,550	,396	,924
	N	60	60	60	60
Регресія	Кореляція Пірсона	-,380**	-,567**	-,605**	-,585**
	Знч.(2-сторон)	,003	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60
Заміщення	Кореляція Пірсона	-,265*	-,172	-,256*	-,238
	Знч.(2-сторон)	,041	,190	,048	,067
	N	60	60	60	60
Заперечення	Кореляція Пірсона	-,395	-,570**	-,599**	-,619**
	Знч.(2-сторон)	,002	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60
Проекція	Кореляція Пірсона	-,519	-,454**	-,410**	-,430**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,001	,001
	N	60	60	60	60
Компенсація	Кореляція Пірсона	,698	,455**	,309*	,319*
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,016	,013
	N	60	60	60	60
Гіперкомпенсація	Кореляція Пірсона	-,068	-,088	-,008	,055
	Знч.(2-сторон)	,605	,502	,953	,678
	N	60	60	60	60
Рационалізація	Кореляція Пірсона	1	,674**	,671**	,587**
	Знч.(2-сторон)		,000	,000	,000
	N	60	60	60	60
MEI	Кореляція Пірсона	,674	1	,538	,704
	Знч.(2-сторон)	,000		,000	,000
	N	60	60	60	60
BEI	Кореляція Пірсона	,671	,538	1	,748
	Знч.(2-сторон)	,000	,000		,000
	N	60	60	60	60
PE	Кореляція Пірсона	,587	,704	,748	1
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60
UE	Кореляція Пірсона	,743	,721	,871	,648
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60
Загальний EI	Кореляція Пірсона	,767	,825	,916	,828
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000
	N	60	60	60	60

Коефіцієнт кореляції Пірсона

		УЕ	Загальний ЕІ
Витіснення	Кореляція Пірсона	-,038	-,037
	Знч.(2-сторон)	,772	,779
	N	60	60
Регресія	Кореляція Пірсона	-,591**	-,666**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000
	N	60	60
Заміщення	Кореляція Пірсона	-,251	-,268*
	Знч.(2-сторон)	,053	,038
	N	60	60
Заперечення	Кореляція Пірсона	-,564**	-,668**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000
	N	60	60
Проекція	Кореляція Пірсона	-,417**	-,479**
	Знч.(2-сторон)	,001	,000
	N	60	60
Компенсація	Кореляція Пірсона	,451**	,428**
	Знч.(2-сторон)	,000	,001
	N	60	60
Гіперкомпенсація	Кореляція Пірсона	-,060	-,055
	Знч.(2-сторон)	,649	,678
	N	60	60
Раціоналізація	Кореляція Пірсона	,743**	,767**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000
	N	60	60
MEI	Кореляція Пірсона	,721	,825
	Знч.(2-сторон)	,000	,000
	N	60	60
BEI	Кореляція Пірсона	,871	,916
	Знч.(2-сторон)	,000	,000
	N	60	60
PE	Кореляція Пірсона	,648	,828
	Знч.(2-сторон)	,000	,000
	N	60	60
УЕ	Кореляція Пірсона	1	,920
	Знч.(2-сторон)		,000
	N	60	60
Загальний ЕІ	Кореляція Пірсона	,920	1
	Знч.(2-сторон)	,000	
	N	60	60

** . Кореляція значуща на рівні 0.01 (2-сторон.).

* . Кореляція значуща на рівні 0.05 (2-сторон.).