

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ
ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ**

Виконав: студент II курсу,
групи 3125-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Тодоров Ілля Миколайович
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Спіцина Л.В.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

(код та назва)

Освітня програма 053 Психологія

(код та назва)

Спеціалізація

(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« » 2020 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Тодорову Іллі Миколайовичу

1 Тема роботи Гендерні особливості психологічних механізмів захисту

керівник роботи Спіцина Л.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від « 14 » липня 2020 року № 4032-с

2 Термін подання студентом роботи

3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати теоретичні аспекти вивчення механізмів захисту; провести теоретичний аналіз психологічних особливостей прояву захисту у представників різних гендерів; емпірично дослідити вплив гендерних особливостей на домінуючий тип захисту.

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
14 рисунків, 9 таблиць

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Спіцина Л.В доцент		
Розділ 1	Спіцина Л.В доцент		
Розділ 2	Спіцина Л.В доцент		
Розділ 3	Спіцина Л.В доцент		
Висновки	Спіцина Л.В доцент		

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____
(підпис)

І.М. Тодоров

(ініціали та прізвище)

Керівник роботи _____
(підпис)

Л.В. Спіцина

(ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис)

О.М. Грединарова

(ініціали та прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 83 сторінок, 9 таблиць, 14 рисунків, 72 джерела, 9 додатків.

Об'єкт дослідження – захисні механізми.

Предмет дослідження – гендерні особливості психологічного захисту.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості прояву психологічного захисту у представників різних гендерів.

Гіпотеза дослідження: гендерні особливості впливають на прояв захисних механізмів у чоловіків та жінок.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, порівняння і узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у спостереженні за проявом механізмів захисту у різних гендерів з метою поліпшення застосування методик оцінки стану людини та підвищення ефективності методик з боротьби зі стресовими ситуаціями

Галузь застосування: навчально-виховні заклади, робочі заклади, заклади тимчасової ізоляції.

ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ, ПСИХІЧНА ДІЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР, ОСОБИСТІТЬ, КОПІНГ-МЕХАНІЗМ, ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ, ГЕНДЕР, ГЕНДЕРНА НАЛЕЖНІСТЬ.

SUMMARY

Todorov I.N., gender characteristics of psychological defense mechanisms.

The qualifying work consist of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, 72 references. The qualifying work volume is 83 pages long. There are 9 tables and 14 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of gender characteristics of psychological defense mechanisms. The master thesis is composed of 3 chapters.

Object of research: protective mechanisms.

The subject of research - gender features of psychological protection.

The purpose of the work - to theoretically substantiate and experimentally investigate the features of the manifestation of psychological protection in representatives of different genders.

Research hypothesis - Gender characteristics affect the manifestation of protective mechanisms in men and women.

Research methods - theoretical: theoretical and methodological analysis, comparison and generalization of research data; empirical: observation, testing.

Section 1 “Theoretical fundamentals of research of features of psychological mechanisms of personality protection” provides theoretical analysis of the protection mechanisms, their types and features.

Section 2 “Empirical study of gender features of psychological defense mechanisms” consist of gender theory, theoretical analysis of gender types and features.

Section 3 “Program for the development of constructive mechanisms of psychological protection” contains practical methods for identifying the features of protection mechanisms, methods for determining the level of severity of protection and techniques for the development of constructive methods of protection.

Key words: irony, consciousness, trope, comic, laughter, pun, oxymoron, allusion, metonymy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ	10
1.1. Поняття та сутність психологічних захисних механізмів.....	10
1.2. Типи та характеристика захисних механізмів	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ	35
2.1. Процедура та організація емпіричного дослідження	35
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	38
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ	62
3.1. Програма розвитку конструктивних механізмів психологічного захисту та її характеристика	62
3.2. Перевірка ефективності програми розвитку конструктивних механізмів психологічного захисту	66
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена тим, що поняття психологічного захисту є одним з основоположних в сучасній теорії особистості та соціальної психології. При подоланні життєвих ситуацій людина використовує великий арсенал захисних механізмів та стратегій, всі вони являють собою найважливіші форми адаптаційних процесів і реагування індивіда на стресові ситуації. Психологічний захист визначає суб'єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях напруженості, у професійній та побутовій діяльності. Питання виявлення особливостей механізмів психологічного захисту є значущим насамперед тому, що зачіпає особливості функціонування нормальної психіки, збереження самоповаги, підтримання сильного, несуперечливого, позитивного почуття власного Я – одна з головних функцій захисних механізмів. Система психологічного захисту виступає як психічна детермінанта поведінки людини.

Психологічний захист є однією із найбільш суперечливих властивостей у структурі особистості, оскільки одночасно сприяє як стабілізації особистості, так і її дезорганізації. В даний час тема психологічного захисту не має єдиної концептуальної основи. Аналіз літератури виявляє різноманіття підходів, уявлень, теоретичних і емпіричних спроб дослідити проблеми психологічного захисту. Незважаючи на їх надзвичайну теоретичну і практичну значимість, захисні механізми ще не стали предметом досить широких досліджень. Разом з тим у сучасній психологічній науці існують великі розбіжності між дослідниками щодо трактування сутності захисних механізмів, загального числа цих механізмів, розуміння послідовності виникнення та розвитку упродовж життя людини, зокрема їх гендерна специфіка.

Особливо важливим є розгляд закономірностей та особливостей захисних механізмів особистості у контексті гендерної специфіки. Це пов'язано з пошуком шляхів забезпечення найсприятливіших умов для повноцінної

психічної адаптації та гармонійного розвитку особистості. Оскільки, важливу роль у процесі взаємодії особистості з реальністю, організації нею своєї картини світу і її постійного перетворення відіграють гендерні особливості.

При цьому загальні закономірності формування та функціонування захисних механізмів особистості, характер внутрішніх взаємозв'язків, особливості співвідношення структури захисних механізмів в контексті гендерної специфіки є маловивченими.

Незважаючи на чисельні емпіричні дослідження, тема «Гендерні особливості психологічних захисних механізмів» залишається актуальною і через, що було обрано дану тему.

Мета дослідження: виявити гендерні особливості захисних механізмів особистості.

Об'єкт дослідження: захисні механізми.

Предмет дослідження: гендерна специфіка прояву захисних механізмів особистості.

Гіпотези:

1. Гендерні особливості впливають на прояв захисних механізмів у чоловіків та жінок;
2. Жінки та чоловіки із маскуліним типом гендерної приналежності проявляють більш адаптивні та конструктивні захисні механізми, аніж чоловіки та жінки з іншими типами гендерної приналежності;
3. Кількість чоловіків, у яких рівень сформованості конструктивних та адаптивних психологічних механізм захисту після формувального етапу експерименту на етапі контрольного дослідження вищий, аніж на етапі контрольного дослідження.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати визначення захисних механізмів особистості у різних наукових підходах.
2. Охарактеризувати типи захисних механізмів.

3. Емпірично перевірити особливості захисних механізмів в контексті гендерної приналежності.

5. Надати рекомендації щодо зменшення «включення» механізмів психологічного захисту.

Методи дослідження. Для перевірки гіпотез і вирішення завдань, поставлених у дослідженні, використаний комплекс методів, що включає в себе:

– теоретичний науково-аналітичний огляд психологічних, соціальних, педагогічних, монографічних і періодичних наукових видань по досліджуваній проблемі;

– емпіричні методи (методика «Стативно-рольовий опитувальник» Сандри Бем; методика «Індекс життєвого стилю» (Плутчик, Келлермана); методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В.Бойко; методика «Психологічна діагностика копінг-механізмів» Є. Хейма);

– методи математичної статистики: частотний аналіз, визначення середніх значень, оцінка міжгрупових розбіжностей за критеріями t-Стюдента.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в оцінці прояву захисних механізмів залежно від гендерної специфіки; реалізації програми зі зменшення впливу захисних механізмів на життєдіяльність особистості; розгляді прояву захисних механізмів у чоловіків та жінок.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що одержані дані можуть бути використані під час звернень осіб, які мають ускладнення у діяльності та поведінці для проведення психолого-консультативної роботи з проблем формування адекватних захисних механізмів. Результати дослідження можуть бути використані для допомоги особистості краще розуміти свої переживання, критично до них відноситися та адекватно оцінювати їх вплив на поведінковий рівень реагування, контролювати їх, а також ефективно до них пристосовуватися.

Надійність та вірогідність отриманих результатів: дослідження забезпечується послідовною реалізацією теоретичних положень у розв'язанні завдань експериментального дослідження; використанням валідного та надійного діагностичного інструментарію, адекватному меті та завданням роботи; репрезентативністю вихідної вибірки учасників дослідження; поєднанням кількісного та якісного аналізу експериментальних даних, використанням методів статистичної обробки даних.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку літературних джерел та додатків. Загальна кількість сторінок – 83. Кількість використаних джерел – 72.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ

1.1. Поняття та сутність психологічних захисних механізмів

Перші уявлення про категорію «психологічні захисти» походять від Ш.Ференці, який детально описав процеси інтроекції, проекції та ідентифікації. Поняття психологічного захисту було уведено в психологію відомим австрійським психологом З. Фрейдом, згідно якого захисна реакція має прояв в різних формах боротьби «Я» із хворобливими думками та афектами, що супроводжують неусвідомлюваний внутрішній конфлікт, який переживає людина. Під психологічним захистом розуміють той або інший спосіб ухилення від усвідомлення психологічної проблеми і від необхідності її вирішення. У психоаналізі під психологічними механізмами захисту маються на увазі деякі специфічні перетворення, якими оперує індивід. Прийнято вважати, що захисними діями керує «Я» (Его) [61, 456]. Отже, прояв дій механізмів психологічних захистів властиво дорослій людині. Коли ж мова йде про дитину, ми маємо справу з несформованим Я. У теоретичній конструкції З. Фрейда поняття захисту позначає функцію в структурі психіки, і одночасно є базовим механізмом інтрапсихичної динаміки особистості, тому реалізує систему взаємовідносин, що виникає в конфлікті несвідомого і свідомого. В рамках психоаналізу сформульовано поняття «захисний механізм» (З. Фрейд), автоматизм і адаптивність захисту (А. Фрейд) [63, 141]. На думку З. Фрейда, А. Фрейд захисні механізми мають генетичну природу. Їх дія розглядалася поза діяльністю. В рамках дитячої психоаналітичної техніки А. Фрейд стала розглядати захист на поведінковому рівні, з елементами діяльності, як аспект

структури особистості, що визначає її поведінку в ситуаціях фрустрації [71, 99-110; 72, 342].

Розглядаючи психологічні захисти як один з механізмів адаптації та інтеграції особи, А. Фрейд вважала, що вони є несвідомі, придбані в процесі розвитку особи способи досягнення «Я» компромісу між протидіючими силами «Воно» або «Над-Я» і зовнішньою дійсністю. Механізми психологічного захисту направлені на зменшення тривоги, викликані інтропсихічним конфліктом. А. Фрейд підкреслювала оберегаючий характер захисних механізмів, вказуючи, що вони запобігають дезорганізації і розпаду поведінки, підтримують нормальний психічний статус особи [61].

К. Хорні, погоджуючись із З. Фрейдом в тому, що людина з дитинства вдається до захисних механізмів, щоб впоратися з почуттям тривоги, вона заперечує постулат про те, що тривога є вродженою і невід'ємною частиною в психіці людини. К. Хорні, стверджує, що тривога виникає в процесі життя, якщо у людини відсутнє почуття безпеки в міжособистісних стосунках, якщо у нього сформувалося відчуття власної безпорадності і ворожості з боку оточуючих. В подальшому це може призвести до формування невротичних тенденцій особистості. Вивчаючи проблему неврозу, К. Хорні робить висновок про те, що невротики не гнучко використовують психологічні захисти, що в свою чергу, призводить до утруднення адаптаційного процесу [65].

Одним з послідовників З. Фрейда виступив А. Адлер зі своєю теорією неврозу. Досліджуючи причини неврозу, він прийшов до висновку, що хворі неврозами - це люди, яких «неправильно» виховували в дитинстві (балували і опікали, наносили фізичні страждання або відкидали). У таких умовах діти стають підвищено тривожними і починають розвивати стратегію психологічного захисту, щоб впоратися з почуттям неповноцінності. В даному випадку психологічний захист розуміється як механізм прагнення до компенсації, за допомогою якого психіка намагається нейтралізувати болісне відчуття неповноцінності [62]. А. Адлер вважав, що поки компенсації

відповідає за значимістю почуття неповноцінності, це позитивно позначається на поведінці людини. Як тільки компенсація починає переважувати, поведінка людини стає дезадаптивною [19].

Сьогодні поняття механізмів психологічного захисту вийшло далеко за межі психоаналітичного напрямку. У рамках діяльного підходу психологічний захист розглядається як деяка форма активності [2; 15; 18; 54]:

1.1 безпосередні форми поведінки, прояву афективності, розумової діяльності, які працюють із метою захисту (Р. Валлерстайн);

1.2 психічна діяльність, спрямована на спонтанне блокування наслідків психічної травми (Ф. Бассин);

1.3 схеми психічних дій, які призводять до того або іншого ступеню й формі адаптованості особистості, розрешення фрустрованої ситуації (А. Налчаджян);

1.4 пасивно-оборонні форми реагування в патогенній життєвій ситуації (Р. Зачевицький);

1.5 деякі спеціалізовані форми замісних дій (Р. Грановська).

2. Когнітивний підхід.

У рамках когнітивного підходу психологічний захист розглядається як [13; 31; 39; 58]:

1.1 способи переробки інформації в мозку, що блокують загрозову інформацію (І. Тонконогий);

1.2 механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, що виступає у випадках, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом (В. Ташликов);

1.3 послідовне перекручування когнітивної й афективної складової образу реальної ситуації з метою послаблення емоційної напруги (Л. Гребенніков);

1.4 способи репрезентації перекрученого змісту (В. Цапкін).

У гуманістичній психології (Е. Еріксон, К. Роджерс, В. Франкл) психологічний захист виступає в якості компонента світоглядної теорії, що пояснює специфіку особистісного розвитку в системі суб'єкт-об'єктних і суб'єкт-суб'єктних відносин. У концепції «ідентичності» Е. Еріксона психологічному захисту надається статус регулятивної структури і свідомій регуляції [72].

У психологічній літературі є безліч підходів до трактування поняття психологічного захисту особистості. Найбільш поширеними з них є [3; 33; 39; 48; 69]:

1) психологічний захист як психічна діяльність, спрямована на спонтанне викорінення наслідків психічної травми (В. Бассін, В. Рожнов);

2) психологічний захист як окремі випадки ставлення особистості хворого до травматичної ситуації або хвороби, що вразила його (В. Баншіков);

3) психологічні захисти як способи переробки інформації в мозку блокують загрозову інформацію (І. Тонконогій);

4) психологічні захисти як механізм адаптивної перебудови сприйняття й оцінки, яка виступає тоді, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом (В. Ташликов), механізми, що підтримують цілісність свідомості (В. Ротенберг), механізм компенсації психічної недостатності (В.Воловик, В. Від);

5) психологічні захисти як пасивно-оборонні форми реагування в патогенній життєвій ситуації (Р. Зачевицький);

6) психологічний захист як динаміка системи установок особистості у разі конфлікту установок (Ф. Бассін);

7) психологічні захисти як способи репрезентації викривленого сенсу (В.Цапкін).

У вітчизняній психології розроблялися поняття, близькі за значенням до фрейдівського поняття психологічного захисту. Наприклад, «психологічний

бар'єр» (Б. Ананьєв, Л. Філонов), «захисна реакція» (Л. Славіна), «змістовий бар'єр» (Л. Божович), «компенсаторні механізми» (Ю. Савенко), «опосередкована саморегуляція» (Б. Зейгарник). В. Аллахвердов пропонує термін «захисний пояс свідомості», який утворюється для того, щоб видалити суперечливість з поверхні свідомості. Серед вітчизняних дослідників першим вніс найбільший вклад в розробку та розкриття феномену психологічного захисту Ф. Бассін. Ф. Бассін спростовує постулат психоаналізу протидію свідомого і несвідомого. На його думку, психологічний захист є нормальним, повсякденно працюючим механізмом людської свідомості, особливо важливим для зняття різного роду напружень в душевного життя [3]. Ф. Бассін розглядає поняття психологічного захисту в рамках теорії установки, стверджуючи, що основним в захисному механізмі є перебудова системи установок, спрямована на запобігання дезорганізації поведінки. На його думку захист здатен запобігати дезорганізації поведінки людини, яка настає не тільки при зіткненні свідомого та безсвідомого, але й у випадку протиборства між цілком усвідомлюваними установками [14; 29; 40; 76].

У працях Т. Яценко психологічний захист розуміється як «фільтр» свідомості. У такому разі «витіснення» зі сфери свідомого у сферу несвідомого дає змогу заповнити «порожнечі», які виникли між сенсами, що суперечать уявленню особистості про себе. Зміст феномену психологічного захисту полягає в тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняють у підсвідоме. Тому механізм психологічного захисту формується поза досвідом і спрацьовує поза сферою свідомості. В основі його формування – потреба індивіда в самоствердженні за будь-яку ціну. Психологічний захист порушує раціональність і послідовність поведінки суб'єкта, посилюючи протиріччя в стосунках між ним та соціальною групою, до якої він входить [71].

Р. Лазарус вважав психологічний захист пасивною копінг-поведінкою. Він розрізняв захисні механізми і механізми подолання за наступними

характеристиками: часової та інструментальної спрямованості, функціонально-цільової значущості і модальності регуляції. Часова спрямованість відрізняється у випадку захисту та подолання. При захисті відбувається вирішення актуальної ситуації «тут і тепер», не пов'язаної із майбутніми перспективами. Тому, відносно даної характеристики психологічний захист – це «швидка допомога», що забезпечує психологічне виживання. Інструментальна спрямованість захисту означає його егоцентричну адресацію на власне психічне благополуччя, тоді як подолання – це соціально допустимі способи адаптивної поведінки із врахуванням оточення та оточуючих [28].

С. Мадді, визначає термін психологічний захист як інтегральну особистісну рису, що відповідає за подолання життєвих труднощів. Тобто, механізми психологічного захисту – це якість, яка зумовлює здатність особистості до подолання. Б. Карвасарський розглядає психологічний захист як систему адаптивних реакцій особистості, направлену на захисну зміну значущості дезадаптивних компонентів відносин, – когнітивних, емоційних, поведінкових – з метою послаблення їхньої психотравмуючої дії на Я-концепцію. Стійкість, часте використання, ригідність, тісний зв'язок з дезадаптивними стереотипами мислення, переживань і поведінки, включення в систему сил протидії цілям саморозвитку роблять такі захисні механізми шкідливим для розвитку особистості [34]. Ф. Березин вважає механізми психологічного захисту – інтрапсихічною адаптацією, що призводить до викривлення реальності та уявлень про себе. Л. Александрова вважає механізми психологічного захисту автоматизмами звичного реагування, що виконують захисну функцію у особистості з вираженою напруженістю адаптаційних механізмів [7].

Р. Грановська, І. Нікольська вважають, що психологічний захист це – адаптивний механізм психічної саморегуляції, що знижує емоційну напругу, тривогу, дискомфорт, і зберігає несуперечливість «образу Я» за рахунок придушення чи спотворення частини інформації. Р. Грановська вважає, що

механізми психологічного захисту є системою стабілізації особистості, спрямованої на усунення або мінімізацію негативних емоцій, тривоги, яка виникає при порушенні наявної картини світу в ситуації зіткнення з новою й несподіваною інформацією [9]. Психологічний захист виникає тільки у суб'єктивно складних ситуаціях, котрі викликають почуття невдоволеності, і має неусвідомлюваний або мало усвідомлюваний характер. Принциповою відмінністю психологічних захисних механізмів є автоматизованість адаптивності зворотних реакцій, які слугують примиренням індивіда із існуючою реальністю в гострих ситуаціях фрустрації та такими, що уможливають тимчасовий позитивний ефект [12; 45].

Р. Грановська представляє захисні механізми не як єдину субстанцію, а як різні елементи, що відрізняються один від одного і мають різні функції. Р. Грановська розглядає кілька ліній захисту [10]:

1) перша лінія захисту відбувається на рівні несвідомого. Поведінка людини керується архетипом – одним з елементів несвідомого. У цей момент, він повністю контролює поведінку людини і вступає в конфлікт не тільки з суспільством, але і з доводами розуму. Мета такої поведінки домогтися бажаного будь-якими шляхами.

2) друга лінія захисту передбачає підсвідомий психологічний захист, тобто захисні механізми знаходяться на рівні підсвідомості і виконують функцію відчуження свідомості від різних переживань не тільки зовнішніх, а й внутрішніх.

3) третя лінія захисту – це усвідомлювані стереотипи. На думку Р. Грановської усвідомлювані стереотипи – результат не стільки внутрішніх психічних травм, скільки напруги, що виникає від тиску суспільних норм на поведінку і оцінку ситуацій, особистістю. Соціальні стереотипи з'являються в результаті необхідності пристосування до соціального середовища.

Згідно з А. Петровським і М. Ярошевським [58], психологічний захист визначається як спеціальна система стабілізації особи, направлена на

відродження свідомості від неприємних, травмуючих переживань, зв'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Стабілізація відбувається за рахунок системи механізмів, направлених на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особи.

Дослідження М. Коробіциної показали, що захисні механізми психіки у людини слабкі, страх і тривога, дискомфорт неминуче переповнюють людину. В той же час для підтримки роботи механізмів захисту на оптимальному рівні потрібне постійне витрачання енергії. І ці витрати стають настільки істотними і навіть непосильними для особистості, що у ряді випадків це може призвести до появи специфічних невротичних симптомів і до порушень пристосованості.

Сучасні дослідження говорять про те, що найголовніше завдання психологічного захисту – усунення психологічного дискомфорту, або часткове зняття напруги у фруструючій ситуації, а не реальне вирішення проблеми. Психологічний захист – спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту. Ціль психологічного захисту у різних концепціях представлена в безлічі варіантів. Частина дослідників вважають, що психологічний захист має позитивні функції, оскільки гарантує безпеку цілісності психіки. Водночас у деяких наукових концептах увага акцентується на неоднозначності функціонального навантаження психологічного захисту, звідки й суперечливий характер його цілей. Наприклад, Ф. Василюк привертає увагу щодо протиріччя між цілями захисних механізмів, що спрямовані на прагнення урятувати людину від неузгодженості й амбівалентності почуттів, на запобігання усвідомлення небажаних змістів, на усунення негативних психічних станів тривоги, страху, сорому, і тієї високої ціни, що сплачує людина за застосування захисних механізмів як ригідних, автоматичних, мимовільних і неусвідомлюваних процесів відображення і регуляції. За О. Максименко 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. Більшість дослідників схильні відносити мету психологічних механізмів особистості до області внутріпсихічної адаптації [34] (Ф. Березин) і характеризувати її як подолання або запобігання дискомфорту когнітивних і афективних станів. Мова йде лише про ступінь цього дискомфорту (від почуття занепокоєння (В. Ташликов) до втрати цілісності свідомості (В. Роттенберг) і розстановці акцентів на когнітивних (Л. Фестингер, Х. Гжеголовська) або афективних (А. Фрейд, Р. Плутчик) аспектах захисту [14; 39; 57; 67].

В класичному психоаналізі та в Его-психології причинами виникнення механізмів психологічного захисту прийнято вважати афекти, пов'язані з незадоволенням базових потреб, а також конфлікти (внутрішні та зовнішні). У теорії об'єктних відносин – це травма народження, конфлікт між уродженими потягами (любов/агресія), примітивні страхи, значущі первинні відносини. У гуманістичній психології, гештальтпсихології й серед вітчизняних психологів причини конфліктів пов'язуються з різноманітними негативними впливами значущого оточення [62].

П. Басін, Е. Кіршбаум вважають, що викликають утворення і функціонування механізмів захисту ситуації в яких існують протиріччя, як певний момент розвитку, що акумулює впливи зовнішніх та внутрішніх чинників, гранично загострене і вимагає свого зняття, а характер вирішення протиріччя визначає напрям у розвитку особистості. Спрямованість і якість вирішення подібних ситуацій визначають можливості особистості виходити на якісно новий рівень стосунків з середовищем, продуктивно структурувати процес взаємодії з оточенням, адаптивно реагувати. Засоби подолання цих ситуацій – зняття назрілих протиріч у взаємодії – специфічно пов'язані з особистісними особливостями людини. Саме такі ситуації, що мають певну

«екзистенціальну значущість», є «пусковими» для вибору захисних механізмів психіки як системи психічних дій, які призводять до того чи іншого ступеня і форми адаптованості особистості у таких ситуаціях, що в свою чергу відображається у змінах особистості [2; 22].

Більшість дослідників основною функцією психологічного захисту особистості визначають як низку специфічних прийомів, для того, щоб знизити рівень неприємних переживань. Також механізми психологічного захисту виконують наступні функції [7; 28; 31]:

1. Самозбереження (Е. Еріксон, Е. Соколова, В. Миколаєва, Ф. Бассин, А. Реан, М. Бурлакова, В. Волков);
2. Адаптивна. Здійснюючи адаптивну перебудову сприйняття і оцінки, призводять до внутрішньої узгодженості, рівноваги й емоційної стійкості (І. Стойков);
3. Підтримка цілісності самосвідомості (В. Роттенберг, В. Аршавский);
4. Забезпечення контролю та блокування усвідомленого прояву інстинктивних і соціально засуджуваних імпульсів на поведінковому рівні (З. Фрейд);
5. Захисна. Дана функція полягає у обмеженні особистості від недиференційованого впливу соціуму. Психологічний захист забезпечує своєрідне відокремлення особистості від зовнішнього світу, забезпечуючи не тільки бар'єри перед травмуючою інформацією, а й психологічну межу між соціально об'єктивними факторами й особистісно-суб'єктивними утвореннями. Несвідомі компоненти психологічного захисту поєднуються з елементами свідомих оцінок.

Система психологічного захисту включає комплекси психологічних захисних механізмів, пов'язаних між собою зв'язками різної тісноти й спрямованості, які вбудовані в структуру особистості і мають стійкий характер. Відповідно до концепції структурно-рівневого підходу, запропонованої

М. Роговиною, виділяють наступні рівні в динамічній структурі психологічного захисту особистості [61]:

1 рівень – біопсихичний. Генетично задана форма реакції на дисгармонійні обставини. На даному рівні захисні форми поведінки обумовлюються конкретними захисними механізмами, які можна назвати родовими (елементарними).

2 рівень – власне психологічний. Структурно ці форми представлені об'єднанням родових механізмів в систему або реконструкцію даних форм в нові варіанти. Ці системи формуються прижиттєві, але й зберігають відносну стійкість протягом життя, утворюючи основу особистого досвіду захисної поведінки.

3 рівень – особистісний. Когнітивні освіти попереднього рівня входять складовими в цілісні поведінкові моделі, що набувають якісну специфіку, обумовлену особистісними властивостями суб'єкта і ситуаціями професійної поведінки. Йде формування самозахисту особистості як стильової поведінки. Може з'явитися феномен «постійного захисту».

4 рівень – соціально-особистісний. Відбувається розширення психологічного захисту за рахунок прийняття стереотипів, традицій і соціально декларованих зразків і еталонів. В основі соціального рівня захисту зберігається вироблений на попередньому етапі, стиль захисної поведінки, щодо керований і соціально контрольований.

1.2. Типи та характеристика захисних механізмів

Психологічний захист – це спеціальна система стабілізації особистості, яка спрямована на зняття психологічного переживання, поєднаного з внутрішнім і зовнішнім конфліктами та формується у процесі онтогенезу особистості, у міру її розвитку. Він обумовлений психічними функціями, які регулюють інтерперсональну взаємодію людини з іншими людьми. Захисні

механізми – це функції Его (у психоаналізі), які забезпечують, з одного боку, енерго-інформаційну рівновагу між біогенними і соціогенними факторами адаптивного функціонування особистості, а з іншого, – слугують способами актуалізації Я-ноуменального в Я-феноменальному.

У різних наукових підходах дещо по-різному розуміють захисні механізми особистості, тому і єдиної класифікації типів немає. Існує багато критеріїв, за якими класифікують захисні механізми. Серед них [22]:

- 1) блокування чи викривлення інформації;
- 2) ступінь активності особистості в формуванні захисту;
- 3) особливості переробки інформації, яка не має бути доведена до свідомості;
- 4) природа перепон, з якими зіштовхується суб'єкт;
- 5) результат захисту — досягнення нагороди чи уникнення небезпеки;
- 6) базисність чи вторинність захистів тощо.

Так, В. Каменська, представниця теорії конфліктів виділяє ряд принципів класифікації захисних механізмів [20]:

- 1) клінічний (з опорою на провідну симптоматику нервово-психічних розладів);
- 2) онтогенетичний (за строком існування окремих захистів);
- 3) еволюційно-емоційний підхід (за принципом контролю за окремими базисними (примітивними) емоціями).

Механізми психологічного захисту можуть бути поділені на успішні та неуспішні, на примітивні та вищі. Кожний механізм припускає поєднання індивідуальних особливостей, неадекватне задоволення потреб й активний вплив тієї або іншої деструктивної організації. Всі захисні механізми володіють двома загальними характеристиками:

- 1) вони діють на неусвідомленому рівні і тому є засобами самообману і
- 2) вони спотворюють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозовою для індивідуума.

Н. Мак-Вільямс поділяла механізми психологічного захисту по принципу їхньої локалізації на [21]:

- 1) первинні (між Я та зовнішнім світом);
- 2) вторинні або зрілі (для охорони особистості від внутрішніх та міжсистемних конфліктів).

Дж. Вейллант вважає всі механізми функціонування «Я» захисними. Він запропонував ієрархію захисних механізмів, виокремлюючи зрілі, незрілі, невротичні і психотичні рівні захистів. Диференціація механізмів захисту, які він виокремив здійснюється за чотирма рівнями від нижнього, психотичного рівня, до найвищого рівня, що відображає зрілі механізми захисту.

1. До першого психотичного рівня належать [57]:

- 1) ілюзорна проекція.

Ілюзорна проекція в якості захисного механізму виявляється у відвертих помилках про зовнішню реальність, часто у вигляді вихідної ззовні загрози. Захист у вигляді ілюзорної проекції дозволяє людині позбутися або полегшити важкий стресовий стан за рахунок перенесення відповідальності за випробовувані неприємні почуття зовні, як правило, на інших людей. Крім проекції на інших власних заборонених почуттів, людина може припускати, що оточуючі використовують її у своїх корисливих цілях і інтересах.

- 2) заперечення зовнішньої реальності.

Захист у вигляді заперечення більшою мірою зачіпає сприйняття зовнішньої дійсності, ніж внутрішній стан людини. Заперечення зовнішньої дійсності проявляється у спростуванні реального стану речей шляхом створення уявного образу навколишнього світу, інших людей, включаючи тих, яких не існує. Використання фантазії в якості основної заміни інших людей, у тому числі померлих чи вигаданих, є її наочним втіленням.

- 3) викривлення реальності.

Захисний механізм спотворення реальності проявляється в істотній трансформації зовнішнього світу з метою його пристосування до особистих

потреб та інтересам. Дослідник визначає механізм спотворення реальності як надзвичайну зміну зовнішньої дійсності для задоволення внутрішніх потреб.

2. Незрілі, або інфантильні, механізми другого рівня об'єднують такі захисти як:

1) проєкція власних почуттів назовні.

Захисний механізм проєкції проявляється в приписуванні іншим особам власних неусвідомлюваних почуттів, які дають про себе знати у вигляді забобонів, упереджень або уявних підозр, злопам'ятності, а також надмірної пильності до загрожуючої ззовні небезпеки. Поведінка такої людини відрізняється ексцентричністю і грубістю, але залишається в рамках закону.

2) шизоїдне фантазування;

Захисний механізм шизоїдного фантазування проявляється в тенденції використовувати фантазії для догляду у свій внутрішній світ з метою вирішення конфлікту або задоволення потреб. Використовуючи цей механізм захисту людина не наполягає на винятковій достовірності своїх фантазій, а лише використовує їх для створення між собою і іншими невидимого бар'єру з метою уникнення близькості.

3) іпохондрія.

За допомогою даного механізму людина привласнює собі неблагополуччя. У результаті іпохондричної самопроєкції людина інтериоризує неперевірені відомості або вважає причинами неіснуючої хвороби будь-які неоднозначні ознаки.

4) пасивно-агресивна поведінка.

Агресія по відношенню з іншими, проявлена непрямым чином в пасивній формі, у вигляді опору, або ж звернена проти себе є характерною особливістю пасивно-агресивної поведінки.

5) компульсивна поведінка.

Компульсивний поведінка є безпосереднім проявом зовні неусвідомлюваних імпульсів у вигляді автоматичних моторних і вербальних

реакцій, шокуючих дій і непристойної поведінки. Використання наркотиків, безконтрольне вживання ліків, а також різного роду збочення і заподіяння собі шкоди з метою звільнення від напруженості, занепокоєння і депресії також відносяться до цього типу захисту.

3. Невротичні захисти третього рівня утворюють:

1) інтелектуалізація – механізм захисту, за допомогою якого здійснюється заміна почуттів логікою з тією метою, щоб досягти повного контролю над ситуацією.

2) репресія або заборона.

Накладення заборони на усвідомлення пережитого почуття є симптомом захисного механізму репресії, або витіснення. На противагу раціоналізації при захисній репресії почуття усвідомлюються, але їх ідея відсутня. Репресія супроводжується специфічною символічною поведінкою, що свідчить про те, що придушений факт насправді не забутий, а лише витіснений. Репресивний захист надає блокуючий вплив на свідоме сприйняття внутрішніх інстинктів і почуттів. Механізм репресії накладає остаточну заборону на усвідомлення неприйняттого імпульсу.

3) зсув або перенесення почуттів.

Механізм зміщення почуттів включає переадресацію почуттів з турбуючого предмета, ситуації чи людини на відносно нешкідливий об'єкт. Захист у формі перенесення проявляється в анекдотах, забобонах і дотепних жартах, що мають прихований ворожий сенс.

4) невротичне заперечення.

Даний захисний механізм спрямований на перероблення внутрішнього світу і полягає в тимчасовій, але досить серйозній трансформації особистої самоідентифікації з метою уникнення емоційного дистресу. Невротичне заперечення може включати гіпертрофовану активність, істеричні вибрики, спалахи необґрунтованого почуття переваги, безвідповідального ставлення до

чого-небудь або використання фармакологічної інтоксикації з метою притуплення відчуття свого нещастя.

4. Зрілими механізмами вищого, четвертого, рівня є захисти типу:

1) альтруїзм.

Під альтруїзмом розуміють отримання опосередкованого, але інстинктивного і конструктивного задоволення в результаті надання послуг іншим.

2) гумор.

Гумор в якості захисного механізму вважають відвертим вираженням ідей і почуттів без заподіяння собі дискомфорту або зняття напруги без надання неприємного ефекту на інших. Вдаючись до гумору, людина все-таки називає речі своїми іменами, хоча і робить це в трохи перекрученій формі.

3) придушення імпульсів.

Придушення усвідомлення імпульсу є свідомим або напівпритомним рішенням відкласти на деякий час роздуми над виникненням внутрішнього імпульсу або конфлікту. На відміну від невротичного догляду механізм придушення усвідомлення імпульсу полягає в пошуку сприятливого моменту для реагування на виниклий дискомфорт і його повного усвідомлення. Механізм придушення усвідомлення імпульсу полягає в пошуку сприятливого моменту для реагування та повного осмислення виниклого дискомфорту.

4) негативна антиципація, або очікування гіршого.

Захисний механізм антиципації проявляється у вигляді передчасного неспокою і включає тенденцію вбачати посилювання дискомфортного стану і хвилювання з приводу можливих неприємностей у майбутньому.

5) сублімація.

Сублімація включає прояв агресії через різні ігри, спортивні змагання або хобі. Ослаблення інстинкту в період романтичного залицяння відноситься до піднесеного заміщення. Наочною ілюстрацією сублімації є успішне заняття творчістю [57].

Р. Плутчіком була виділена ще одна ієрархія захисних механізмів. Психологічний захист за Р. Плутчіком – послідовне викривлення когнітивної та емоційної складових образу реальної ситуації з метою зменшення емоційної напруженості, яка загрожує індивідові у випадку, повного та адекватного відображення реальності. Психологічний захист послаблює надмірно інтенсивні емоційні реакції і підтримує соціально адекватні відносини. Він виділив вісім типів психологічних захистів, зазначивши також, що в основі їх розвитку лежать людські пристрасті. Р. Плутчик виділяє вісім базисних адаптивних реакцій, а саме: інкорпорація, відкидання, протекція, руйнування, відтворення, реінтеграція, орієнтація, дослідження. Його основна ідея полягає в тому, що механізми психологічного захисту є похідними емоцій, а емоції визначаються як базисні засоби адаптації. І оскільки захисні механізми є похідними емоцій, то вони, по аналогії з емоціями, класифікуються на базових і вторинних. До базових Р. Плутчик відносить наступні захисні механізми [38]:

- 1) заперечення;
- 2) витіснення;
- 3) регресія;
- 4) компенсація;

механізм заміни того об'єкта, який викликає негативні почуття і переживання, а також почуття втрати за допомогою фантазування або привласнення собі чужих достоїнств, рис характеру або манери поведінки.

- 5) проєкція;
- 6) заміщення;
- 7) інтелектуалізація;

механізм захисту, за допомогою якого здійснюється заміна почуттів логікою з тією метою, щоб досягти повного контролю над ситуацією.

- 8) реактивне утворення

Суть даного механізму полягає в трансформації травмуючого мотиву на свою протилежність. Іноді нерозумна, незрозуміла неприязнь до кого-небудь

трансформується у відносинах з цією людиною в особливу люб'язність, підкреслену ввічливість. І навпаки симпатія, може бути, навіть любовне захоплення демонструються як неприязнь, навмисне ігнорування і навіть нетактовність. До вторинних відносяться усі інші.

Р. Плутчик визначає залежність прояву тих або інших механізмів захисту від етапу вікового розвитку особи, особливостей конкретних когнітивних процесів і гіпотетичну шкалу примітивності-зрілості окремих захисних механізмів. Він побудував послідовність появи захисних механізмів в порядку зростання зрілості. У числі перших виникають механізми, пов'язані з перцептивними процесами, до таких відносяться: заперечення, регресія і так далі. Далі виникають захисти, пов'язані з процесами пам'яті, а саме з тим, що забуває інформації (витіснення і придушення). І найостаннішими формуються види захистів психіки, пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації (раціоналізація). Першими виникають захисні механізми, пов'язані з перцептивними процесами. Саме процеси відчуття, сприйняття і уваги є джерелом формування захистів психіки, пов'язаних з небаченням, нерозумінням інформації (перцептивні захисти психіки). До цієї групи відносяться заперечення і регресія, а також їх аналоги. Ці захисти є найбільш примітивними і характеризують особу, що «зловживає» ними, як емоційно і особистісно менш зрілу. Далі в послідовності Р. Плутчика появи захисних механізмів, виникають захисти, пов'язані з процесами пам'яті, а саме з тим, що забуває інформації (витіснення і придушення). Найостаннішими, у міру розвитку процесів мислення і уяви, формуються і найбільш складні та зрілі види захистів психіки, які пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації (раціоналізація) [20].

М. Келлерман визначив наступні принципи захисних механізмів [46]:

1. Специфічні захисти утворюються для совладання зі специфічними емоціями.

2. Існує вісім основних механізмів захистів, які розвиваються для совладання з вісьмома основними емоціями.

3. Вісім основних захисних механізмів мають властивості як подібності, так і полярності.

4. Певні типи особистісних діагнозів мають у своїй основі характерні захисні стилі.

5. Індивід може використовувати будь-яку комбінацію механізмів захисту.

На шляху до свідомості небажана для психіки інформація спотворюється. Спотворення реальності за допомогою захистів може відбуватися таким чином: ігноруватися або не сприймати; будучи сприйнятої, забуватися; у випадку допуску до тями і запам'ятовування, інтерпретуватися зручним для індивіда чином.

М. Келлерман на основі вище перерахованих принципів виокремив чотири групи основних механізмів психологічних захистів [48]:

1) захист з відсутністю переробки змісту: заперечення, витіснення, придушення;

2) захист з перетворенням або спотворенням змісту думок, почуттів, поведінки: раціоналізація, проекція, відчуження, заміщення, реактивне утворення, компенсація;

3) захист з розрядкою негативного емоційного напруження: реалізація в дії, соматизація тривоги, сублимація;

4) захист маніпулятивного типу: регресія, фантазія, відхід у хворобу або освіти симптомів.

Згідно з класифікацією особистостей М. Келлермана і Р. Плутчика існує декілька базових вроджених схильностей до психічних захворювань, названих ними диспозиціями, кожна з яких зв'язана з певною емоцією, що продукує певний захисний механізм. Вроджена схильність до психопатології під дією механізмів психологічного захисту та домінуючих емоцій формує

характерологічні особливості особистості. Тому за характером фрустраторів, проти яких спрямовані захисні механізми, їх поділяють [69]:

- 1) захисні механізми, спрямовані проти зовнішніх фрустраторів;
- 2) захисні механізми, спрямовані проти внутрішніх фрустраторів.

А. Фрейд вважала, що захисний механізм ґрунтується на двох типах реакцій: блокування вираження імпульсів у свідомій поведінці та спотворення їх до такої міри, аби початкова їх інтенсивність помітно знизилася або відхилилася убік. А. Фрейд розділила механізми захисту на групи і виділила: перцептивні, інтелектуальні та рухові автоматизми. Ці автоматизми забезпечують послідовне спотворення образу реальної ситуації з метою послаблення травмуючої емоційної напруги. При цьому уявлення про середовище спотворюється мінімально, тобто знаходиться в гранично можливій відповідності з реальністю. В результаті, небажана інформація може ігноруватися (не сприйматися); будучи сприйнятою – забуватися, а в разі допуску в систему запам'ятовування – інтерпретуватися зручним для людини чином. А.Фрейд запропонувала такий перелік захисних механізмів, які використовуються проти [62]:

- 1) внутрішніх фрустраторів:
 - 1.1 Витіснення (пригнічення).

На відміну від заперечення, яке здебільшого відноситься до інформації, що надходить ззовні, придушення відноситься до блокування з боку «Я» внутрішніх імпульсів і погроз, що йдуть від «Поверх-Я». У цьому випадку неприємні визнання самому собі і відповідні переживання як би витісняються зі сфери свідомості, не впливають на реальне поведіння. Найчастіше придушуються ті думки і бажання, що суперечать прийнятим самим собі людиною моральним цінностям і нормам.

1.2 Регресія.

Механізм уникнення тривоги за допомогою повернення до ранніх незрілим форм поведінки.

1.3 Утворення реакції.

Іноді люди можуть ховати від самих себе мотив власного поведіння за рахунок його придушення через особливо виражений і свідомо підтримуваний мотив протилежного типу. Приміром, несвідома ворожість до військовослужбовця може виражатися в навмисній увазі до нього. Така тенденція й одержала назву «формування реакції».

1.4 ізоляція;

захисний механізм, що полягає у відході від суспільства, від інших людей; занурення вглиб себе.

1.5 заперечення (анулювання) дії, що відбулася;

1.6 проекція.

Усі люди мають небажані властивості і риси особистості, що вони неохоче визнають, а частіше зовсім не визнають. Механізм проекції виявляє свою дія в тім, що власні негативні якості несвідомо приписуються іншій людині, причому, як правило, у перебільшеному виді. На цьому фоні розвивається егоїзм, самолюбство, ворожість, замкнутість і інші негативні якості.

1.7 Інтроекція – захисний механізм психіки при якому людина переймає судження, властивості, способи поведінки оточуючих (найчастіше – значимих близьких – батьків).

1.8 Звернення на власну особистість;

1.9 Перетворення на свою протилежність;

1.1.1 Сублимація – психічний процес перетворення і перенаправлення енергії на соціальну роботу і культурну творчість.

2) механізми, направлені проти зовнішніх фрустраторів:

2.1 Втеча від ситуації.

2.2 Заперечення.

Коли реальна дійсність для людини дуже неприємна, вона закриває на неї очі, прибігає до заперечення її існування, чи намагається знизити серйозність

виникаючої для неї «Поверх-Я» погрози. Одна з найбільш розповсюджених форм такого поводження неприйняття, заперечення, критики у свою адресу з боку інших людей, твердження, що те, що критикується, насправді не існує. Однак найчастіше заперечення заважає людям жити і працювати, оскільки не визнаючи критики у свою адресу, вони не прагнуть позбутися від наявних недоліків, що піддаються справедливій критиці.

2.3 Ідентифікація.

Механізм психологічного захисту полягає в ототожненні індивідом себе з іншою людиною або групою людей. Ідентифікація допомагає людині опанувати різні види діяльності, засвоювати норми поведінки та соціальні цінності.

2.4 Обмеження Я;

2.5 Раціоналізація.

Механізм нерационального тлумачення суб'єктом власних вчинків і прагнень, які викликані тими причинами, визнання яких загрожує втратою самоповаги. Людина в частих випадках пояснює свої невдачі не власним безсиллям, а впливом зовнішніх обставин або поганим ставленням до себе інших людей. Цей спосіб розумного виправдання будь-яких вчинків і дій, що суперечать моральним нормам і викликають занепокоєння. Звертання до раціоналізації характерно тим, що виправдання вчинку знаходиться звичайно вже після того, як він зроблений. Найбільш типові прийоми раціоналізації наступні:

а) виправдання своєї нездатності що-небудь зробити;

б) виправдання досконале небажаної дії, об'єктивно сформованими обставинами.

2.6 Фантазія;

2.7 Конверсія;

механізм переходу витіснених психологічних бажань, ідей, почуттів в фізіологічні симптоми.

2.8.Символізація;

2.9 Переміщення.

Інші науковці класифікують захисні механізми за трьома показниками [51; 57; 68]:

1) захисти, які опосередковують сприйняття інформації – «природні» – блокування інформації, несвідоме виключення її зі сфери свідомого:

1.1 витіснення;

активне недопущення в сферу свідомого або усунення з неї болісних, суперечливих почуттів та спогадів, неприємних бажань та думок

1.2 придушення;

процес виключення зі сфери свідомості думок, почуттів, бажань та потягів, які завдають болю, сорому або відчуття провини.

1.3 аскетизм;

спосіб життя, що характеризується самообмеженням, скромністю та стриманістю.

1.4 нігілізм;

заперечення цінностей або заперечення установлених суспільством норм, принципів, законів, авторитетів

2) захисти, які опосередковують різноманітні форми викривлення (трансформації) інформації – «інтегративні» – пов'язані з несвідомою оцінкою змісту небажаної для психіки інформації, її змінами, неадекватністю оцінки: агресія, десакралізація, ідеалізація, проекція, трансформація, ідентифікація, гра ролі, інверсія, реактивне формування, зворотне відчуття, формування реакції, мартиризація, формування симптомів, гумор, емоційне вигорання, знецінювання, раціоналізація, компенсація, сублимація, субституція, фасад, маска, екранування, інтелектуалізація, інтроєкція, ретрофлексія.

3) захисти, що базуються на первинних примітивних формах психічних проявів – «ретрозахисти» – використовують механізми, які виникли в дитинстві, практично без змін: відступ, самозамкнення, дефлексія, окаменіння, втеча в віртуальну реальність, регресія.

Представники гештальт-психогічної школи виокремлюють наступні типи захисних механізмів [70]:

1) конфлюенція (злиття);

захисний механізм психіки (або способи переривання контакту), що полягає в «розмитті» психологічних границь суб'єкта, тобто немає усвідомлення де «Я», а де «Інший». Проявляється в неможливості розрізнити власні потреби/бажання.

2) інтроекція;

захисний механізм психіки при якому особа переймає судження, властивості, способи поведінки оточуючих.

3) проекція

психологічний процес, який відноситься до захисних механізмів психіки, в результаті якого внутрішнє помилково сприймається як таке, що відбувається ззовні.

4) ретрофлексія;

обернення психічної енергії на себе, тобто те, що адресовано іншим, людина повертає на себе.

5) егоїзм;

штучна гіпертрофія Его-функції, ведуча до посилення нарцисизму і прийняття особистої відповідальності, що сприяє розвитку автономії. Для такої людини характерно відчуття повної самодостатності (крайній прояв ретрофлексії), холодність і відстороненість.

6) дефлексія(уникнення);

захисний механізм, сутність якого полягає в намаганні людини уникнути безпосереднього спілкування з іншими в ситуації «тут і тепер».

За твердженням деяких вчених В. Каменської, Р. Грановської, найбільш конструктивними психологічними захистами є компенсація та раціоналізація (інтелектуалізація), а найбільш деструктивними – проекція та витіснення. Використання конструктивних захисних механізмів дозволить не тільки

вберегти свідомість від болісних переживань, але й обернути захист свідомості на користь собі і іншим.

Отже, аналіз наукових джерел засвідчив механізми психологічного захисту направлені на зменшення тривоги, викликані інтропсихічним конфліктом. Вчені представляють захисні механізми не як єдину субстанцію, а як різні елементи, які є відмінними один від одного і мають різні функції. Розглядають кілька ліній захисту: перша лінія відбувається на рівні несвідомого. Поведінка людини керується архетипом – одним з елементів несвідомого. Друга лінія захисту передбачає підсвідомий психологічний захист, тобто захисні механізми знаходяться на рівні підсвідомості і виконують функцію відчуження свідомості від різних переживань не тільки зовнішніх, а й внутрішніх. Третя лінія захисту – це усвідомлювані стереотипи.

За результатами науково-методичної літератури було з'ясовано, що система психологічного захисту включає комплекси психологічних захисних механізмів, пов'язаних між собою зв'язками різної тісноти й спрямованості, які вбудовані в структуру особистості і мають стійкий характер. Виділяють наступні рівні в динамічній структурі психологічного захисту особистості: біопсихічний, власне психологічний, особистісний, соціально-особистісний.

Щодо типів захисних механізмів також є неоднозначність у їх виокремленні, оскільки різні наукові підходи виокремлювали різні класифікації типів захисних механізмів. В загальному виокремлюють чотири групи основних механізмів психологічних захистів: захист з відсутністю переробки змісту: заперечення, витіснення, придушення; захист з перетворенням або спотворенням змісту думок, почуттів, поведінки: раціоналізація, реактивне утворення, компенсація; захист з розрядкою негативного емоційного напруження: реалізація в дії, соматизація тривоги, сублімація; захист маніпулятивного типу: регресія, фантазія, відхід у хворобу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ

2.1. Процедура та організація емпіричного дослідження

За результатами дослідження було виявлено, що психологічні механізми захисту є різнорідними. У даному розділі буде здійснено спробу емпіричним шляхом з'ясувати особливості прояву психологічних механізмів захисту в гендерному аспекті.

Завдання емпіричного дослідження:

- 1) добір психодіагностичного інструментарію із метою перевірки гіпотез;
- 2) якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- 3) написання відповідних висновків.

Емпіричне дослідження психологічних механізмів захисту в гендерному аспекті було здійснено на вибірці молодих людей. В дослідженні приймали участь 80 осіб молодого віку, серед яких 40 жінок та 40 чоловіків. Вікові рамки досліджуваних 25-30 років. Загальну вибірку було поділено на дві категорії: жінки та чоловіки. Кожну категорію в свою чергу було поділено на три групи. Критерієм поділу виступила гендерна приналежність. До першої групи увійшли досліджувані маскулінного типу жіночої статі. До другої групи увійшли жінки з фемінним типом. Третю групу склали жінки із андрогінним типом. Відповідно, такий поділ відбувся і серед чоловіків. До складу четвертої групи увійшли чоловіки із маскулінным типом. До другої групи увійшли чоловіки з фемінним типом. Третю групу склали чоловіки із андрогенним типом. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження відбувалася у порівнянні цих груп.

В експериментальному дослідженні було використано наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Методика «Статеврольовий опитувальник» Сандри Бем.
2. Методика «Індекс життєвого стилю» (Плутчик, Келлермана).
3. Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В.Бойко.
4. Методика «Психологічна діагностика копінг-механізмів» Є. Хейма.

Розглянемо їх більш детально.

Для того, щоб розділити вибірку на групи за критерієм гендерної приналежності було використано методику «Статеврольовий опитувальник» С. Бем. За допомогою цього психодіагностичного інструментарію можна діагностувати психологічну стать. Опитувальник містить три наступні шкали: маскулінності, фемінності та андрогінності. Методика містить 60 запитань на які слід давати відповідь «так» чи «ні».

З метою виявлення психологічних механізмів захисту було застосовано методику «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index) (Плутчик, Келлермана). Методика містить 97 запитань, на які слід відповідати «вірно» чи «невірно». Обрахунок результатів здійснюється відповідно до ключа. За допомогою цього діагностичного інструментарію можна визначити наступні типи захисних механізмів: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, реактивне утворення, інтелектуалізація.

Особистість може проявляти захисні механізми також в сфері спілкування, то нами було застосовано методику «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні» В.Бойко. У ситуації спілкування з іншими особистість може проявляти такі механізми захисту, як миролюбність, агресія та уникнення. Саме ці захисні механізми дозволяє діагностувати цей опитувальник. Методика містить 24 запитання із варіантами відповідей, досліджуваному слід обрати найбільш підходящий варіант, який буде його характеризувати.

Використання методики «Психологічна діагностика копінг-механізмів» Є. Хейма зумовлено тим, що опитувальник дає можливість діагностувати когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-механізми. Серед когнітивних копінг-механізмів автор методики виділяє наступні: ігнорування, смирення, дисимуляція, збереження самовладання, проблемний аналіз, відносність, релігійність, розгубленість, додача сенсу, установка власної цінності. Серед емоційних копінг-механізмів варто відзначити наступні: протест, емоційна розрядка, придушення емоцій, оптимізм, пасивна кооперація, самозвинувачення, агресивність. Серед поведінкових копінг-механізмів виділяють наступні: відволікання, альтруїзм, активне уникнення, компенсація, конструктивна активність, відступ, співпраця, звернення. При цьому автор методики зазначав, що всі копінг-механізми можна розділити на адаптивні варіанти копінг-поведінки, неадаптивні варіанти копінг-поведінки, відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки.

Відповідно до вимог щодо організації психолого-педагогічних досліджень, емпіричне дослідження гендерних особливостей психологічних захисних механізмів було проведено у три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

На підготовчому етапі було сформовано головні завдання нашого дослідження, підбрано відповідний комплекс психодіагностичних методик та сформовано вибірку дослідження. Окрім цього на початковому етапі спрогнозовано можливості використання отриманих даних. На цьому етапі визначається послідовність дій емпіричного дослідження.

Наступний кроком є проведення дослідження. Це відбувається на діагностичному етапі. Дослідження проводиться у відповідності із раніше визначеним планом та підібраними психодіагностичними методиками. Саме дослідження здійснювалося у 2020 році. В ході проведення дослідження було здійснено інформування всіх досліджуваних про цілі, особливості процедури дослідження та можливість відмовитися від участі в дослідженні.

На аналітичному етапі дослідження було здійснено статистичну обробку даних за допомогою комп'ютерного пакету SPSS for Windows версія 17.0. та якісний аналіз отриманих результатів. Результати, які було отримано внаслідок такої математично-статистичної обробки дозволяють вирахувати рівень достовірності отриманих даних та відсіяти з них, які не відповідають такому критерію, але є структурними та повними. Таким чином, психодіагностичні методики, які використано в нашому дослідженні відповідають основним принципами проведеного нами емпіричного дослідження та є валідними у межах обраної теми наукової роботи.

Отже, вищезазначені психодіагностичні методики були апробовані, що підтвердило адекватність їх використання відповідно до визначених завдань дипломної роботи. Це дає можливість перейти до дослідження гендерних особливостей психологічних захисних механізмів, які буде розглянуто нижче.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати дослідження визначення гендерної статі представлено графічно на рисунку 2.1.

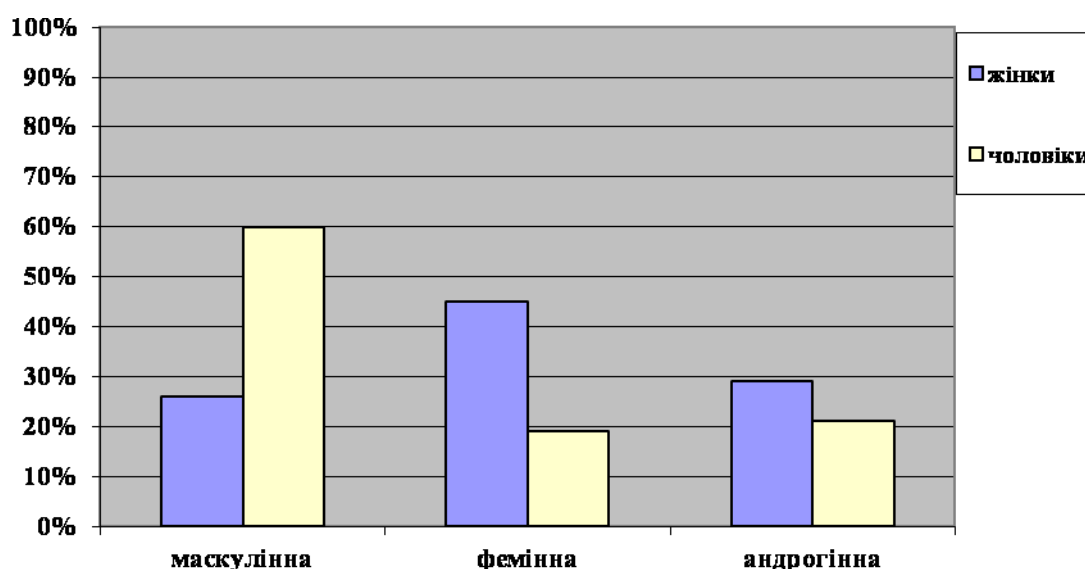


Рис. 2.1. Визначення гендерної статі

Згідно отриманим даним, серед групи чоловіків було діагностовано 60% осіб маскулінного типу, 19% осіб фемінного типу та 21% осіб андрогінного типу. Серед групи жінок було діагностовано 26% осіб маскулінного типу, 45% осіб фемінного типу та 29% осіб андрогінного типу. Досліджувані, які мають маскулінний тип (незалежно від статевої приналежності) характеризуються мужністю, вмінням зосереджуватися, наполегливістю, аналітичністю, ризикованістю, прагненням домінувати та займати лідируючі позиції, сміливістю, витривалістю.

Досліджувані, які мають фемінний тип (незалежно від статевої приналежності) характеризуються поступливістю, сором'язливістю, ніжністю, довірливістю, терпимістю. Щодо досліджуваних, які мають андрогенний психологічний тип, то у них проявляються та поєднуються ознаки маскулінного та фемінного типів.

Досліджуючи механізми психологічного захисту у чоловіків та жінок із різною гендерною приналежністю було встановлено наступні результати, які представлено графічно на рисунку 2.2 та 2.3.

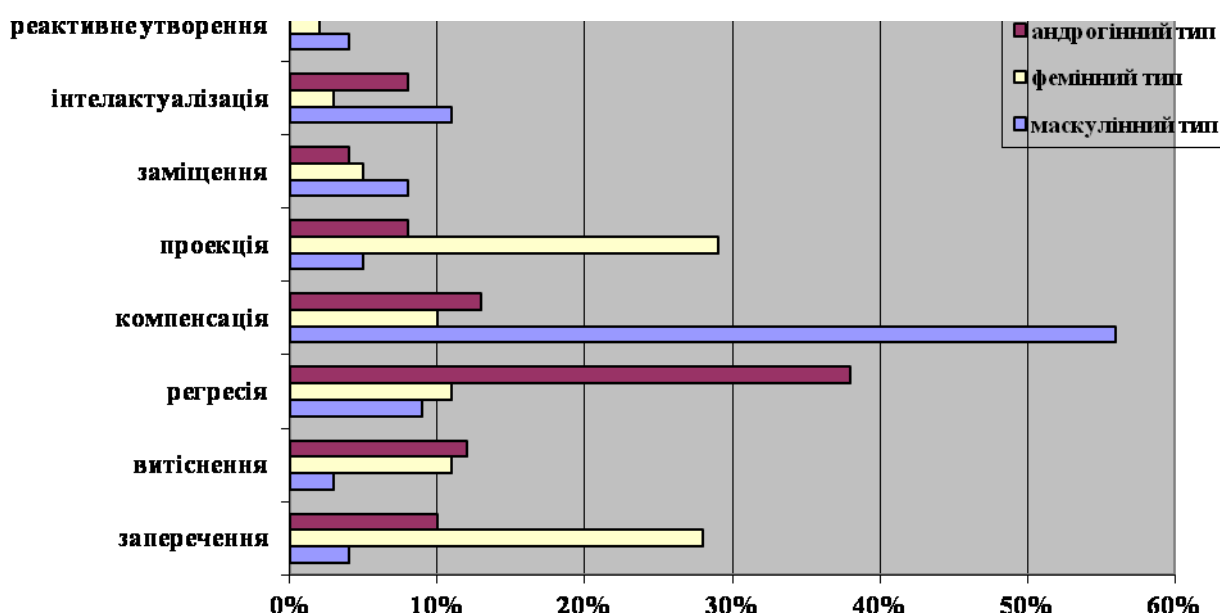


Рис. 2.2. Результати визначення механізмів психологічного захисту у жінок з різною гендерною приналежністю

Згідно даним представленим на рисунку 2.2, серед жінок з маскулінним типом домінуючим механізмом захисту є компенсація. Цей механізм захисту був виявлений у 50% досліджуваних жінок маскулінного типу. Окрім цього було діагностовано, що жінки із маскулінним типом проявляють наступні механізми психологічного захисту: 4% опитаних – заперечення; 3% опитаних – витіснення; 9% опитаних – регресію; 5% осіб – проекцію; 8% осіб – заміщення; 11% опитаних – інтелектуалізацію; 6% опитаних – компенсацію; 4% опитаних – реактивне утворення.

Компенсація характеризується тим, що жінки із маскулінним типом в стресовій ситуації намагаються одні негативні якості компенсувати іншими або реально наявними в особистості або ж надуманими. Або ж намагаються в тих сферах життєдіяльності, де у них є успіхи, іще більше працювати та прикладати зусиль з метою компенсувати ті сфери, де, на їхню думку, вони проявляються себе не дуже. Цей захисний механізм не можна назвати адаптивним та конструктивним.

Щодо жінок із фемінним типом, то в цій групі було діагностовано наступні результати: 28% опитаних проявляють – заперечення; 11% опитаних – витіснення; 11% опитаних – регресію; 10% осіб – компенсацію; 29% осіб – проекцію; 5% осіб – заміщення; 3% опитаних – інтелектуалізацію; 2% опитаних – реактивне утворення. Згідно цим даним, більшість жінок з фемінним типом проявляють такі захисні механізми, як заперечення та проекцію. Це означає, що жінки із фемінним типом схильні приписувати іншим особистостям певні якості, зокрема і негативні, для того, щоб виправдати власну поведінку або ж бездіяльність. Також вони схильні заперечувати певні травмуючі події чи властивості особистості, які викликають у них тривогу.

В групі жінок з андрогенним типом було діагностовано наступні механізми психологічного захисту, як: 10% опитаних проявляють – заперечення; 12% опитаних – витіснення; 38% опитаних – регресію; 13% осіб – компенсацію; 8% осіб – проекцію; 4% осіб – заміщення; 8% опитаних –

інтелектуалізацію; 7% опитаних – реактивне утворення. Встановлено, що у жінок з андрогенним типом переважає регресія як захисний механізм. Це означає, що жінки із таким типом захисного механізму в поведінці схильні уникати тривоги заміняючи більш складні завдання на відносно більш прості і доступні при вирішенні будь-яких ситуацій.

Зауважимо, що жінки (незалежно від гендерної приналежності) схильні до прояву неконструктивних психологічних механізмів, таких як регресія, проєкція, заперечення, компенсація.

В групі чоловіків з маскуліним типом було виявлено домінування такого захисного механізму, як інтелектуалізація (див. рис. 2.3).

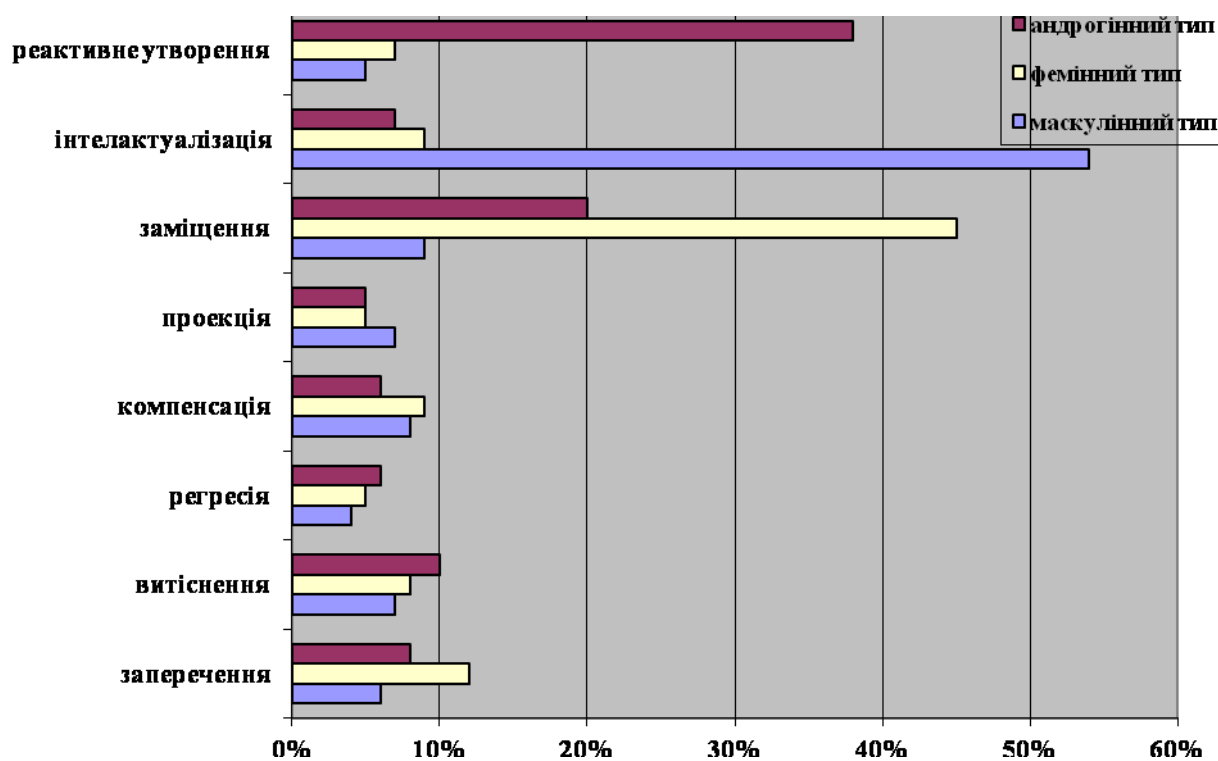


Рис. 2.3. Результати визначення механізмів психологічного захисту у чоловіків з різною гендерною приналежністю

Було діагностовано, що чоловіки із маскуліним типом проявляють наступні механізми психологічного захисту: 6% опитаних проявляють – заперечення; 7% опитаних – витіснення; 4% опитаних – регресію; 8% осіб –

компенсацію; 7% осіб – проекцію; 9% осіб – заміщення; 54% опитаних – інтелектуалізацію; 5% опитаних – реактивне утворення.

Захисний механізм інтелектуалізація означає, що чоловіки з маскуліним типом схильні всі конфліктні, стресові ситуації вирішувати розумом та логікою. Даний механізм є конструктивним механізмом захисту.

Щодо чоловіків із фемінним типом, то в цій групі було діагностовано наступні результати: 12% опитаних проявляють – заперечення; 8% опитаних – витіснення; 5% опитаних – регресію; 9% осіб – компенсацію; 5% осіб – проекцію; 45% осіб – заміщення; 9% опитаних – інтелектуалізацію; 7% опитаних – реактивне утворення. Згідно цим даним, більшість чоловіків з фемінним типом проявляють такі захисні механізми, як заміщення. Це означає, що такий тип чоловіків вирішують стресові ситуації за допомогою придушення емоцій, зокрема негативних.

В групі чоловіків з андрогенним типом було діагностовано наступні механізми психологічного захисту, як: 8% опитаних проявляють – заперечення; 10% опитаних – витіснення; 6% опитаних – регресію; 6% осіб – компенсацію; 5% осіб – проекцію; 20% осіб – заміщення; 7% опитаних – інтелектуалізацію; 38% опитаних – реактивне утворення. Встановлено, що у чоловіків з андрогенним типом переважає реактивне утворення як захисний механізм. Отримані результати свідчать, що такий тип чоловіків схильні запобігати неприємним ситуаціям та думкам за допомогою перебільшення розвитку протилежних прагнень.

Зауважимо, що чоловіки (незалежно від гендерної приналежності) у більшості випадків схильні до прояву неконструктивних психологічних механізмів, таких як реактивне утворення, заміщення та інтелектуалізації як конструктивного механізму.

Співставляючи результати дослідження гендерних особливостей психологічних механізмів за допомогою t-критерію Стьюдента дозволило

встановити статистично значущі відмінності за такими механізмами, які представлено в таблиці 2.1 (додаток А).

Таблиця 2.1

Співставлення груп маскулінних чоловіків та жінок за параметрами психологічних механізмів

Показники мотивації	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	Жінки	Чоловіки		
Заперечення	5,6	7,8	-2,855	p<0,09
Витіснення	5,6	9,8	0,929	p<0,09
Регресія	11,6	9,3	-1,106	p<0,09
Компенсація	12,0	5,4	3,617**	p<0,00
Проекція	4,7	6,8	2,510	p<0,09
Заміщення	7,8	7,6	-6,12	p<0,09
Інтелектуалізація	6,5	10,9	3,921**	p<0,00
Реактивне утворення	4,6	4,5	-4,776	p<0,09

Примітка:** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$
* результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$

Статистично значимі відмінності було отримано за такими шкалами: компенсація (при $p < 0,01$), інтелектуалізація (при $p < 0,01$). За іншими шкалами статистично значущих відмінностей встановлено не було.

Згідно результатів дослідження представлених в таблиці 2.1, отримані значення t-критерію Ст'юдента при співставленні чоловіків та жінок маскуліного типу за шкалами психологічних механізмів захисту свідчать, що чоловіки маскуліного типу орієнтовані на використання логіки у стресових ситуаціях та покладаються на розум. На відмінно від чоловіків маскуліного типу, жінки маскуліного типу намагаються компенсувати та замаскувати негативні емоції.

Співставляючи результати дослідження гендерних особливостей психологічних механізмів за допомогою t-критерію Ст'юдента дозволило встановити статистично значущі відмінності за такими механізмами, які представлено в таблиці 2.2 (додаток Б).

Таблиця 2.2

Співставлення груп фемінних чоловіків та жінок за параметрами психологічних механізмів

Показники мотивації	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	Жінки	Чоловіки		
Заперечення	11,8	4,6	4,490**	p<0,00
Витіснення	6,7	4,6	1,046	p<0,09
Регресія	7,8	4,5	-5,208	p<0,09
Компенсація	5,6	5,7	-1,322	p<0,09
Проекція	10,4	6,7	4,209**	p<0,00
Заміщення	5,6	11,4	9,841**	p<0,01
Інтелектуалізація	2,5	5,8	1,421	p<0,09
Реактивне утворення	2,7	6,7	1,041	p<0,09
Примітка:** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$ * результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$				

Статистично значимі відмінності було отримано за такими шкалами: заперечення (при $p < 0,01$), проекція (при $p < 0,01$), заміщення (при $p < 0,01$). За іншими шкалами статистично значущих відмінностей встановлено не було.

Згідно результатів дослідження представлених в таблиці 2.2, отримані значення t-критерію Ст'юдента при співставленні чоловіків та жінок фемінного типу за шкалами психологічних механізмів захисту свідчать, що чоловіки фемінного типу емоції, які придушують можуть спрямовувати на осіб, які психологічно слабші за них або займають нижчий статус. На відмінно від чоловіків фемінного типу, жінки цього типу емоції, які не можуть прийняти приписують іншим людям або взагалі заперечують їх існування. Тобто стресові фактори можуть заперечувати.

Порівнюючи результати дослідження гендерних особливостей психологічних механізмів за допомогою t-критерію Ст'юдента дозволило встановити статистично значущі відмінності за такими механізмами, які представлено в таблиці 2.3 (додаток В).

Таблиця 2.3

Співставлення груп андрогінних чоловіків та жінок за параметрами психологічних механізмів

Показники мотивації	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	Жінки	Чоловіки		
Заперечення	5,9	3,6	-0,844	p<0,09
Витіснення	7,3	6,9	-1,139	p<0,09
Регресія	8,9	4,5	4,935*	p<0,03
Компенсація	7,8	4,5	-1,326	p<0,09
Проекція	7,8	4,9	2,739	p<0,09
Заміщення	5,9	11,9	3,520*	p<0,04
Інтелектуалізація	4,4	4,1	1,500	p<0,09
Реактивне утворення	4,9	10,6	-3,609	p<0,09
Примітка:** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$ * результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$				

За результатами співставлення було виявлено статистично значимі відмінності за такими шкалами: заміщення (при $p < 0,05$), регресія (при $p < 0,05$). За іншими шкалами статистично значущих відмінностей встановлено не було.

Згідно результатів дослідження представлених в таблиці 2.3, отримані значення t-критерію Ст'юдента при співставленні чоловіків та жінок андрогінного типу за шкалами психологічних механізмів захисту свідчать, що жінки андрогінного типу в стресових ситуаціях намагаються уникати та зменшувати відчуття тривоги за рахунок захисної реакції зменшення значущості фруструючої ситуації. На відмінно від жінок андрогінного типу, чоловіки цього типу в ситуації дії фруструючих факторів схильні зменшувати дію неприємних емоцій та відчуттів шляхом перебільшення розвитку протилежних бажань та потреб.

Наступним кроком було визначення стратегій психологічного захисту в процесі спілкування. Результати дослідження стратегій психологічного захисту в процесі спілкування серед жінок з різною гендерною приналежністю представлено графічно на рисунку 2.4.

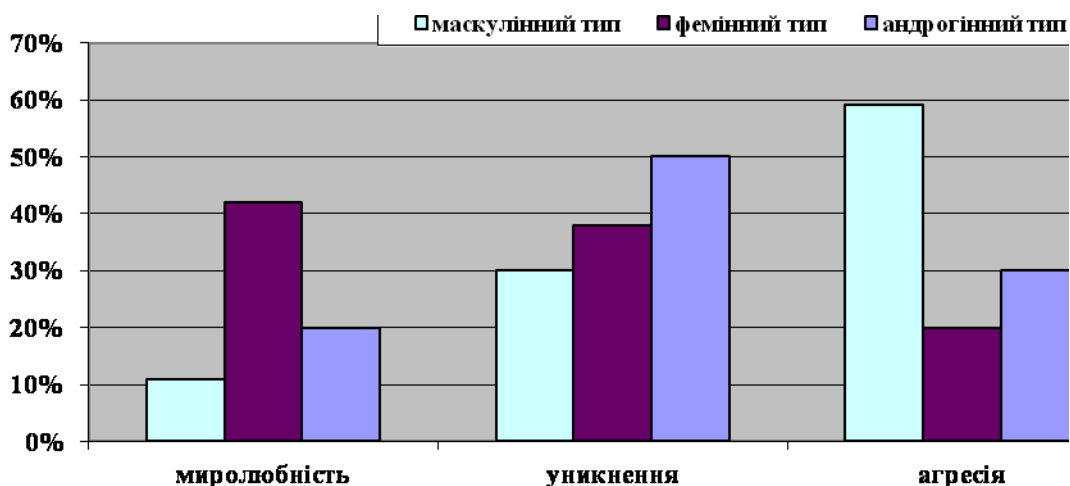


Рис. 2.4. Результати дослідження стратегій психологічного захисту в процесі спілкування серед жінок з різною гендерною приналежністю

Було встановлено, що серед жінок з маскулінним типом переважає агресія як стратегія захисту в процесі спілкування з іншими. Ця стратегія була виявлена у 59% опитаних жінок. Уникнення як стратегія захисту характерна для 30% жінок маскулінного типу. Миролюбність як стратегія захисту в процесі спілкування з іншими у жінок з маскулінним типом виявляється у 11% опитаних.

Щодо жінок з фемінним типом, то серед цієї групи було діагностовано 42% прояву миролюбності, 38% прояву уникнення та 20% прояву агресивності як стратегій захисту. Відповідно до отриманих результатів, у жінок з фемінним типом гендерної приналежності переважає миролюбність. На відміну, від цих двох вище описаних груп, в групі жінок з андрогенним типом переважає уникнення як стратегія захисту. Цю стратегію захисту було діагностовано у 50% опитаних жінок. Стратегію захисту миролюбності було виявлено у 20% опитаних, а стратегію агресивності виявлено у 30% опитаних жінок.

Тепер розглянемо групу чоловіків з різною гендерною приналежністю. Результати дослідження стратегій психологічного захисту в процесі спілкування серед чоловіків представлено графічно на рисунку 2.5.

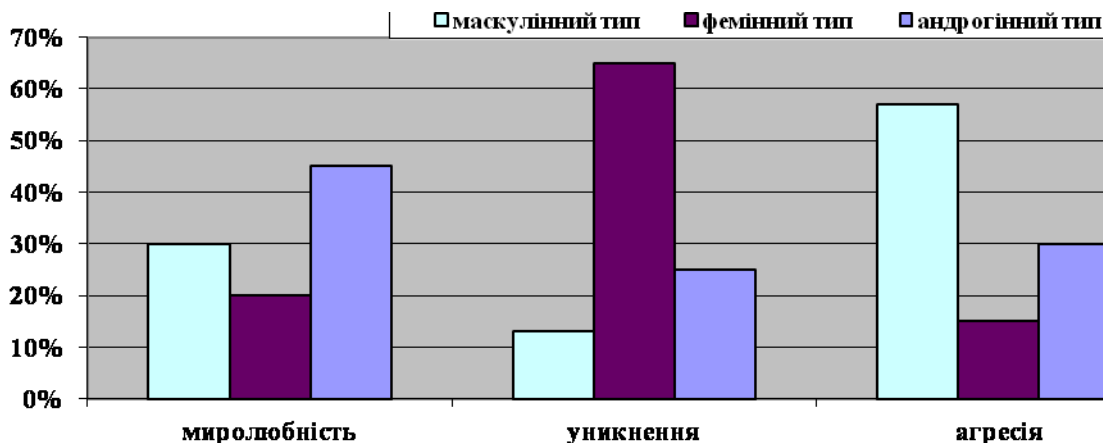


Рис. 2.5. Результати дослідження стратегій психологічного захисту в процесі спілкування серед чоловіків з різною гендерною приналежністю

Було встановлено, що серед чоловіків з маскуліним типом переважає агресія як стратегія захисту в процесі спілкування з іншими. Ця стратегія була виявлена у 57% опитаних чоловіків. Уникнення як стратегія захисту характерна для 13% чоловіків маскуліного типу. Миролобність як стратегія захисту в процесі спілкування з іншими у чоловіків з маскуліним типом виявляється у 30% опитаних.

Щодо чоловіків з фемінним типом, то серед цієї групи було діагностовано 20% прояву миролобності, 65% прояву уникнення та 15% прояву агресивності як стратегій захисту. Відповідно до отриманих результатів, у чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності переважає уникнення. На відмінно, від цих двох вище описаних груп, в групі чоловіків з андрогенним типом переважає миролобність як стратегія захисту. Цю стратегію захисту було діагностовано у 45% опитаних чоловіків. Стратегію захисту уникнення було виявлено у 25% опитаних, а стратегію агресивності виявлено у 30% опитаних чоловіків.

Зауважимо, що особи з маскуліним типом гендерної приналежності (незалежно від статі) проявляють агресивність як стратегію захисту. Варто

відмітити, що особи з фемінним та андрогенним типами гендерної приналежності залежно від статі мають різні стратегії захисту.

Охарактеризуємо отримані стратегії захисту. Чоловіки та жінки (незалежно від гендерної приналежності) у яких переважає миролюбність як стратегія захисту в фруструючих ситуація та стресових станах спираються на розум та інтелектуальні здібності. Часто вони схильні йти на компроміси заради зниження напруженості. Досліджувані з миролюбною стратегією захисту прагнуть нівелювати конфлікт для свого спокою.

Досліджувані з агресивною стратегією захисту в ситуації наростання напруження стають більш агресивними та можуть вчиняти агресивні випадки на інших оточуючих їх людей.

Чоловіки та жінки, які схильні до уникнення в стресовій ситуації чи при дії фруструючих чинників схильні уникати конфліктних ситуацій та тих людей чи подій, які можуть їх пригнічувати.

Порівнюючи результати дослідження гендерних особливостей механізмів захисту в спілкуванні за допомогою t-критерію Ст'юдента дозволило встановити статистично значущі відмінності за такими механізмами, які представлено в таблиці 2.4 (додаток Г).

Таблиця 2.4

Співставлення груп маскулінних чоловіків та жінок за параметрами механізмів захисту у спілкуванні

Показники мотивації	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	Жінки	Чоловіки		
Миролюбність	12,4	15,6	0,326	p<0,09
Уникнення	12,4	11,5	1,988	p<0,09
Агресивність	15,8	16,9	3,576	p<0,00
Примітка: ** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$ * результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$				

Статистично значимі відмінності було отримано за такими шкалами: агресивність (при $p < 0,01$). За іншими шкалами статистично значущих

відмінностей встановлено не було. Зафіксована статистично значуща відмінність свідчить, що чоловіки з маскуліним типом більш є агресивними в тривожних, фруструючих ситуація, у порівнянні з жінками маскуліного типу гендерної приналежності.

Співставляючи результати дослідження гендерних особливостей механізмів захисту в спілкуванні за допомогою t-критерію Ст'юдента дозволило встановити статистично значущі відмінності за такими механізмами, які представлено в таблиці 2.5 (додаток Д).

Таблиця 2.5

Співставлення груп фемінних чоловіків та жінок за параметрами механізмів захисту у спілкуванні

Показники мотивації	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	Жінки	Чоловіки		
Миролюбність	14,6	13,5	3,877**	p<0,00
Уникнення	12,7	16,8	3,662**	p<0,01
Агресивність	11,8	11,4	1,082	p<0,09
Примітка:** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$ * результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$				

Статистично значимі відмінності було отримано за такими шкалами: миролюбність (при $p < 0,01$), уникнення (при $p < 0,01$). За шкалою «агресивність» статистично значущих відмінностей встановлено не було.

Згідно результатів дослідження представлених в таблиці 2.5, отримані значення t-критерію Ст'юдента при співставленні чоловіків та жінок фемінного типу за шкалами психологічних механізмів захисту в ситуації спілкування свідчать, що чоловіки фемінного типу в стресовій ситуації намагаються уникати всі фруструючі чинники та негативні емоції. На відмінно від чоловіків фемінного типу, жінки цього типу в конфліктній, стресовій ситуації намагаються примиритися, не конфліктувати з іншими та йти на поступки.

Порівнюючи результати дослідження гендерних особливостей механізмів захисту в спілкуванні за допомогою t-критерію Ст'юдента дозволило встановити статистично значущі відмінності за такими механізмами, які представлено в таблиці 2.6 (додаток Е).

Таблиця 2.6

Співставлення груп андрогінних чоловіків та жінок за параметрами механізмів захисту у спілкуванні

Показники мотивації	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	Жінки	Чоловіки		
Миролюбність	13,4	15,8	1,172**	p<0,00
Уникнення	16,7	11,2	4,688*	p<0,05
Агресивність	11,0	11,1	-4,052	p<0,09
Примітка:** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$ * результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$				

За результатами співставлення було виявлено статистично значимі відмінності за такими шкалами: миролюбність (при $p < 0,01$), уникнення (при $p < 0,05$). За іншими шкалами статистично значущих відмінностей встановлено не було.

Згідно результатів дослідження представлених в таблиці 2.6, отримані значення t-критерію Ст'юдента при співставленні чоловіків та жінок андрогінного типу за шкалами психологічних механізмів захисту в спілкуванні свідчать, що жінки андрогінного типу в стресових ситуаціях намагаються уникати та зменшувати відчуття тривоги за рахунок пристосування до ситуації та мирного її урегулювання. На відмінно від жінок андрогінного типу, чоловіки цього типу в ситуації дії фруструючих факторів схильні їх уникати.

На останньому етапі аналізу отриманих даних було визначено результати дослідження копінг-механізмів. Досліджуючи емоційні копінг-механізми у чоловіків та жінок було отримано наступні результати, які представлено графічно на рисунку 2.6.

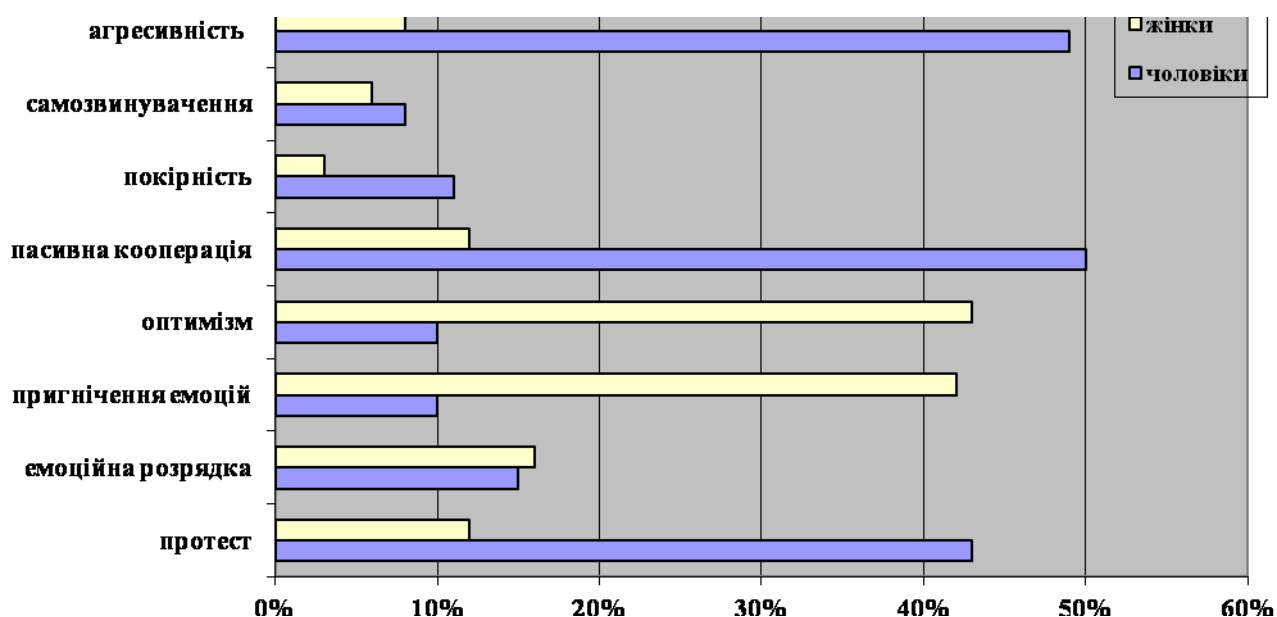


Рис. 2.6. Емоційні копінг-механізми у жінок та чоловіків з маскуліним типом гендерної приналежності

Було діагностовано, що жінки із маскуліним типом у більшості випадків схильні проявляти такі емоційні копінг-механізми, як пригнічення та оптимізм. Це означає, що жінки з маскуліним типом з адаптивних варіантів копінг-механізмів використовують оптимізм. Оптимістична позиція жінок передбачає, що із кожної ситуації, наскільки б складною вона не була, можна знайти вихід. Пригнічення емоцій як механізм захисту є не адаптивним варіантом, тобто вони схильні пригнічувати емоції, зокрема негативні.

Так, для більшості чоловіків з маскуліним типом гендерної приналежності характерний прояв протесту як адаптивного емоційного копінг-механізму. Отримані результати означають, що чоловіки маскуліного типу протестують в ситуаціях, які на їхню думку, є несправедливими стосовно них.

Згідно рис. 2.6, чоловіки з маскуліним типом гендерної приналежності з неадаптивних варіантів копінг-поведінки використовують агресію. Це означає, що вони схильні до вияву агресивних нападів в стресовій ситуації.

Зауважимо, що значна відсоткова кількість чоловіків з маскуліним типом гендерної приналежності використовують такий відносно адаптивний варіант копінг-механізму, як пасивна кооперація. Це означає, що чоловіки цієї групи схильні перекласти відповідальність за вирішення різних питань на інших.

Щодо дослідження поведінкових копінг-механізмів серед чоловіків та жінок маскуліного типу, то було виявлено наступні результати, які представлено графічно на рисунку 2.7.

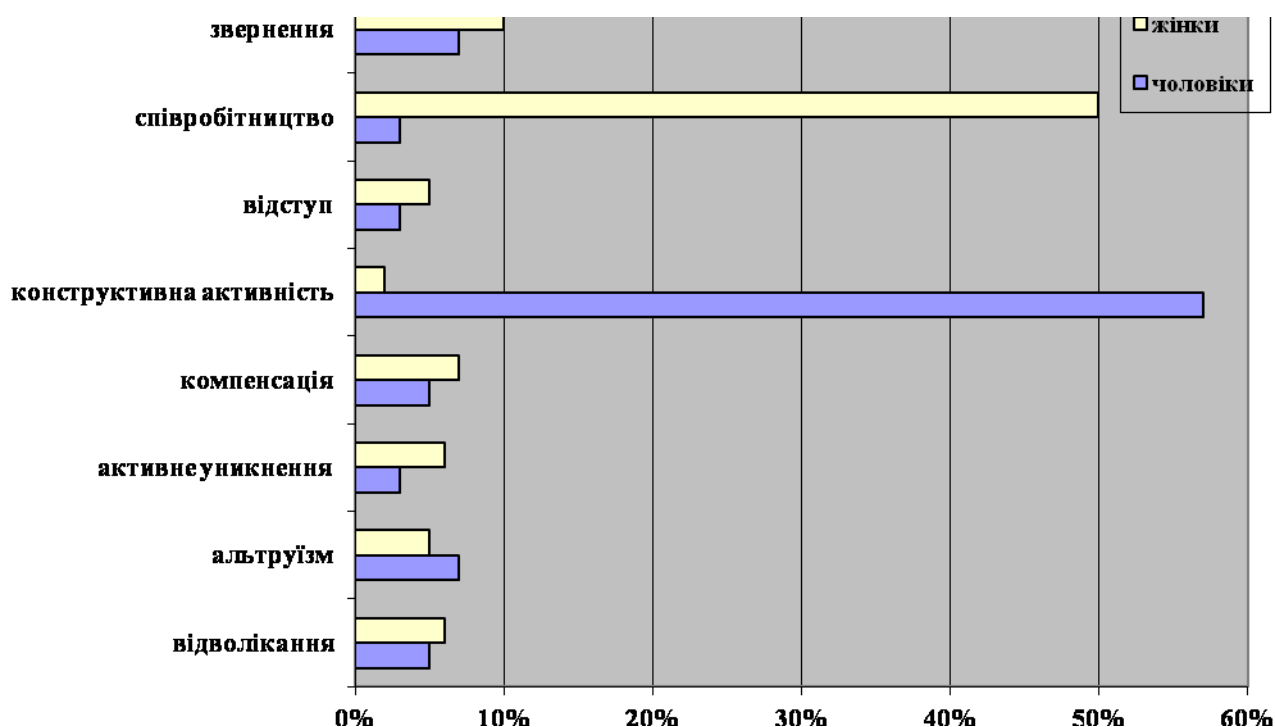
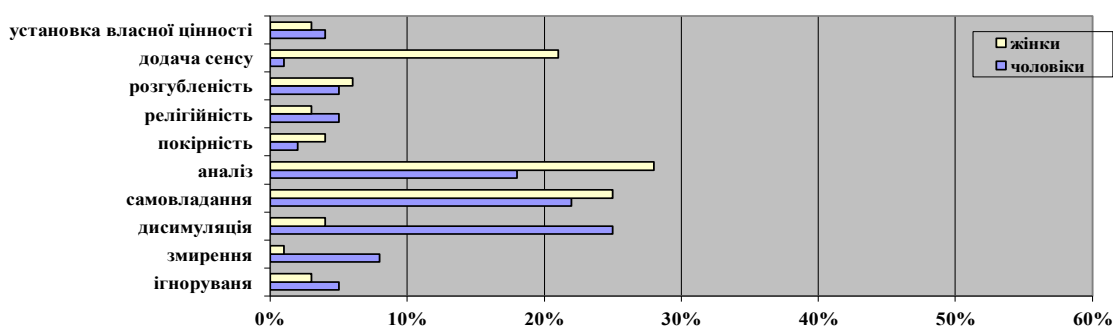


Рис. 2.7. Поведінкові копінг-механізми у жінок та чоловіків з маскуліним типом гендерної приналежності

Згідно отриманим даним, серед жінок з маскуліним типом гендерної приналежності переважає такий поведінковий копінг-механізм, як співробітництво, а серед чоловіків – конструктивна активність.

Отримані результати означають, що жінки в стресовій ситуації схильні намагатися співпрацювати з оточуючими для того, щоб вирішити всі труднощі та проблеми. Чоловіки в стресовій ситуації намагаються її вирішити. Результати діагностики когнітивних копінг-механізмів серед чоловіків та жінок



маскулінного типу представлено графічно на рисунку 2.8.

Рис. 2.8. Когнітивні копінг-механізми у жінок та чоловіків з маскулінним типом гендерної приналежності

У жінок з маскулінним типом гендерної приналежності було діагностовано серед когнітивних копінг-механізмів такі: проблемний аналіз, самовладання, додача сенсу. Щодо чоловіків з маскулінним типом гендерної приналежності, було діагностовано серед когнітивних копінг-механізмів такі: проблемний аналіз, самовладання та дисимуляція. Це означає, що жінки та чоловіки з маскулінним типом гендерної приналежності схильні аналізувати ситуації, які складаються та на основі цього аналізу приймати рішення. Вони не втрачають самовладання в будь-яких ситуаціях. Також всім труднощам схильні надавати особливий сенс і долаючи їх вважають, що самі самовдосконалюються. Окрім цього, чоловіки з маскулінним типом гендерної приналежності знижують інтенсивність та цінність труднощів, які виникають.

Таким чином, у жінок з маскулінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (пригнічення та оптимізм); поведінкові (співробітництво); когнітивні (проблемний аналіз, самовладання, додача сенсу). У чоловіків з маскулінним типом гендерної

приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (протест та агресія); поведінкові (конструктивна активність); когнітивні (проблемний аналіз, самовладання та дисимуляція).

Досліджуючи емоційні копінг-механізми у чоловіків та жінок з фемінним типом гендерної приналежності було отримано наступні результати, які представлено графічно на рисунку 2.9.

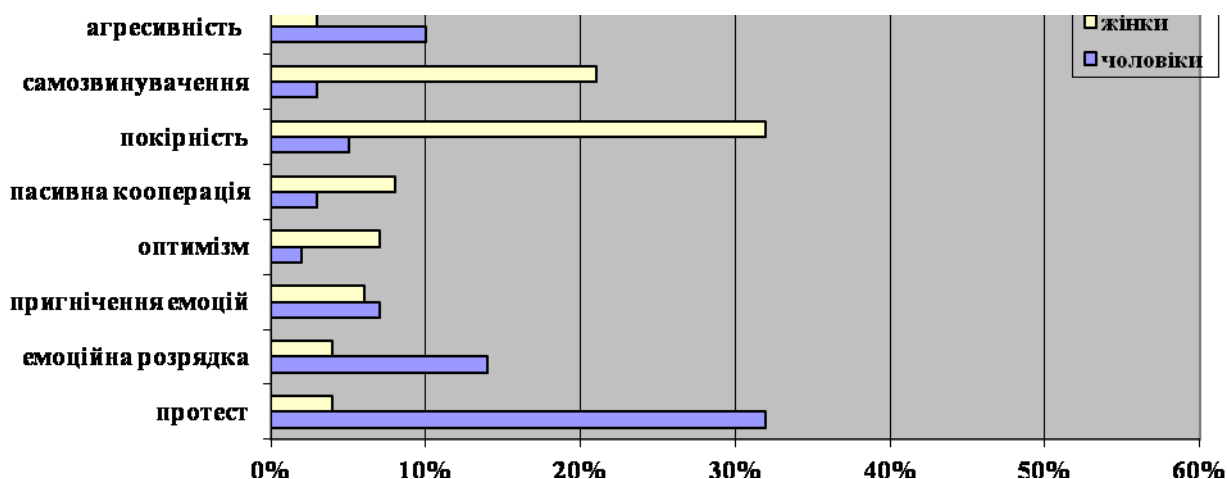


Рис. 2.9. Емоційні копінг-механізми у жінок та чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності

Згідно рис. 2.9, серед емоційних копінг-механізмів жінок домінуючими є покірність та самозвинувачення. Це означає, що вони схильні до відчаю та ситуацію, яка склалася не в їхню користь вважають несправедливою. В групі чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності серед емоційних копінг-механізмів домінуючими є протест. Це означає, що вони схильні протестувати проти тієї ситуації, що склалася та вважають її несправедливою.

Щодо дослідження поведінкових копінг-механізмів серед чоловіків та жінок фемінного типу, то було виявлено наступні результати, які представлено графічно на рисунку 2.10.

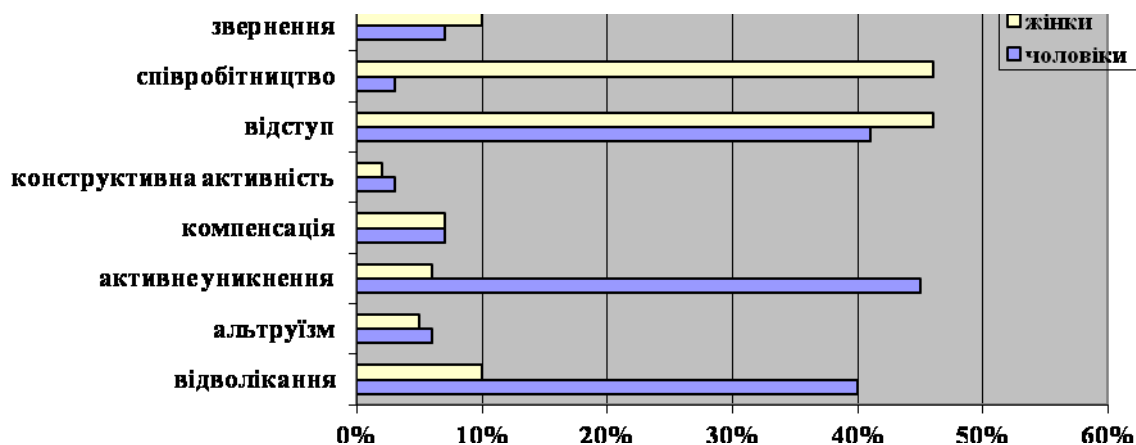


Рис. 2.10. Поведінкові копінг-механізми у жінок та чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності

Згідно отриманим даним, серед жінок з фемінним типом гендерної приналежності переважають такі поведінкові копінг-механізми, як співробітництво та відступ. Механізм співробітництва означає, що жінки з фемінним типом намагаються співпрацювати з оточуючими для того, щоб вирішити всі труднощі та проблеми. Відступ проявляється у тому, що жінки намагаються не думати про труднощі та відмовляються вирішувати ситуації, покладаючи все на ситуацію та інших.

Щодо чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності, то у них представлені такі поведінкові копінг-механізми, як відволікання, відступ та уникнення. Перший копінг-механізм є відносно адаптивним. Цей механізм передбачає, що чоловіки з фемінним типом схильні переключатися на інший вид діяльності, з метою не думати та нівелювати вплив травмуючої ситуації. Другий та третій копінг-механізми, які характерні для чоловіків з фемінним типом є неадаптивними. Відступ проявляється у тому, що чоловіки намагаються не думати про труднощі та відмовляються вирішувати ситуації, покладаючи все на ситуацію та інших. Слід звернути увагу, що адаптивних поведінкових копінг-механізмів у чоловіків з фемінним типом виявлено не було.

Результати діагностики когнітивних копінг-механізмів серед чоловіків та жінок фемінного типу представлено графічно на рисунку 2.11.

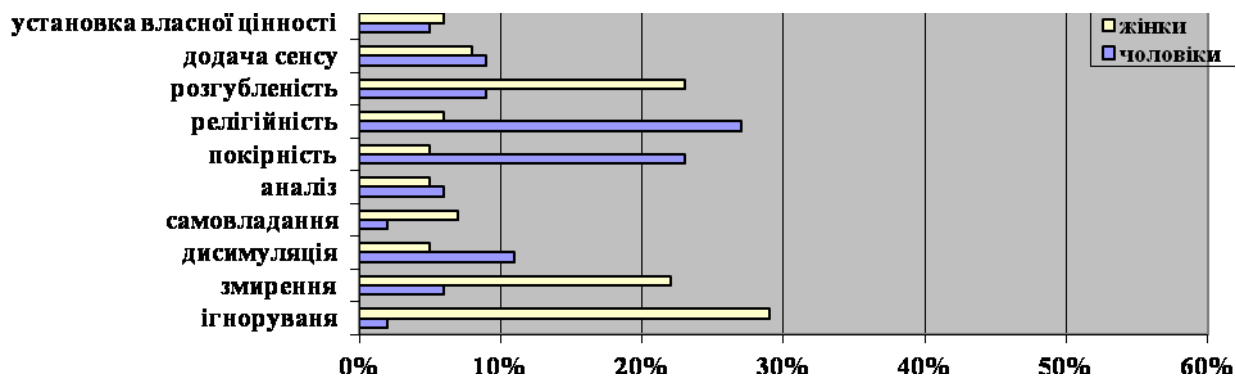


Рис. 2.11. Когнітивні копінг-механізми у жінок та чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності

У жінок з фемінним типом гендерної приналежності було діагностовано серед когнітивних копінг-механізмів такі: ігнорування, змирення, розгубленість. Отримані результати свідчать, що жінки цього типу в складних ситуаціях вважають, що є проблеми ще більш складніші у інших людей, тому особливої уваги на труднощі звертати не треба. Також вони вважають, що на сьогоднішній день у них більш важливіші справи, аніж звертати увагу та труднощі та їх вирішувати. В складних ситуаціях вони часто розгублені та не знають як їм вчинити.

Щодо чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності, було діагностовано серед когнітивних копінг-механізмів такі: покірність, релігійність. Це означає, що чоловіки з фемінним типом гендерної приналежності вважають, що від них нічого не залежить, все вирішується ситуацією. І якщо щось має трапитися, то воно трапиться незалежно від обставин та ситуації.

Таким чином, у жінок з фемінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (покірність та самозвинувачення); поведінкові (співробітництво та відступ); когнітивні (ігнорування, змирення, розгубленість). У чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (протест); поведінкові (відволікання, відступ та уникнення); когнітивні (покірність, релігійність).

Досліджуючи емоційні копінг-механізми у чоловіків та жінок з андрогінним типом гендерної приналежності було отримано наступні результати, які представлено графічно на рисунку 2.12.

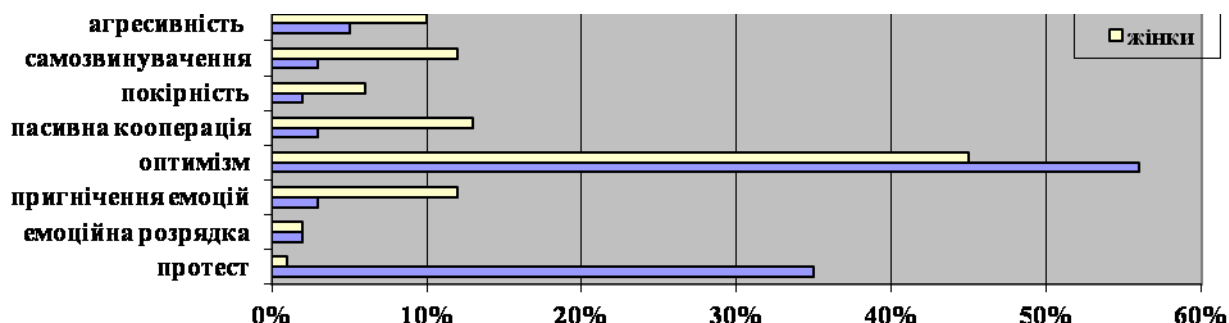


Рис. 2.12. Емоційні копінг-механізми у жінок та чоловіків з андрогінним типом гендерної приналежності

Згідно рис. 2.9, серед емоційних копінг-механізмів жінок домінуючими є оптимізм. Це означає, що оптимістично налаштовані на вирішення будь-яких ситуацій. В групі чоловіків з андрогінним типом гендерної приналежності серед емоційних копінг-механізмів домінуючими є оптимізм та протест. Це означає, що вони схильні протестувати проти тієї ситуації, що склалася та вважають її несправедливою. Чоловіки цієї групи упевнені, що із будь-якої ситуації можна знайти вихід.

Щодо дослідження поведінкових копінг-механізмів серед чоловіків та жінок андрогінного типу, то було виявлено наступні результати, які представлено графічно на рисунку 2.13.

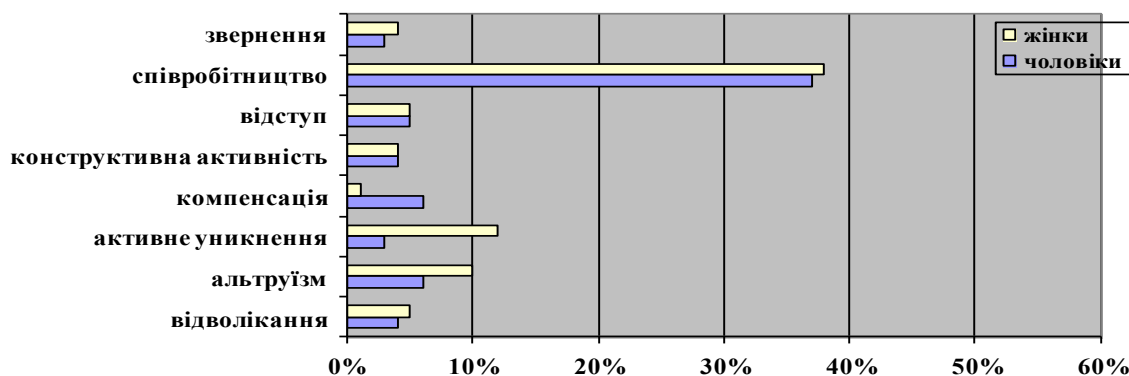


Рис. 2.13. Поведінкові копінг-механізми у жінок та чоловіків з андрогінним типом гендерної приналежності

Згідно отриманим даним, серед жінок з фемінним типом гендерної приналежності переважають такі поведінкові копінг-механізми, як співробітництво та відступ. Механізм співробітництва означає, що жінки з фемінним типом намагаються співпрацювати з оточуючими для того, щоб вирішити всі труднощі та проблеми. Відступ проявляється у тому, що жінки намагаються не думати про труднощі та відмовляються вирішувати ситуації, покладаючи все на ситуацію та інших.

Чоловіки з андрогінним типом гендерної приналежності мають такий копінг механізм, як співробітництво. Вони намагаються співпрацювати з оточуючими для того, щоб вирішити всі труднощі та проблеми.

Результати діагностики когнітивних копінг-механізмів серед чоловіків та жінок андрогінного типу представлено графічно на рисунку 2.14.

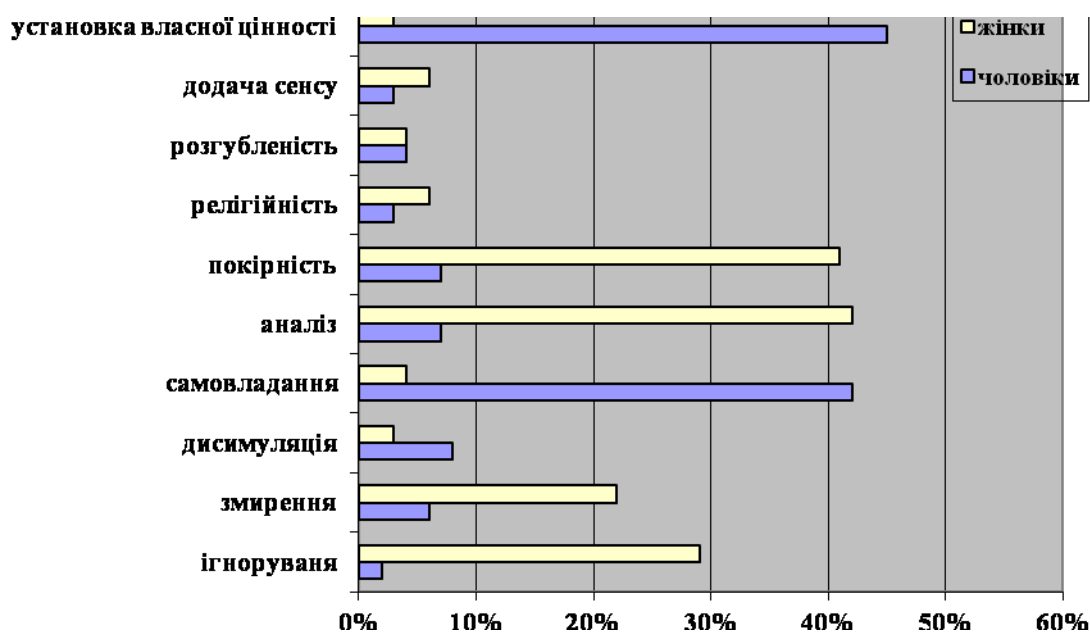


Рис. 2.14. Когнітивні копінг-механізми у жінок та чоловіків з андрогінним типом гендерної приналежності

У жінок з андрогінним типом гендерної приналежності було діагностовано змирення, аналіз покірність. Зауважимо, що всі домінуючі когнітивні копінг-механізми є не адаптивними варіантами копінг-поведінки.

Отримані результати свідчать, що жінки не знають, що їм робити, а також вважають, що їм не виплутатися з труднощів.

Встановлено, що чоловіки андрогінного типу використовують такий адаптивні копінг-механізми, як самовладання, установка власної цінності. Це означає, що чоловіки в складних ситуаціях не втрачають самовладання та навіть, якщо сьогодні вони по якісь причині не можуть вирішити поставлені проблеми, то все рівно вірять в себе та свої сили та знають, що в майбутньому обов'язково справляться з будь-якими ситуаціями.

Таким чином, у жінок з андрогінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (оптимізм); поведінкові (співробітництво та відступ); когнітивні (змирення, аналіз покірність, ігнорування). У чоловіків з андрогінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (оптимізм та протест); поведінкові (співробітництво); когнітивні (самовладання, установка власної цінності).

Отримані результати свідчать, що гендерні особливості впливають на прояв захисних механізмів, що підтвердило нашу гіпотезу. Отримані результати свідчать, що серед досліджуваних чоловіків та жінок з різною гендерною приналежності переважають неконструктивні захисні механізми, що вимагає надання рекомендаційної програми з розвитку конструктивних механізмів психологічного захисту, яку буде розглянуто в наступному розділі.

Отже, за результатами дослідження було діагностовано, що серед групи чоловіків більшість мають маскулінний тип гендерної приналежності. Серед групи жінок було діагностовано більшість осіб фемінного типу. Серед жінок з маскулінним типом домінуючим механізмом захисту є компенсація. Більшість жінок з фемінним типом проявляють такі захисні механізми, як заперечення та проєкцію. Встановлено, що у жінок з андрогенним типом переважає регресія як захисний механізм.

В групі чоловіків з маскулінним типом було виявлено домінування такого захисного механізму, як інтелектуалізація. Більшість чоловіків з фемінним типом проявляють такі захисні механізми, як заміщення. Встановлено, що у чоловіків з андрогенним типом переважає реактивне утворення як захисний механізм.

Було встановлено, що серед жінок з маскулінним типом переважає агресія як стратегія захисту в процесі спілкування з іншими. Відповідно до отриманих результатів, у жінок з фемінним типом гендерної приналежності переважає миролюбність. В групі жінок з андрогенним типом переважає уникнення як стратегія захисту.

Було встановлено, що серед чоловіків з маскулінним типом переважає агресія як стратегія захисту в процесі спілкування з іншими. Відповідно до отриманих результатів, у чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності переважає уникнення. На відмінно, від цих двох вище описаних груп, в групі чоловіків з андрогенним типом переважає миролюбність як стратегія захисту.

Таким чином, у жінок з маскулінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (пригнічення та оптимізм); поведінкові (співробітництво); когнітивні (проблемний аналіз, самовладання, додача сенсу). У чоловіків з маскулінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (протест та агресія); поведінкові (конструктивна активність); когнітивні (проблемний аналіз, самовладання та дисимуляція).

У жінок з фемінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (покірність та самозвинувачення); поведінкові (співробітництво та відступ); когнітивні (ігнорування, змирення, розгубленість). У чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (протест); поведінкові (відволікання, відступ та уникнення); когнітивні (покірність, релігійність).

У жінок з андрогінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (оптимізм); поведінкові (співробітництво та відступ); когнітивні (змирення, аналіз покірність, ігнування). У чоловіків з андрогінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (оптимізм та протест); поведінкові (співробітництво); когнітивні (самовладання, установка власної цінності).

Отже, отримані результати дослідження підтвердило висунуте припущення про те, що жінки та чоловіки із маскуліним типом гендерної приналежності проявляють більш адаптивні та конструктивні захисні механізми, аніж з іншими типами гендерної приналежності.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

3.1. Програма розвитку конструктивних механізмів психологічного захисту та її характеристика

Механізми психологічного захисту визначаються не самою подією чи ситуацією, яка склалася, а значущістю цієї ситуації для особистості. Механізми психологічного захисту можуть призводити до того, що відбувається викривлення сприйняття ситуації, своїх можливостей, тому виникає необхідність надання рекомендацій щодо зменшення їх «включення» в ситуації, які є складними для особистості, а також виникає необхідність корегувати неконструктивні способи психологічного захисту. Відповідно, наші рекомендації спрямовані на перетворення неконструктивних механізмів психологічного захисту на адекватні та конструктивні реакції. З цією метою розроблено програму, метою якої є подолання тенденцій дисгармонійного розвитку особистості та формування конструктивних механізмів захисту. Виокремимо головні напрямки роботи можна:

- 1) зниження тривожності та відчуття тривоги;
- 2) формування вміння адекватно себе оцінювати;
- 3) розвиток потреби у самореалізації;
- 4) розвиток вміння критично мислити;
- 5) розвиток вміння себе контролювати;
- 6) розвиток вміння управляти власними емоціями.

Згідно теоретичних засад та отриманих кількісних і якісних показників в емпіричному дослідженні нами обрана тренінгова форма впливу на формування конструктивних механізмів психологічного захисту та

нівелювання дії неадаптивних механізмів захисту. Використання тренінгових технологій обумовлено наступним. Тренінгові технології дають можливість особистості визначати головні вектори своєї майбутньої діяльності та особливостей життя, цілі та перспективи. Окрім цього, за допомогою тренінгових технологій відбувається формування позитивної «Я-концепції», удосконалення власних рефлексивних характеристик, адаптація до умов життєдіяльності. Тренінгові технології є активними методами навчання, де кожен учасник в ігровій формі формує певні професійні навички та отримує знання. Тренінг допомагає ефективно оволодіти необхідними теоретичними знаннями та формувати необхідні вміння, навички.

Для того, щоб використані тренінгові технології були ефективними слід, щоб кожен тренінг виконував наступні функції. Комплексна функція передбачає, що весь тренінг, всі тренінгові вправи були направлені на вирішення поставленого завдання та досягнення поставленої мети. Цільова функція тренінгу передбачає, що у учасників слід формувати та розвивати навички та вміння вирішувати завдання, які постають в процесі життєдіяльності.

Наступною є інформаційна функція використаного тренінгу, яка передбачає, що вся інформація, яка використовується під час заняття має оновлюватися. В процесі тренінгу учасники не лише обмінюються інформацією, але й виконують спільні дії, взаємодіючи один з одним. Таким чином реалізується комунікативна функція. Для кращого запам'ятовування та формування необхідних навичок під час тренінгу слід моделювати ситуації із життя, тобто реалізовувати стимулятивну функцію. Остання є функція мотиваційна, яка передбачає формування в учасників бажання змінюватися.

Щодо принципів, то для того, щоб тренінгові технології були ефективними слід дотримуватися наступних. Принцип поступовості передбачає те, що кожен новий етап має впливати із попереднього заняття. Принцип гуманізму передбачає, що тренер під час здійснення тренінгових

технологій повинен не забувати, що кожен учасник має свої права і свободи про, які слід пам'ятати та враховувати. Наступний принцип, принцип оптимальності означає, що при здійсненні тренінгових технологій слід реалізовувати як загально-дидактичні, так і специфічні принципи, серед яких обирається найбільш сприятливий, найкращий у конкретній виховній ситуації. Принципу доступності означає, що всі дидактичні й методичні матеріали, які тренер використовує в роботі повинні підбиратися згідно досягнутого рівня учасниками розвитку та їхніх вікових особливостей. Останній принцип активності передбачає, що всі учасники тренінгу мають бути активними та приймати участь у всіх вправах та завданнях.

В процесі застосування слід використовувати різні форми та методи роботи: творчі завдання, дидактичні ігри, мозковий штурм, бесіди. Для того, щоб тренінгові технології були ефективними необхідно дотримуватися наступних етапів реалізації тренінгового заняття: організаційний, основний, заключний. Кожен етап має свою мету та завдання. Розглянемо кожен етап більш детально.

Організаційний етап передбачає підготовку тренера-викладача до реалізації тренінгових технологій. Завданнями цього етапу є:

- 1) аналіз відповідної методичної літератури;
- 2) вибір та розробка тренінгових занять;
- 3) підготовка методичного матеріалу;
- 4) підготовка приміщення до проведення тренінгового заняття.

Основний етап має на меті безпосередню реалізацію тренінгових технологій. Завданнями цього етапу передбачено виконання наступного:

1. Повідомлення мети та цілей тренінгового заняття;
2. Виявлення очікувань учасників тренінгового заняття;
3. Налаштування учасників на роботу під час тренінгу.
4. Реалізація запланованих тренінгових вправ.

Заключний етап має на меті підбиття підсумків. Завданнями цього етапу є:

- 1) з'ясування думок учасників щодо всього побаченого та почутого;
- 2) виявлення чи підтвердилися очікування учасників;
- 3) з'ясування того, які нові знання учасники отримали;
- 4) виявлення позитивних та негативних моментів, які були на тренінгу;
- 5) проведення рефлексії та самоаналізу.

Таким, чином при умові дотримання всього вище перерахованого тренінгові технології можуть бути ефективними у подоланні тенденцій дисгармонійного розвитку особистості та формування конструктивних механізмів захисту.

Програма розрахована на 6 занять:

1. Заняття 1 «Знайомство».

Мета: надання інформації про значення свідомого вибору у житті молодій людини.

2. Заняття 2 «Самопізнання».

Мета: самоусвідомлення учасників, створення позитивної психологічної атмосфери.

3. Заняття 3 «Моя самооцінка».

Мета: застосування метафори для кращого розуміння самого себе, розвиток креативності.

4. Заняття 4 «Що таке асертивність».

Мета: усвідомити як самоствавлення впливає на розуміння власних кордонів.

5. Заняття 5 «Усвідомлення себе».

Мета: усвідомлення учасниками факту свого існування, формування вмінь спілкування із самим собою.

6. Заняття 6. «Сприйняття власного «Я» та відповідальність за власне життя»

Мета: усвідомлення важливості сприйняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками. Більш детально із кожним заняттям можна ознайомитися в додатку Ж.

3.2. Перевірка ефективності програми розвитку конструктивних механізмів психологічного захисту

Після проведення формувального експерименту було здійснено контрольне дослідження. Мета якого полягала у перевірці ефективності розроблених занять з використанням тренінгових технологій для подолання тенденцій дисгармонійного розвитку особистості та формування конструктивних механізмів захисту. Умовно визначимо групу жінок з різною гендерною приналежністю як контрольна група, в якій не буде здійснено експериментальний вплив. Чоловіків з різною гендерною приналежністю віднесемо до експериментальної групи, де було здійснено експериментальний вплив. Оскільки, формувальний експеримент здійснювався з учасниками експериментальної групи, то відповідно, контрольне дослідження було проведено у ЕГ та КГ. Визначення психологічних механізмів здійснювалося за тим самим психодіагностичним інструментарієм, що і на констатувальному етапі дослідження. Нами було висунуто припущення, що відсоткова кількість чоловіків, у яких рівень сформованості конструктивних та адаптивних психологічних механізм захисту після формувального етапу експерименту на етапі контрольного дослідження вищий, аніж на етапі контрольного дослідження. З метою перевірки цього припущення був використаний t-критерій Стюдента.

Зробивши узагальнення результатів дослідження було діагностовано наступні результати дослідження, які представлено в таблиці 3.1 (додаток К).

Таблиця 3.1

Результати визначення механізмів психологічного захисту у чоловіків з маскулінною гендерною приналежністю до та після формульованого експерименту

Показники мотивації	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	До формульованого експерименту	Після формульованого експерименту		
Заперечення	7%	3%	9,847*	p<0,02
Витіснення	6%	4%	-1,246	p<0,09
Регресія	4%	2%	2,959	p<0,09
Компенсація	8%	5%	1,195	p<0,09
Проекція	7%	5%	2,418	p<0,09
Заміщення	9%	6%	-1,538	p<0,09
Інтелектуалізація	54%	73%	6,606	p<0,00
Реактивне утворення	5%	2%	-1,480**	p<0,09

Примітка:** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$
* результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$

Згідно отриманим даним, після формульованого етапу експерименту на 5% (при $p > 0,05$) стало менше тих чоловіків з маскулінним типом, які в стресовій ситуації заперечують наявність фруструючих чинників чи будь-яких емоцій. Також було діагностовано збільшення відсоткової кількості чоловіків з маскулінним типом, які в стресовій ситуації використовують «розумовий» спосіб зниження впливу негативних емоцій, тобто обдумують ситуацію та знаходять вихід (з 54% до 73%, при $p > 0,01$). По іншим типам захисних механізмів також спостерігається зниження показників, що свідчить про ефективність запропонованої програми.

Зауважимо, що на етапі контрольного дослідження в КГ (групі жінок) якісних змін не відбулося. Це іще раз підтверджує ефективність експериментального впливу на ЕГ (групу чоловіків).

Результати контрольного дослідження вияву захисних механізмів у групі чоловіків з фемінним типом представлено в таблиці 3.2 (додаток Л)

Таблиця 3.2

**Результати визначення механізмів психологічного захисту у чоловіків
з фемінною гендерною приналежністю до та після формульовального
експерименту**

Показники мотивації	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	До формульовального експерименту	Після формульовального експерименту		
Заперечення	12%	7%	-0,209	p<0,09
Витіснення	8%	5%	1,638**	p<0,00
Регресія	5%	3%	0,844	p<0,09
Компенсація	9%	5%	4,935**	p<0,00
Проекція	5%	4%	2,739*	p<0,03
Заміщення	45%	24%	1,500	p<0,09
Інтелектуалізація	9%	47%	2,510**	p<0,00
Реактивне утворення	7%	5%	0,490	p<0,09
Примітка:** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$ * результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$				

За результатами дослідження було діагностовано, що на 5% (з 12% до 7%, при $p > 0,01$) знизилася відсоткова кількість чоловіків фемінного типу, схильні витіснити негативні емоцій та травмуючі ситуації, тобто вони переводяться на рівень безсвідомого. Також в експериментальній групі на 4% (з 9% до 5%, при $p > 0,01$) знизилася відсоткова чоловіків фемінного типу, які в ситуації фрустрації, які намагалися замінити, компенсувати ті якості, яких не вистачало за рахунок приписування цих якостей або собі або іншим. Також було зафіксовано зниження кількості осіб (при $p > 0,05$), які схильні властивості та якості, які вони не хочуть приймати приписують іншим людям. Зауважимо, що було діагностовано збільшення відсоткової кількості чоловіків з фемінним типом, які в стресовій ситуації використовують «розумовий» спосіб зниження впливу негативних емоцій, тобто обдумують ситуацію та знаходять вихід (з 9% до 47%, при $p > 0,01$). По іншим типам захисних механізмів також

спостерігається зниження показників, що свідчить про ефективність запропонованої програми.

Зауважимо, що на етапі контрольного дослідження в КГ (групі жінок) якісних змін не відбулося. Це іще раз підтверджує ефективність експериментального впливу на ЕГ (групу чоловіків).

Перейдемо до розгляду механізмів психологічного захисту у чоловіків з андрогінною гендерною приналежністю до та після формувального етапу дослідження (див. табл. 3.3, додаток М).

Таблиця 3.3

Результати визначення механізмів психологічного захисту у чоловіків з андрогінною гендерною приналежністю до та після формувального експерименту

Показники мотивації	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	До формувального експерименту	Після формувального експерименту		
Заперечення	8%	5%	7,559	p<0,09
Регресія	6%	3%	1,691	p<0,09
Компенсація	6%	3%	1,094**	p<0,00
Проекція	5%	2%	1,544**	p<0,00
Заміщення	20%	12%	0,497	p<0,09
Інтелектуалізація	7%	45%	1,127*	p<0,02
Реактивне утворення	38%	23%	12,686**	p<0,00
Примітка:** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$ * результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$				

Згідно отриманим даним представленим в таблиці 3.3, після формувального етапу експерименту на 3% (при $p > 0,01$) стало менше тих чоловіків з андрогінним типом, які в стресовій ситуації намагалися замінити, компенсувати ті якості, яких не вистачало за рахунок приписування цих якостей або собі або іншим. Також було зафіксовано зниження кількості осіб на 3% (при $p > 0,01$), які схильні властивості та якості, які вони не хочуть приймати

приписують іншим людям, тобто проявляти проєкцію. Було діагностовано збільшення відсоткової кількості чоловіків з андрогінним типом, які в стресовій ситуації використовують «розумовий» спосіб зниження впливу негативних емоцій, тобто обдумують ситуацію та знаходять вихід (з 7% до 45%, при $p > 0,05$). За результатами порівняння показників до та після формувального експерименту було зафіксовано зменшення відсоткової кількості чоловіків з андрогінним типом, які в стресовій схильні запобігати неприємним ситуаціям та думкам за допомогою перебільшення розвитку протилежних прагнень (з 38% до 23%, при $p > 0,01$). По інших типах захисних механізмів також спостерігається зниження показників, що свідчить про ефективність запропонованої програми.

Таким чином, можна стверджувати, що використання конструктивних та адаптивних механізмів захисту, а також нівелювання дії захисних механізмів експериментальної групи (чоловіки) після формувального етапу експерименту зріс порівняно з відповідними показниками на етапі констатувального досліджування. Значно зросли показники по таким механізмам як інтелектуалізація. Зауважимо, що повторне дослідження осіб КГ (жінок) дало змогу встановити відсутність змін.

Отримані дані свідчать про ефективність запропонованої програми подолання тенденцій дисгармонійного розвитку особистості та формування конструктивних механізмів захисту.

Отже, механізми психологічного захисту можуть призводити до того, що відбувається викривлення сприйняття ситуації, своїх можливостей, тому виникає необхідність надання рекомендацій щодо зменшення їх «включення» в ситуації, які є складними для особистості, а також виникає необхідність корегувати неконструктивні способи психологічного захисту. Відповідно, наші рекомендації спрямовані на перетворення неконструктивних механізмів психологічного захисту на адекватні та конструктивні реакції. З цією метою розроблено програму, метою якої є подолання тенденцій дисгармонійного

розвитку особистості та формування конструктивних механізмів захисту. Виокремимо головні напрямки роботи можна: зниження тривожності та відчуття тривоги; формування вміння адекватно себе оцінювати; розвиток потреби у самореалізації; розвиток вміння критично мислити; розвиток вміння себе контролювати; розвиток вміння управляти власними емоціями.

Таким чином, можна стверджувати, що використання конструктивних та адаптивних механізмів захисту, а також нівелювання дії захисних механізмів експериментальної групи (чоловіки) після формувального етапу експерименту зріс порівняно з відповідними показниками на етапі констатувального досліджування. Значно зросли показники по таким механізмам як інтелектуалізація. Зауважимо, що повторне дослідження осіб КГ (жінок) дало змогу встановити відсутність змін.

Отже, отримані дані свідчать про ефективність запропонованої програми подолання тенденцій дисгармонійного розвитку особистості та формування конструктивних механізмів захисту. Зафіксовані дані контрольного дослідження дають можливість підтвердити висунуте припущення, яке звучить наступним чином: кількість чоловіків, у яких рівень сформованості конструктивних та адаптивних психологічних механізмів захисту після формувального етапу експерименту на етапі контрольного дослідження вищий, аніж на етапі контрольного дослідження.

ВИСНОВКИ

Отже, за результатами теоретичного та емпіричного дослідження було встановлено наступне:

1. Аналіз наукових джерел засвідчив механізми психологічного захисту направлені на зменшення тривоги, викликані інтропсихічним конфліктом. За результатами науково-методичної літератури було з'ясовано, що система психологічного захисту включає комплекси психологічних захисних механізмів, пов'язаних між собою зв'язками різної тісноти й спрямованості, які вбудовані в структуру особистості і мають стійкий характер. Виділяють наступні рівні в динамічній структурі психологічного захисту особистості: біопсихічний, власне психологічний, особистісний, соціально-особистісний.

2. В загальному виокремлюють чотири групи основних механізмів психологічних захистів: захист з відсутністю переробки змісту: заперечення, витіснення, придушення; захист з перетворенням або спотворенням змісту думок, почуттів, поведінки: раціоналізація, проєкція, відчуження, заміщення, реактивне утворення, компенсація; захист з розрядкою негативного емоційного напруження: реалізація в дії, соматизація тривоги, сублимація; захист маніпулятивного типу: регресія, фантазія, відхід у хворобу або освіти симптомів.

3. За результатами дослідження було діагностовано, що серед групи чоловіків більшість мають маскулінний тип гендерної приналежності. Серед групи жінок було діагностовано більшість осіб фемінного типу. Серед жінок з маскуліним типом домінуючим механізмом захисту є компенсація. Більшість жінок з фемінним типом проявляють такі захисні механізми, як заперечення та проєкцію. Встановлено, що у жінок з андрогенним типом переважає регресія як захисний механізм.

В групі чоловіків з маскулінним типом було виявлено домінування такого захисного механізму, як інтелектуалізація. Більшість чоловіків з фемінним типом проявляють такі захисні механізми, як заміщення. Встановлено, що у чоловіків з андрогенним типом переважає реактивне утворення як захисний механізм.

Було встановлено, що серед жінок з маскулінним типом переважає агресія як стратегія захисту в процесі спілкування з іншими. Відповідно до отриманих результатів, у жінок з фемінним типом гендерної приналежності переважає миролюбність. В групі жінок з андрогенним типом переважає уникнення як стратегія захисту.

Було встановлено, що серед чоловіків з маскулінним типом переважає агресія як стратегія захисту в процесі спілкування з іншими. Відповідно до отриманих результатів, у чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності переважає уникнення. На відміну, від цих двох вище описаних груп, в групі чоловіків з андрогенним типом переважає миролюбність як стратегія захисту.

Таким чином, у жінок з маскулінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (пригнічення та оптимізм); поведінкові (співробітництво); когнітивні (проблемний аналіз, самовладання, додача сенсу). У чоловіків з маскулінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (протест та агресія); поведінкові (конструктивна активність); когнітивні (проблемний аналіз, самовладання та дисимуляція).

У жінок з фемінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (покірність та самозвинувачення); поведінкові (співробітництво та відступ); когнітивні (ігнорування, змирення, розгубленість). У чоловіків з фемінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (протест); поведінкові (відволікання, відступ та уникнення); когнітивні (покірність, релігійність).

У жінок з андрогінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (оптимізм); поведінкові (співробітництво та відступ); когнітивні (змирення, аналіз покірність, ігнорування). У чоловіків з андрогінним типом гендерної приналежності було діагностовано наступні копінг-механізми: емоційні (оптимізм та протест); поведінкові (співробітництво); когнітивні (самовладання, установка власної цінності).

4. Згідно теоретичних засад та отриманих кількісних і якісних показників в емпіричному дослідженні нами обрана тренінгова форма впливу на формування конструктивних механізмів психологічного захисту та нівелювання дії неадаптивних механізмів захисту. Для того, щоб використані тренінгові технології були ефективними слід, щоб кожен тренінг виконував наступні функції: комплексна, цільова, інформаційна, комунікативна, стимулятивна, мотиваційна. В процесі застосування слід використовувати різні форми та методи роботи: творчі завдання, дидактичні ігри, мозковий штурм, бесіди. Для того, щоб тренінгові технології були ефективними необхідно дотримуватися наступних етапів реалізації тренінгового заняття: організаційний, основний, заключний. Відповідно, наші рекомендації спрямовані на перетворення неконструктивних механізмів психологічного захисту на адекватні та конструктивні реакції. З цією метою розроблено програму, метою якої є подолання тенденцій дисгармонійного розвитку особистості та формування конструктивних механізмів захисту. Виокремимо головні напрямки роботи можна: зниження тривожності та відчуття тривоги; формування вміння адекватно себе оцінювати; розвиток потреби у самореалізації; розвиток вміння критично мислити; розвиток вміння себе контролювати; розвиток вміння управляти власними емоціями.

5. Згідно отриманим даним, після формувального етапу експерименту збільшилася відсоткова кількість чоловіків з різною гендерною приналежністю, які в стресовій ситуації використовують «розумовий» спосіб

зниження впливу негативних емоцій, тобто обдумують ситуацію та знаходять вихід. Таким чином, можна стверджувати, що використання конструктивних та адаптивних механізмів захисту, а також нівелювання дії захисних механізмів експериментальної групи (чоловіки) після формувального етапу експерименту зріс порівняно з відповідними показниками на етапі констатувального дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психологічні захисти у структур. К. : Просвіта, 2012. С. 6–9.
2. Басин Ф. *Проблема психологической защиты*. Психологический журнал 2008. №3. С.79-86.
3. Бассин Ф. В. О силе Я и психологической защите. Вопросы философии. 2006. № 2. С.118-126.
4. Бодров В. А. Информационный стресс [Уч. Пос. для вузов] / Вячеслав Алексеевич Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
5. Богач О. В. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів / О. В. Богач, С. М. Кіршо // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 152(2). - С. 36-39.
6. Варнава У. В. Теоретико-методологічний аналіз основних підходів у дослідженні захисних механізмів психіки. Вісник Одеського національного університету. 2009. Том 14. № 6. С. 4-9.
7. Варнава У. В. Экспериментальное исследование незрелых психологических защит личности / У. В. Варнава // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / [за ред. С.Д. Максименка]. – 2006. – Вип. 29. – С. 102-106.
8. Варнава У. В. Актуальні аспекти сучасного стану проблеми дослідження захисних механізмів / У. В. Варнава : матеріали Міжнар. науково-практ. конф. [«Современные направления теоретических и прикладных исследований '2013»], (Одесса, 19-30 марта 2013 г.) / Одесский национальный морской университет. – Т. 20. – Одеса: КУПРИЕНКО, 2013. – С. 65-69.
9. Грановская Р. М. Защита личности: психологические механизмы /Р.М.Грановская, И.М. Никольская . – СПб.: Знание, 2001. – 231с.

10. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2010. – 476 с.
11. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування : теоретико-емпіричний ракурс [Електронний ресурс] / О. Гошовська // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2012. – Т. 24, ч. 6. – С. 112 – 119
12. Гримак Л.П. Общение с собой: начала психологии активности / Л.П. Гримак – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2009. – 336 с.
13. Демина Л. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие / Л. Д. Демина, И. А. Сальникова. – М.: 2000. – 270 с.
14. Журбин В.И. Понятия психологической защиты в концепциях З.Фрейда и К.Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологи – 2000 – №4. – С. 23-27
15. Зачепиский Р.И. Социальные и биологические аспекты психологической защиты /Р.И. Зачепиский //Соціально-психологічні дослідження в психоневрології. – Л.: Медицина., 2004. – 182 с.
16. Злепко С. М. Типологія захисних механізмів психічної адаптації та схильність до психічних розладів / С. М. Злепко, В. В. Сергєєва, Л. Г. Коваль, О. Ю. Азархов // Медична інформатика та інженерія – 2009 – № 4. – С. 32-38
17. Зеленская В.Ю. Специфичность онтогенеза механизмов психологических защит: теоретический контекст [Електронний ресурс] / В.Ю. Зеленская. – Режим доступу: <http://jurnal.org/articles/2014/psih42.html> (20.03.2016)
18. Кірейчева Є. Механізми психологічного захисту як предмет дослідження у психології особистості / Є. Кірейчева, А. Кірейчев // Педагогіка і психологія проф. освіти. – 2010. – № 5. – С. 115-121.
19. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. – СПб.: Детство-Пресс, 2000 – 345с.

20. Каменская В. Г. Возрастные и гендерные системы психологических защит / В. Г. Каменская // Психологический журнал. – 2005. – № 4. – С. 77(83).
21. Коробіцина М. Б. Реабілітаційні можливості психологічних механізмів центроверсії / М.Б. Коробіцина // Наукові записки інституту психології ім. Г. Ф. Костюка АПН України. – Вип. 30. – Київ, 2006. – С. 12-18
22. Киршбаум Э. Психологическая защита / Э. Киршбаум, А. Еремеева – М.: «Смысл», 2000 – 234с.
23. Корицова Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоритически основания / Г.С. Корицова. – Улан-Удэ; Изд-во БГУ, 2006. – 456с.
24. Корицова Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической – деятельности / Г.С. Корицова. // Автреф. дисс. доктора псих. наук. – Иркутск, 2007. – 20 с.
25. Кондратюк С. М. Сердечна Л. А. Теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості / С. М. Сердечна Л. А. Кондратюк // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". – 2015. – № 11. – С. 115-118.
26. Луценко Е.Л. Проекция как защитный механизм адаптации личности в ситуации переходного периода / Е.Л. Луценко // Вісник Харк. нац. ун-ту. Серія: Психологія. – 2002. – № 550 – Ч. 2. – С. 176-177.
27. Луценко О.Л. Механізми психологічної адаптації особистості в перехідному періоді / Е.Л. Луценко // Тези Міжнародної науково-практичної конференції молодих науковців «Психологія сучасності: наука і практика». – Ч. II. – Одеса, 2004. – С. 35-36.
28. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. – М.: ЭКСМО, 2008. – 400 с.
29. Лапкина Е. В. Психологическая защита и совладание: защитная система личности / Е. В. Лапкина // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 2. – Том II. – С. 232–236.

30. Либина А. В. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами / А. В. Либина, А. В. Либин // Стиль человека: психологический анализ. – М. : Смысл, 1998. – С. 190–204.

31. Ладенко И. С. Диалоговое мышление и организация интеллектуальных систем / И. С. Ладенко // Проблемы эффективного включения человека в интеллектуальные системы. – Новосибирск, 1992. – С.5-18.

32. Мрочко І. О. Теоретичний аналіз сучасних підходів у дослідженні механізмів психологічного захисту / І. О. Мрочко, Л. В. Левицька // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". - 2017. - № 14. - С. 232-235.

33. Макаренко С. Методи і способи психологічного захисту особистості в умовах екстремальних ситуацій / С. Макаренко // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. – Вип. 14(1). – С. 202-210.

34. Максименко О. Г. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості в залежності від рівня диференціації психіки / О. Г. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 5. – С. 45-50.

35. Максименко О. Г. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту особистості в умовах родинної депривації: автореф. дис. ... канд. психол. н. : 19.00.01 – Загальна психологія, історія психології / Олена Георгіївна Максименко. – Одеса, 2008. – 21 с.

36. Михальська Ю. А. Особливості механізмів психологічного захисту особистості / Ю. А. Михальська, С. О. Ренке // Проблеми сучасної психології. – 2015. – Вип. 30. – С. 417-427.

37. Медведєв В. С. Науковий аналіз українських джерел щодо феномена психологічного захисту [Електронний ресурс] / В. С. Медведєв, О. М. Шевченко // Юридична психологія та педагогіка. – 2009. – № 2. – С. 22-29.

38. Никольская И. М. Психологическая защита и копинг-поведение у детей. Детская психиатрия: учеб. пособие / И. М.Никольская [под ред. Э.Г.Эйдемиллера]. – СПб. : Питер, 2005. – 342 с.

39. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие / Р. Р.Набиуллина, И. В.Тухтарова. – Казань: Изд во ИП Тухтаров В. Н.,2003. – 101 с.

40. Носов С. С. Взаимосвязь психологических защит и полоролевой идентификации: автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 2011. – 19с.

41. Налчаджян А. А. Психологические защитные механизмы / А. А. Налчаджян // Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С. 395 – 479

42. Овчаренко В. И. Психологические механизмы защиты [Электронный ресурс] / В. И. Овчаренко. – режим доступа: <http://slovari.yandex.ru/dict/psychlex6/article//PS6/ps6-0477.htm>

43. Поліщук Д.С. Основні підходи до сутності механізмів психологічного захисту / Д. С. Поліщук / Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2014 – № 1 – С. 34-39

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

45. Поляничко О. Гендерні особливості психологічних захистів у спортсменів туристів (на прикладі студентів МАУП) / Олена Поляничко, Андрій Мочарський, Олег Цимбалюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2008. - Вип. 12, т. 1. - С. 255 - 259.

46. Процик Л. С. Розвиток конструктивних механізмів психологічного захисту інтелектуально обдарованих підлітків / Л. С. Процик // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С.

Костюка НАПН України, том VI Психологія обдарованості. – Випуск 12 – Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім І. Франка, 2016. – С. 300-307.

47. Процик Л. С. Використання механізмів психологічного захисту обдарованими підлітками / Л. С. Процик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: збірник наукових праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – № 3 (48). – С. 153-160.

48. Россохин А.В. Исследование психических процессов, лежащих в основе защитных механизмов / А.В. Россохин, В.Л. Измагурова // Индивидуальность в современном мире. – 2001 – Т.2. – С. 41-45.

49. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» / Т. П. Рисинець – ВІСНИК НТУУ «КПІ». – Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2012 – №1 – С. 119-123

50. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников – Мытищи: Талант, 2006. – 234с.

51. Ренке С. О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності „Я” структури. / С. О. Ренке // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Випуск 10. – С. 18-27

52. Резнікова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента / О.А. Резнікова // Автореф. дисертації канд. псих. наук, – Харків, 2010.

53. Савенко Ю. С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология / Ю. С. Савенко // Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний. – М. : Прогресс, 1974. – С. 95–112.

54. Субботина Л.Ю. Психология защитного поведения / Л.Ю. Субботина –Ярославль, ЯрГУ, – 2006. – 220 с.

55. Субботина Л.Ю. Интегративная модель психологической защиты / Л.Ю. Субботина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2005. – № 1. – С. 111-117.

56. Тітаренко Д.С. Захисні механізми психіки людини / Д.С. Тітаренко // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип.6. – Харків: УЦЗУ, 2009. – С. 181-191.

57. Тітаренко Д.С. Проблема дослідження механізмів психологічного захисту особистості в умовах екзистенціальної загрози / Д.С. Тітаренко // Вісник Національної академії оборони України. Збірник наук. праць. – К.: НАОУ, 2010. – Вип. 1 (14). – С. 183-186.

58. Тітаренко Д.С. Проблема класифікації механізмів психологічного захисту особистості / Д.С. Тітаренко // Збірник наукових праць № 53. Серія: педагогічні та психологічні науки. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького – Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2010. – С. 225-228

59. Тарт Г. Механизмы защиты. Самосознание и защитные механизмы личности / Г. Тарт // Хрестоматия по социальной психологии личности // Ред. Д.Я.Райгодский. - Самара: «Бахрах-М», 2000. – 234с.

60. Ушакова Т.Н. Теоретические подходы к изучению соотношения механизмов психологической защиты и совладающего поведения / Т.Н.Ушакова. – Материалы международной научно-практической конференции: Психология XXI века. Актуальные проблемы и тенденции развития. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2007. – С. 136-138.

61. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд [Лекции / Авторы очерка о Фрейде Ф.В.Бассин и М.Г.Ярошевский]. – М.: Наука, 2009. – 456 с.

62. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М., 2003. – 141 с.

63. Фрейд А. Эго и механизмы защиты / Анна Фрейд; [пер. с англ. М. Гинзбурга]. – М. : Эксмо, 2003. – 252 с.

64. Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии / Т. А. Флоренская. – М. : Изд-во НИИОПП, 2006. – 244 с.

65. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / К. Хорни. – М. : Академический Проект, 2007. – 224 с.
66. Штроо В. А. Защитные механизмы: от личности к группе / В. А. Штроо // Вопросы психологии. – 2008. – № 4. – С. 54-61.
67. Штроо В. А. Исследование групповых защитных механизмов / В. А. Штроо // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – №3. – С. 20-29.
68. Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту [Електронний ресурс] / В. І. Шебанова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія 12 : Психологічні науки. – 2012. – Вип. 37. – С. 246-249.
69. Цыбенжапова Е.В. Роль и механизмы формирования защитного поведения в регуляции личности / Е.В. Цыбенжапова. // Материалы международной научно-практической конференции: Психология XXI века. Актуальные проблемы и тенденции развития. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2007. – С.138-140.
70. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання : [навч. посіб.] / Яценко Т. С. – К. : Вища шк., 2004. – 679 с
71. Яценко Т.С. Особливості взаємозв'язку між свідомою та несвідомою сферами психіки суб'єкта / Т.С. Яценко // Неперервна професійна освіта: теорія і практика: науково-методичний журнал. – 2002. – Вип.4 (8). – С. 99–110.
72. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Флинта, 2006. – 342 с.