

**КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД
У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**



УДК 159.9+159.923.2
ББК 88.4
К 86

Рекомендовано до друку Вченою Радою Інституту людини
Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 11 від 11.06.2014 р.)

Рецензенти:

Гриць А. М. – доктор психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України;
Кологривова Е. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету.

Авторський колектив:

Лозова О.М., Міляєва В.Р., Вакуліч Т.М., Кайріс О. Д., Лебідь Н. К., Нагула О. Л., Піркова О. Д., Подшивайлова Л. І., Подшивайлов М. М., Таран О. П., Тохтамиш О. М., Циганчук Т. В., Бреус Ю. В., Конопля О. А., Макарова Н. М., Рафіков О. Р., Юревич А. Ю.

К 86 Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів: моногр. / авт. кол.; під наук. ред. Лозової О.М. – Вінниця: "Віндрук", 2014. – 184 с.

ISBN 978-966-96616-8-5

УДК 159.9+159.923.2
ББК 88.4

©Авторський колектив, 2014
© Лозова О.М. (укладач), 2014

ЗМІСТ

Синергійність наукових досліджень професіогенезу психологів:
компетентнісний підхід (О.М. Лозова) 5

РОЗДІЛ 1. КЛЮЧОВІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Компетентнісні виміри професії психолога (Л. І. Подшивайлова, М. М. Подшивайлов)	12
1.2. Етична компетентність психолога-практика (О.Д. Піркова)	32
1.3. Підготовка студентів до просвітницько-консультативної діяльності з формування компетентного батьківства (О.Л. Нагула)	40
1.4. Студентська група як чинник набуття професійної компетентності (О.Д. Кайріс).....	67
1.5. Складові компетенції студентів щодо соціально-психологічних явищ міграції, маргіналізації, асиміляції на українських теренах (О.М. Тохтамиш)	76

РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ НАБУТТЯ СТУДЕНТАМИ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

2.1. Розвиток потенціалу особистості студентів в умовах освітнього середовища вищого навчального закладу (Міляєва В.Р., Лебідь Н.К., Бреус Ю.В.)	85
2.2. Психосемантичний зміст картини світу професій абітурієнтів психологічних спеціальностей (О.М. Лозова, А.Ю. Юревич)	106
2.3. Лідерські якості студентів-психологів як складова їхньої професійної компетентності (Н.М. Дятленко).....	125
2.4. Особливості формування стресостійності у студентів вищих навчальних закладів (Т.В. Циганчук)	134
2.5. Вікова зумовленість суб'єктивної оцінки стресових подій (О.П. Таран, Н.М. Макарова)	151
2.6. Цінність орієнтації студентів-психологів з різними репертуарами життєвих ролей (Т.М. Вакуліч, О.Р. Рафіков)	157
2.7. Самоактуалізація особистості студента у зв'язку з проявами захисних механізмів психіки (О.М. Тохтамиш, О.А. Конопля)	165

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА У ЗВ'ЯЗКУ З ПРОЯВАМИ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІКИ

*Тохтамиш Олександр Михайлович,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка,
Конопля Ольга Андріївна,
магістр психології*

Особистість у психології є багатограним та багаторівневим поняттям. Серед феноменів, які описують цю багатогранність, своє місце посідають самоактуалізація та захисні механізми психіки. І хоча перший з них досліджувався здебільшого в парадигмі гуманістичної психології, а другий – в психоаналітичній традиції, вивчення їх взаємозв'язку і взаємовпливу може бути корисним для подальшого висвітлення та використання ресурсів і можливостей, що сприяють розвитку особистості.

Поняття самоактуалізації вперше ввів в психологію К. Гольдштейн. Він вважав самоактуалізацію найсильнішою потребою організму, яка на певний час може відвести на другий план голод, спрагу та інші потреби організму. А. Маслоу розвинув поняття самоактуалізації особистості. Відповідно його концепції, самоактуалізація є людською потребою найвищого рівня.

Поняття захисних механізмів були введені в психологічний тезаурус З. Фройдом. У наступних працях авторів переважно психоаналітичного напрямку було проведено аналіз та концептуальний осмислення різноманітних аспектів функціонування захисних механізмів психіки.

Метою нашого дослідження є вивчення особливостей самоактуалізації у студентів в залежності від прояву їх захисних психологічних механізмів.

Як психологічне явище, самоактуалізація привертає увагу значної кількості дослідників. У великій мірі погляди філософів і психологів різних напрямів на природу явища самоактуалізації співпадають. Самоактуалізацію досліджували такі вчені, як А. Маслоу, К. Гольдштейн, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкль та інші.

Теорія самоактуалізації є основним системотвірним елементом гуманістичного напрямку в психології. Уперше термін «самоактуалізація» як наукову категорію запропонував Курт Гольдштейн у 1939 році. Він вважав, що «самоактуалізація – це здатність перебудови організму під дією травмуючої ситуації» [18]. Самоактуалізація – це ряд дій, які спрямовані на задоволення потреб. Він стверджував, що самоактуалізація є головним мотивом організму, який служитиме передумовою для розвитку всього організму, творчої самореалізації, самовдосконалення. Те, що може на перший погляд здаватися діями, лише прояв головної сили життя – самоактуалізації. Вчений вважає, що людський організм може на певний час відтіснити базові потреби (їжа, сон, сексуальні потреби), якщо інші, більш сильні мотиви, такі, наприклад, як зацікавленість, домінують. При зіткненні з зовнішнім світом у людини завжди виникатиме реакція певної невпевненості і шоку. Здорова людина, яка самоактуалізується, може навмисно ініціювати

подібні ситуації з метою реалізації власних можливостей.

К. Гольдштейн вважає, що здоровим є лише той організм, у якому тенденція до самоактуалізації діє зсередини і який долає труднощі, які виникають при взаємодії з зовнішнім світом не на основі тривоги, а заради радості перемоги. Рушійною силою організму є прагнення повністю реалізувати закладені в ньому здібності та можливості. Головна причина душевних хвороб, на його думку, полягає в тому, що людина не може самоактуалізуватися. Для хворого організму мета звільнення від напруги є провідною. А для здорового, навпаки, полягає у створенні певного рівня напруги для забезпечення подальшої активності організму [22].

Згідно з теорією Г. Олпорта, особистість являє собою систему, яка постійно розвивається. Особливістю цієї системи є прагнення особистості до реалізації свого життєвого потенціалу, до самоактуалізації. Також він вважав, що особистість у своїх проявах більше керується соціальними мотивами, аніж біологічним «Я» [10].

Важливою для Г. Олпорта була ідея про становлення людського індивіда. Дослідник дотримується «антинатуралістичного» підходу до аналізу перших років життя та ідеї перебудови психофізичної єдності, що утворює людську особистість. Він доходить висновку, що вихідні біологічні диспозиції трансформуються у мотиваційні установки, останні, у свою чергу, виступають домінантами поведінки.

Мотиви до самореалізації та самоактуалізації є первинно закладеними в людині потребами. Мотиви розвитку утворюють спрямовану в майбутнє систему цілей, реалізація яких забезпечує формування нових можливостей людини. Для того, щоб зрозуміти особистість, треба звертатися до того, чим вона може опинитися у майбутньому, тому що кожний стан особистості орієнтований у напрямі майбутніх можливостей [22].

Іншим психологом, який зробив свій внесок у розвиток теорії самоактуалізації, був К. Роджерс, в ідеях якого було багато спільного з ідеями К. Гольдштейна. К. Роджерс висунув гіпотезу про те, що вся людська поведінка надихається й регулюється певним мотивом, який він назвав тенденцією актуалізації. У контексті теорії К. Роджерса тенденція до самоактуалізації – це процес реалізації свого потенціалу людиною, метою якого є становлення повноцінно функціонуючої особистості. Цей процес є безперервним і відбувається протягом усього життя. Людина намагається досягнути самоактуалізації і тому живе життям, яке сповнене нових пошуків, хвилюваннями, життям, яке має певний сенс.

К. Роджерс, як і Г. Олпорт, прагнув, щоб людина звертала увагу на те, чим вона може бути. Організму властива тенденція «розвивати свої здібності, щоб не тільки зберігати, але й розвивати особистість» [12, 45]. К. Роджерс вважав, що людина ніколи не самоактуалізується до такої міри, коли відкидаються всі мотиви. Завжди залишаються таланти для розвитку, навички для відшліфовки, нові шляхи вирішення проблем та задоволення потреб. Орієнтація на майбутнє означає, що особистість живе насичено та повноцінно сприймає людське буття.

Згідно з К. Роджерсом, людина не потребує особливих специфічних потягів (мотиваційних конструктів), мотиви й потяги не пояснюють цілеспрямованої діяльності організму. Людство за своєю природою є активним, а з цього випливає, що самоактуалізація цілком пояснюється природою людини. При цьому можна говорити, що деякі люди мають вищий рівень самоактуалізації, ніж інші, вони ближче підійшли до повноцінного функціонування – творчого й автономного.

К. Роджерс підкреслює необхідність позитивної уваги, маючи під цим на увазі не відсутність обмежень, а наявність атмосфери поваги та любові. Я-концепція дитини, що виховується в такій атмосфері, ширша і глибша, включає набагато більше думок та дій, які виражають її вроджені потенційні можливості, а також більш гнучка (і тому легше піддається корекції). Стан, за якого Я-концепція охоплює всі потенційні можливості, і називається конгруентним. Це означає, що дитина відкрита до нових переживань і не замикається лише на тому, чим вона є або може стати [12].

Самоактуалізація як явище досліджувалась радянськими та російськими психологами, її розробкою займалися психологи декількох напрямків психологічних досліджень – діяльнісного, системного та акмеологічного. До першого відносять П. Гальперіна, О. Леонтєва, С. Рубінштейна, до інших – Б. Ананьєва, А. Деркача, М. Мясичева.

С. Рубінштейн вважав, що людина прагне досягнути найвищого рівня свого розвитку, і основними ознаками суб'єкта називає здатність до саморозвитку, самовизначення. Поняття самоактуалізації розглядається як характеристика особистості, в якій поєднані динамічний, змістовий, відображувальний та емоціональний аспекти. Так, на новому рівні розкриваються вольові якості особистості, які показують, наскільки змогла особистість «надати єдності бажанням, потягам і застосовувати свою волю для їх реалізації в особистісно-ціннісних і суспільно-значущих формах» [14, с. 43]

У концепції С. Рубінштейна поняття самоактуалізації співвідноситься з категорією спрямованості. Він вважає спрямованість «активністю особистості, яка в кінцевому підсумку здійснює опредмечування, оптимізацію самої особистості, а не лише її певних мотивів та прагнень. Тому спрямованість – це тенденція особистості до самореалізації» [14, с. 68].

В акмеології (Б. Ананьєв, А. Деркач, Н. Кузьміна та ін.) розглядаються закономірності, умови й чинники, які впливають на самореалізацію людиною свого творчого потенціалу у процесі творчої діяльності. Акме – це вершинна, пікова точка у творчому саморозвитку, в якій найбільше виявляється зрілість людини як особистості. В акмеології під самоактуалізацією людини розуміється процес переходу потенційних характеристик індивіда в актуальні. При цьому це стосується як професійної діяльності, так і періоду підготовки до неї – у тому числі й шкільного навчання. В цьому аспекті самоактуалізація розглядається в якості необхідної форми руху людини до вершин особистісної зрілості, а також до вершин професіоналізму [1, с. 29].

А. Маслоу [7] виділив кілька рівнів потреб людини в порядку їх

домінування або необхідності: 1) фізіологічні потреби; 2) безпека і захист; 3) приналежність і любов; 4) самоповага; 5) самоактуалізація. Пізніше до цієї ієрархії були додані пізнавальні потреби (знати, досліджувати, вміти) та естетичні потреби (гармонія, порядок, краса), які розташовуються між потребами у повазі та самоактуалізації.

А. Маслоу [8] допускав наявність винятків з ієрархії потреб та відповідних їм мотивів. Він вважав, що є люди, які скоріше будуть готові виносити спрагу чи голод, аніж відмовитися від певних ідеалів, а також творчі люди, які розвиватимуть свій талент, навіть не зважаючи на соціальні проблеми або інші труднощі. В цілому він вважав, що чим нижче знаходиться потреба у ієрархії, тим більш вона сильна та пріоритетна. Також він допускав створення власної ієрархії потреб певними людьми (наприклад, надавати більше значення кар'єрі, престижу, ніж інтимним стосункам або сім'ї) залежно від біографії конкретної людини.

Ключовим у концепції ієрархії потреб А. Маслоу є те, що потреби не завжди бувають повністю задоволеними або незадоволеними. Потреби можуть співпадати, або ж людина може мотивуватися одночасно потребами кількох рівнів.

А. Маслоу висловив припущення, що середньостатистична людина по-різному задовольняє різні потреби. Орієнтовний рівень розподілу представлений на рис. 2.

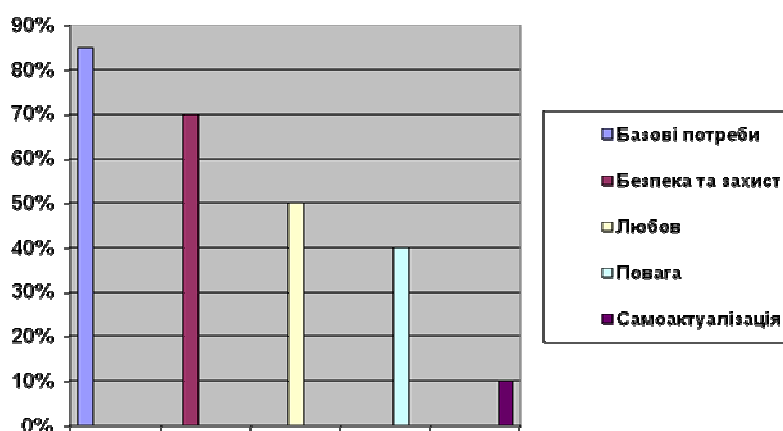


Рис. 1. Розподіл задоволення потреб людиною

А. Маслоу вивчав життя, цінності і стосунки людей, які здавалися йому найбільш здоровими й творчими, тобто у більшій мірі самоактуалізованими (тих, хто досягнув більш оптимального рівня функціонування, ніж середня людина). Він вважав, що більш доцільно вивчати кращих представників людства для визначення меж людських можливостей. До вибірки А. Маслоу включив людей, які у більшій мірі використали свої можливості, а також вільних від неврозів. В результаті вибірка склала 18 осіб – 9 історичних особистостей (А. Ейнштейн, А. Лінкольн, Т. Джефферсон, О. Хакслі, Б. Спіноза, Т. Рузвельт, А. Швейцер, Дж. Адамс, В. Джеймс) і 9 сучасників А. Маслоу.

При цьому вчений зауважував, що люди, яких він досліджував, не були вільними від помилок, не були досконалими. Вони також відчували тривожність, печаль, внутрішні конфлікти тощо. Він наголошував, що не буває досконалих людей, можна знайти хороших, великих, які при цьому вони «можуть відчувати роздратованість, бути егоцентричними, злими, переживати депресію. Щоб уникнути розчарувань у людській природі, треба спочатку відмовитися від ілюзій стосовно неї» [6, 176].

Самоактуалізацію А. Маслоу визначає як «повне використання талантів, здібностей та можливостей. Середня людина – це істота з заглушеними та пригніченими здібностями та обдарованістю. Самоактуалізація – це не відсутність проблем, а рух від нереальних проблем до реальних» [6, 150].

А. Маслоу описав також вісім шляхів до самоактуалізації (8 типів поведінки). Їх не можна назвати зразком логічно ясного мислення, але вони є кульмінацією усіх його досліджень щодо самоактуалізації [6]:

– Переживання самоактуалізуючих моментів. Передусім, самоактуалізація означає повне переживання, з повною концентрацією та поглиненістю

[6, 45]. Зазвичай ми мало усвідомлюємо, що відбувається всередині і навколо нас, тому самоактуалізуючі переживання (моменти підвищеного інтересу та усвідомлення) є особливо важливими.

– Актуалізуватися означає ставати реальним (тобто існувати фактично, а не лише потенційно), це включає в себе унікальні характеристики – темперамент, цінності, смаки тощо (А. Маслоу називає це самістю – серцевиною індивідуума). Це здатність перебувати у гармонії зі своєю внутрішньою природою і самостійно робити власні висновки (які не залежать від думок або тиску оточуючих).

– Суттєві моменти самоактуалізації – це чесність і прийняття відповідальності за свої вчинки. Людина не повинна направляти свої відповіді на пошуки схвалення у інших, старатися добре виглядати в їхніх очах, вона має шукати ці відповіді всередині самої себе. А. Маслоу підкреслює, що кожний раз, шукаючи відповіді, ми зазираємо у себе і контактуємо зі своєю самістю.

– Кожний вибір людини має бути націлений на зростання, відкриття себе новому. Людина часто стикається з вибором між безпечним та новим і самоактуалізація означає вибрати нове. Вибрати нове означає відкритість себе новому досвіду та переживанням, але також можливість у результаті залишитися розчарованим і опинитися у невідомому. Вибираючи безпечно, людина ризикує стати застарілою, регресувати, але при цьому залишитися у знайомому середовищі. Тобто, в кожному виборі можна знайти як позитивні, так і негативні сторони. Людина, яка самоактуалізується, обирає прогрес.

– Самоактуалізація є постійним процесом розвитку власної потенціальності. Сам талант або високий інтелект не є самоактуалізацією, потрібна безперервна робота над собою. Тому часто люди без особливих здібностей наполегливою працею досягають більше, ніж талановиті люди, які не прикладають особливих зусиль і не розвивають свій талант. «Треба працювати, щоб робити те, що ти хочеш робити» [6, 48]. Самоактуалізація – це спосіб життя, а не річ, яку людина просто має, або не має.

– Людина має довіряти власним судженням (здатність кращого життєвого вибору). Це призводить до правильного вибору конкретним індивідом як великих значущих речей (професії, місця роботи, партнера), так і віддання переваги певному виду мистецтва, музики, їжі.

– Переживання пікових моментів самоактуалізації. Це – «перехідні моменти самоактуалізації» [6, 47]. В такі моменти людина більш яскраво і точно відчуває й діє, більш вільна від внутрішніх конфліктів, тривожності, більш точно розуміє інших людей та оточуючий світ.

– Подальша робота, спрямована на самоактуалізацію – знаходження власних «захистів» та боротьба з ними. Дуже часто ми спотворюємо образи себе та зовнішнього світу механізмами захисту.

Пікові переживання (peak-experiences) – це найбільш радісні і хвилюючі моменти, які відбуваються у житті кожного індивіда. «Термін пікові переживання – це узагальнення найкращих моментів людського життя, досвід блаженства, екстазу, найбільшої радості» [6, 105]. А. Маслоу відзначає, що найчастіше пікові переживання викликаються сильними почуттями любові, переживанням визначної краси природи або творів мистецтва. Пікові переживання – це у певному значенні кульмінація, перехідний момент у новий, якісний стан. Це моменти щастя у людини, знаючи про наявність яких, психотерапевти можуть застосовувати їх для стимулювання саморозвитку та самореалізації. Люди, які у певній мірі відчули пікові переживання, є ідеалом для інших людей. Вони виявляють особливу чутливість, творчі здібності, справжню любов, концентрацію своїх зусиль для допомоги та підтримки близьких їм людей.

Більшість людей не надає значення своїм піковим переживанням, хоча вони відбуваються з усіма. Більша половина життя заповнена не яскравими моментами, людина відчуває нудьгу, страждає від недостатку залученості, неуважності. І навпаки, пікові переживання викликаються захоплюючими, екстраординарними подіями, інтенсивними, надихаючими. На противагу звичайним переживанням, пікові викликають посилення зв'язку людини зі світом, її залученості. Люди, які мають відношення до служіння релігії, описують їх як глибокі містичні переживання.

Справжні пікові переживання виникають достатньо рідко и тривають не довго – від декількох хвилин до декількох годин. Людина має бути націленою на розвиток, покращення самої себе, тому що «здібності

наполегливо вимагають застосування і ці вимоги закінчуються лише тоді, коли їх достатньо і повноцінно застосовують» [6, 152].

Плато-переживання – поняття, яке має багато спільного з піковим переживанням. Основна відмінність в тому, що воно є більш тривалим. А. Маслоу описує його як більш стійке й тривале переживання, яке являє собою новий, більш глибокий спосіб бачення, сприймання і переживання світу. Воно включає в себе змінення фундаментального ставлення до світу, яке змінює точку зору, створює нові оцінки й посилює сприйняття світу.

Існують перешкоди, які заважають виникненню пікових і плато переживань. Саме вони створюють контраст, який показує можливість оцінити ступінь необхідності певної цілі. Завдяки цим перепонам, людина вчиться свідомо обирати цілі, оцінювати власні ресурси, відкидати непотрібні цілі, капризи. Людина також вчиться переживати періоди рутини, відмежовувати їх від яскравих переживань. Оскільки цей процес постійний, то людина поступово набуває здатності до довготривалої, наполегливої праці. Зрілою є лише та особистість, яка працює на кращу перспективу, а не намагається працювати для миттєвого задоволення.

А. Маслоу також розрізняв дві великі категорії мотивів людини: дефіцитарні мотиви й мотиви зростання. Він зазначає, що більшість психологів досліджують лише поведінку, яка орієнтована на задоволення певної потреби і яку він пов'язує з дефіцитарною мотивацією. До такого типу мотивації він відносить біль, страх, голод. Але коли організм не відчуває нічого з трьох зазначених реакцій, з'являються інші мотивації, вони належать до буттєвих. Буттєва мотивація відноситься до пошуку задоволення у теперішньому, а також бажанню шукати позитивні ціннісні цілі.

А. Маслоу перерахував декілька метапотреб (наприклад, істина, краса і справедливість), за допомогою яких описав людей, що самоактуалізуються, й запропонував теорію, що ці потреби біологічно закладені в людях так само, як і дефіцитарні потреби. Незадоволення метапотреб за А. Маслоу викликає метапатології. Апатія, цинізм і відчуження є окремими прикладами з великої кількості симптомів, що вказують на метапатології, які спостерігаються у тих, чий метапотреб не були задоволені.

На відміну від дефіцитарних мотивів, мотиви зростання, які автор називав буттєвими, або Б-мотивами, мають віддалені цілі, пов'язані з прагненням актуалізувати свій потенціал. Об'єктивні мотиви зростання мають збагатити й розширити життєвий досвід, збільшити напругу за допомогою нового, хвилюючого і різноманітного досвіду. Мотивація зростання передбачає не стільки відшкодування дефіцитарних станів (тобто зменшення напруги), скільки розширення кругозору (тобто збільшення напруги).

Людина не усвідомлює, що ігноруються її метапотреб, як це буває у випадку з дефіцитарними потребами. Чи переживає безпосередньо людина свої метапотреб чи ні, це не має впливу на той факт, що їх незадоволення

пригнічує функціонування здорової особистості та її зростання.

А. Маслоу вважав, що зовсім інший стиль життя супроводжує метаобраз життя, або Б-життя. Б-життя можна визначити як зусилля або ривок, коли людина використовує всі свої здібності в повну силу. Автор зазначав, що під час цих епізодів метаобраз життя людини буває більш зібраним, безпосереднім, творчим і відкритим для переживань. Цей спосіб життя включає в себе найбільш щасливі та хвилюючі моменти людського існування, а також моменти найбільшої зрілості, індивідуальності й наповненості.

Іншими словами, буттєвий спосіб життя в порівнянні з дефіцитарним характеризується відсутністю спонукань, цілей, зусиль, як стан завершення і досягнення мети. Людина більше нічого не робить, ні щоб уникнути болю чи дискомфорту, ні щоб просуватися до майбутньої мети. Вона лише є [18].

Одним з чинників, який перешкоджає розвитку особистості, А. Маслоу вважає саме внутрішні механізми захисту. Окрім класичних механізмів захисту, описаних в психодинамічній парадигмі, він розглядає ще два типи захисту – комплекс Іони та десакралізацію.

Комплекс Іони – це відмова від спроб реалізації повноти власних здібностей. Такі люди надають перевагу безпеці, задовольняються середнім рівнем розвитку і використання власних здібностей. Насправді такі люди бояться використовувати власні здібності у повній мірі, тому задовольняються цілями, які не вимагають багато досягнень. Цілі, які вимагають повноти власного розвитку, залучення усіх своїх можливостей, вони вважають небезпечними і відмовляються від них.

Десакралізація – це відмова ставитися до чогось з високим рівнем залученості та глибини. Від цього відбувається збіднення життя індивіда. Зокрема, певні символи (культурні, релігійні і т.п.) перестали мати таку значущість, яка була в них для попередніх поколінь, тому втратили свою надихаючу, мотивуючу силу [6].

Захисні механізми психіки стосуються будь-яких реакцій, яким людина навчилася і вдається до їх використання несвідомо, для того щоб захистити свої внутрішні психічні структури, своє «Я», наприклад, від почуттів тривоги, сорому, провини, гніву. Також вони можуть використовуватись як спосіб захисту від конфлікту, фрустрації та інших ситуацій, які людина сприймає як небезпечні.

Першим, хто ввів в психологію поняття механізмів психологічного захисту, був З. Фройд [20]. Ним було детально описано функціональне призначення захисту, його мета. Вона полягає в ослабленні інтрапсихічного конфлікту (напруги, занепокоєння), зумовленого протиріччям між інстинктивними імпульсами несвідомого й інтеріоризованими вимогами зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії [13]. З. Фройд та його послідовники виділяли дві обов'язкові характеристики захисних механізмів:

– вони є несвідомими (людина ніколи не усвідомлює, що це – її захисний стиль поведінки щодо певного об'єкту);

– у будь-якому випадку захисні механізми спотворюють реальність і вона сприймається перекрученою.

Вже в перших своїх роботах, присвячених захисним механізмам, З. Фройд зазначав, що існує два основних способи справлятися з тривогою. Першим, більш здоровим, способом він вважав спосіб взаємодії з явищем, яке породжує тривогу: це може бути подолання перешкоди чи усвідомлення мотивів своєї поведінки. Другим, менш надійним і більш пасивним способом, є спосіб впоратися з тривогою за рахунок несвідомої деформації реальності (вона може бути зовнішньої або внутрішньої), тобто спосіб формування якогось захисного механізму [13].

А. Фройд запропонувала орієнтовну хронологію механізмів психологічного захисту [21], згідно з якою вік до одного року є передстадією захисту. У подальшому (1-2 роки) небезпека долається дитиною за допомогою заперечення (у його незрілих формах пасивного та активного протесту – відмови й опозиції), а також у вигляді тенденції до приєднання – проекції та імітації. Проекція й імітація пов'язані з виділенням дитиною себе з навколишнього середовища, з приписуванням середовищу всього неприємного і з прийняттям у себе всього приємного. Далі починає переважати тенденція до відокремлення. До трирічного віку мають місце витіснення, заміщення та інтелектуалізація. Такі захисні механізми, як регресія, звернення проти власної особистості й заміщення не залежать від етапів розвитку «Я». Вони є модифікацією активності спонукань і функціонують з тих пір, як функціонують і самі спонукання, тобто з моменту, коли починається конфлікт між поривами «Воно» і якою-небудь перешкодою на шляху їх задоволення. Важливо, що заміщення проявляється при активізації потреби в автономії й свободі в формі емансипації. Пізніше, вже в молодшому шкільному віці, у зв'язку з розвитком мовлення і логічного мислення посилюється тенденція до приєднання і починає розвиватися й компенсація як незріла форма раціоналізації.

Поступово «Я» зміцнює свою владу над «Воно» і абстрактно-логічне мислення стає основною характеристикою «Я». При цьому все більше актуалізується свідомість і засвоюються поняття забороненого й дозволеного, забезпечуючи забуття небажаного досвіду. Відповідно, формується «хороша» і «погана» поведінка. Після 5-річного віку, внаслідок формування статевої ідентичності і потреби в самоприйнятті, з'являється сублимація, яка невід'ємно пов'язана із засвоєнням моральних цінностей [21].

Ф.Б. Бассін, аналізуючи погляди З. Фройда, зазначав, що «основною метою існування захисних механізмів є зменшення рівня тривожності, яка викликана інтрапсихічним конфліктом» [2]. Згідно з Ф.В. Бассінім, психологічний захист є нормальним, повсякденно працюючим механізмом людської свідомості. Цей автор підкреслює величезне значення захисту для

зняття різноманітних напружень в душевному житті. На його думку, захист здатен запобігти дезорганізації поведінки людини, яка настає не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, а й у разі протистояння між цілком усвідомлюваними установками. Він вважає, що основним у психологічному захисті є перебудова системи установок, спрямована на усунення надмірної емоційної напруги і запобігання дезорганізації поведінки. Ф.Б. Бассін вважає захисні механізми найважливішою формою реагування свідомості на психічну травму [2]. В концепції цього автора проглядається глобальна ідеологічна установка радянської психології на неприйняття та критику «буржуазного» психоаналітичного напрямку.

Б. Карвасарський розглядає захисні механізми як адаптаційні реакції, спрямовані на зміну дезадаптивних компонентів відносин [5].

Ф. Б. Березін [3] виділив 4 типи захисту за їх дією. Вони є такими, що:

- перешкоджають усвідомленню факторів, що викликають тривогу, або самої тривоги (заперечення, витіснення);
- дозволяють фіксувати тривогу на певних стимулах;
- знижують рівень спонукань (знецінення вихідних потреб);
- усувають тривогу або модифікують її інтерпретацію за рахунок формування стійких концепцій.

С. Р. Пантілеев [11] поділяє захисні механізми на:

– *захисні механізми самооцінки*, які створюють внутрішню позитивну оцінку, що здатна нівелювати неприємну для суб'єкта оцінку інших. Функціонування захисного механізму супроводжується впливом на партнера у спілкуванні через програмування його на завчасно очікувану та підготовлену реакцію схвалення, позитивної оцінки або згоди. Ця функція захисту реалізується у разі неадекватної самооцінки і застосовується для збереження завищеної самооцінки чи для підвищення (або навіть для приховування) заниженої. Отже, самооцінка може бути просто засобом самоствердження, створення в інших приємного враження про себе;

– *захисні механізми ставлення до себе*; захист себе від антипатії відбувається через можливість підтримки глобального ставлення до себе на високому рівні, за умови принесення суб'єктом у жертву своєї самоповаги або істинності свого Я-образу. Підтримка стабільного ставлення до себе забезпечує можливість постійної стратегії у ставленні до самого себе, що виявляється як у зовнішній, соціально-предметній діяльності, так і у внутрішній активності особистості.

– *захисні механізми Я-концепції*, до яких входять ідентифікація, раціоналізація, проєкція, інтроекція, агресія, зворотна реакція та їх комплекси. Наприклад, переживання почуття сорому може бути сильним фрустратором особистості. У таких ситуаціях часто використовується механізм формування зворотної реакції, що дозволяє фрустрованій особистості демонструвати штучну самовпевненість, яка внаслідок систематичного використання може стати адаптивною стратегією.

– захисні механізми Я-образів, які функціонують таким чином:

а) якщо особистість піддається фрустраційному впливу, тоді, коли вона має чіткий актуалізований Я-образ, залучення в активність інших структур особистості відбувається швидко і захисні механізми негайно активізуються;

б) фрустрація особистості, як правило, зумовлює формування чіткого Я-образу, оскільки особистість перебуває у проблемній ситуації;

в) психологічний захист частково відбувається під контролем Я-образу, тобто усвідомлюється.

Р. Плутчик [23] вважав, що механізми психологічного захисту є продуктами онтогенетичного розвитку. Захисти починають діяти у випадку, коли переживання та/або вираз деякої емоції може мати для індивіда негативні наслідки. Концепція Плутчика базується на його психоеволюційній теорії емоцій, в якій постулюється наявність дериватів восьми базових емоцій: страху, гніву, радості, печалі, прийняття, відрази, очікування й подиву. Базовим емоціям відповідають вісім захисних механізмів: заперечення, проекція, регресія, заміщення, витіснення, інтелектуалізація, реактивне утворення та компенсація.

Одним з положень теорії Р. Плутчика є те, що формування механізмів психологічного захисту відбувається поступово і на різних етапах онтогенезу з'являються різні захисти. Звідси виводиться відмінність між так званими «примітивними» захистами, які формуються на більш ранніх етапах розвитку, і більш «зрілими», що стосуються більш пізніх етапів. До найбільш примітивних захисних механізмів в теорії Р. Плутчика належать регресія, проекція та заперечення. Такі ж механізми, як інтелектуалізація, компенсація, реактивне утворення з'являються на більш пізніх етапах розвитку і відповідають більш високим рівням розвитку особистості [13].

Емпіричне дослідження взаємозв'язку самоактуалізації особистості студента з проявами захисних механізмів психіки. Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні та інтерпретації взаємозв'язків між рівнем самоактуалізованості особистості та домінуючим типом її психологічного захисту. Для дослідження були обрані методика діагностики самоактуалізації особистості А. В. Лазукіна в адаптації Н. Ф. Каліної, опитувальник особистісної орієнтації А. А. Рукавішнікова, методика діагностики типологій психологічного захисту (опитувальник Р. Плутчика в адаптації Л. Вассермана) та опитувальник домінуючої стратегії психологічного захисту В. В. Бойко [4; 9; 15; 19].

У наведеному в рамках даного дослідження опитуванні взяло участь 49 респондентів. З них – 38 осіб жіночої статі та 12 осіб чоловічої статі. Серед них – 39 студентів Київського університету імені Бориса Грінченка (18 опитаних 4 курсу, 10 опитаних 5 курсу, 11 опитаних з 6 курсу) та 11 студентів Київського славистичного університету. В математико-статистичному аналізі використовувався кореляційний аналіз рангових

кореляцій за Ч. Спірменом.

У таблиці 1 наведені результати математико-статистичної обробки даних («Методика діагностики провідних стратегій психологічного захисту у спілкуванні» В. В. Бойко та «Діагностика самоактуалізації особистості» А. В. Лазукіна).

Таблиця 1

Показники кореляційного зв'язку між деякими параметрами провідних стратегій психологічного захисту та самоактуалізації особистості

	Миролюбність	Уникання
Спонтанність		-0,380**
Гнучкість у спілкуванні	0,352*	

Примітка: ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$

За даними таблиці 1 виявлена статистично значуща пряма кореляція між типом психологічного захисту «миролюбність» та параметром гнучкості у спілкуванні. Можна прогнозувати, що рівень миролюбності має досить суттєвий зв'язок з рівнем гнучкості у спілкуванні. З іншого боку, захисна стратегія уникання має зворотний зв'язок зі спонтанністю. Чим менше людина використовує захисний механізм уникання, тим більше вона має можливість проявляти таку особистісну якість, як спонтанність.

З іншого боку, не встановлено статистично значущого зв'язку між агресією як механізмом психологічного захисту у спілкуванні та параметрами, які характеризують рівень самоактуалізованості особистості.

Результати математико-статистичного аналізу результатів, отриманих за допомогою методик «Діагностика типологій психологічного захисту», «Опитувальник особистісної орієнтації» А.А. Рукавішнікова та «Діагностика самоактуалізації особистості» А.В. Лазукіна, представлені у таблиці 2.

За даними, представленими в таблиці 2, статистично значуща кореляція виявлена між захисним психологічним механізмом заперечення та параметром самоприйняття. Згідно з нею, підвищення параметрів заперечення призводить до зниження параметру самоприйняття, і навпаки. Ця обернена залежність є цілком природною та могла бути прогнозованою, оскільки схильність до заперечення є характеристикою, в достатній мірі протилежною до категорії прийняття, в тому числі – прийняття себе.

Математико-статистичний аналіз показав, що не існує статистично значущого кореляційного зв'язку між таким механізмом психологічного захисту, як витіснення, та параметрами, що характеризують рівень самоактуалізованості особистості. Відсутність значущих зв'язків в цьому випадку можна частково пояснити тим, що у вибірці досліджуваних захисний психологічний механізм витіснення був домінуючим лише в одній особі (2% вибірки).

Таблиця 2.

Значущі кореляційні зв'язки між показниками методик «Діагностика типологій психологічного захисту», «Опитувальник особистісної

орієнтації» та «Діагностика самоактуалізації особистості»

	Заперечення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
Опора на інших			0,439**				0,456**
Опора на себе						-0,296*	
Часова компетентність			-0,346*		-0,292*		-0,451**
Часова некомпетентність						0,376**	
Самоприйняття	-0,300*		-0,400**				
Самоповага		-0,352*	-0,347*		-0,527**		
Спонтанність						-0,417**	-0,325*
Реактивна чутливість				0,287*			
Прийняття агресії		0,355*				-0,285*	
Екзистенційність			-0,349*				
Орієнтація у часі			-0,346*				
Автономність			-0,380**			-0,389**	-0,285*
Саморозуміння			-0,435**				
Аутосимпатія					-0,400**		
Контактність			-0,308*				

Примітка: ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$

Для захисного психологічного механізму регресії, згідно з даними таблиці 2, встановлено значущу обернену кореляцію за параметром самоповаги, а також значущу обернену кореляцію за параметром прийняття агресії. При зниженні показників за шкалою регресії, параметри самоповаги та прийняття агресії збільшуються, і навпаки – при їх збільшенні зменшуються показники самоповаги та прийняття агресії. Обернений зв'язок між показниками регресії та самоповаги співвідноситься з результатами іншого дослідження [17], в якому було встановлено пряму значущу залежність між рівнем прояву захисного механізму регресії з негативною оцінкою людиною себе.

Для захисного психологічного механізму компенсації виявлено значущу пряму кореляцію з показником опори на інших, а також значущі обернені кореляції з показниками часової компетентності, самоприйняття, екзистенційності (як гнучкості щодо життєвих цінностей та принципів), орієнтації у часі, автономності, саморозуміння та контактності. Перший взаємозв'язок можна пояснити близькістю механізму компенсації до

психологічної ідентифікації із «присвоєнням» собі якостей іншої людини. Відсутність інтегрованості цих якостей в структуру особистості, в певній мірі, відображується в оберненій залежності з показниками самоприйняття, екзистенційності, автономності й саморозуміння.

За даними таблиці 2, для механізму заміщення було встановлено обернену кореляцію ($p \leq 0,01$) з сильним зв'язком (-0,527) за параметром самоповаги та обернену кореляцію ($p \leq 0,01$) з середнім зв'язком (-0,400) за параметром аутосимпатії. Оскільки наслідки прояву механізму заміщення досить часто викликають у людини відчуття провини та самозвинувачення, це, вірогідно, впливає на зниження у неї поваги до себе та аутосимпатії.

Для захисного психологічного механізму інтелектуалізації, було встановлено 5 значущих кореляцій, дві з яких зі слабким, і три – з середнім зв'язком. Було виявлено пряму кореляцію ($p \leq 0,01$) з середнім зв'язком (0,376) за параметром некомпетентності у часі, обернену кореляцію ($p \leq 0,01$) з середнім зв'язком (-0,417) за параметром спонтанності та обернену кореляцію ($p \leq 0,01$) з середнім зв'язком (-0,389) за параметром автономності. Два перших показника свідчать про негативний вплив інтелектуалізації як захисного механізму, зокрема, щодо реалізації життєвого принципу «тут і тепер». Інтелектуалізація, таким чином, залишається поза сприйманням «психологічності» часу та імпровізаційності людського «чуттєвого» буття. З іншого боку, людина з вираженими проявами дії захисного механізму інтелектуалізації не відзначається високою автономністю із притаманними їй «життєвістю», невідчуженістю й прагненням до особистісної свободи.

Для захисного психологічного механізму реактивного утворення була встановлена пряма значуща кореляція з показником опори на інших та обернені значущі кореляції за параметрами некомпетентності у часі, спонтанності та автономності. Прямий зв'язок з показником опори на інших у людини з високим показником прояву дії механізму реактивного утворення, в певній мірі, співвідноситься з думкою про гіперкоменсаторний характер сприймання нею себе як суб'єкта з розвинутою комунікативністю, що має достатньо велику кількість дружніх стосунків [16]. З іншого боку, ця гіперкоменсация зазвичай гальмує прояв такої якості, як спонтанність та в певній мірі пов'язана з невисокою автономністю.

Таким чином, студентам з більш високими показниками рівня самоактуалізації властиві менш виражені показники прояву дії захисних психологічних механізмів. При цьому захисний психологічний механізм компенсації є найбільш «гальмуючим» щодо розвитку якостей особистості, яка самоактуалізується. Проте важливо розрізняти несвідомі прояви дії захисного психологічного механізму компенсації, з одного боку, та компенсаторність і надкомпенсацію як один з провідних принципів в реабілітаційній психології – з іншого. Одне від іншого тут відрізняє як усвідомлення, так і соціальна реалізація й визнання, разом з інтегрованістю нових «компенсуючих» якостей в структурі особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г.Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты / Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. // Психол. журнал. – 1998. – № 3. – С. 79-86.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин – Л.: Наука, 1988. – 260 с.
4. Вассерман Л. И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для врачей и психологов / Вассерман Л. И., Ерышев О. Ф., Клубова Е. Б., Беспалько И. Г., Аристова Т. А. и соавт. – СПб.: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 1998. – 48 с.
5. Карвасарский Б.Д. Психотерапия / Б.Д. Карвасарский – М.: Медицина, 1985. – 304 с.
6. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / А.Г. Маслоу – СПб.: Евразия, 1999. – 432 с.
7. Маслоу А. Г. Мотивация и личность/А.Г. Маслоу – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
8. Маслоу А.Г. На подступах к психологии бытия / А.Г. Маслоу – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, М: Смысл, 1997. – 410 с.
9. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко // Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. – С. 281-287.
10. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002 – 286 с.
11. Панталеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Панталеев – М.: МГУ, 1989. – 322 с.
12. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс – М.: Прогресс, 1998. – 480 с.
13. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е.С. Романова, Л.Г. Гребенников – Мытищи: Талант, 1996. – 144 с.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн – СПб.: Питер, 2004. – 720 с.
15. Рукавишников А.А. Опросник личностной ориентации (ЛиО). Руководство. Второе издание / А.А. Рукавишников. – Ярославль: НПЦ Психодиагностика, 1996 – 14 с.
16. Тохтамиш О.М. Психологічний механізм реактивного утворення та його зв'язок з самосприйняттям особистості / О.М. Тохтамиш // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої.– Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. – Вип. 19. – С. 697-705.
17. Тохтамиш О.М. Психологічний механізм регресії та його зв'язок із самосприйняттям особистості / О.М. Тохтамиш // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка. – К.: ДП

Інформаційно-аналітичне агенство, 2012. – Том.Х. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 23. – С. 647-657.

18. Фейдимен Д. Личность и личностный рост. Выпуск 2 / Фейдимен Д., Фрейгер Р. – М.: Издательство РОУ, 1992. – 136 с.

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

20. Фрейд З. Избранное /З. Фрейд.– М.: Внешторгиздат, 1990.– 448 с.

21. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М., 1999. – 140 с.

22. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Фрейджер Р., Фейдимен Д. – 2004. – 608 с.

23. Allport G. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. – New Haven: Yale University Press, 1959 – 118 p.

24. Plutchik R. Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution. – Washington, DC: American Psychological Association, 2002. – 382 p.