

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Зв'язок механізмів психологічного захисту із рівнем особистісної  
тривожності**

*Кваліфікаційна робота*

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія»)

**Шаміної Єлизавети Гургенівни**

Науковий керівник:

асистент кафедри, доктор філософії у галузі психології

**Молотокас Антоніна Андріївна**

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2**

**Протокол №\_\_ від \_\_\_\_\_ року**

**Звідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології**

\_\_\_\_\_ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ — 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<i>РОЗДІЛ 1 Теоретичний аналіз особистісної тривожності та механізмів психологічного захисту.....</i>	<i>7</i>
1.1 Поняття про механізми психологічного захисту особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.....	7
1.2. Характеристика особистісної та реактивної (ситуативної) тривожності .....	15
1.3. Теоретичні засади впливу тривожності на механізми психологічного захисту.....	20
Висновки до розділу 1.....	22
<i>РОЗДІЛ 2 Методологічна основа емпіричного дослідження .....</i>	<i>26</i>
2.1. Характеристика методів дослідження .....	26
2.2. Характеристика вибірки досліджуваних.....	28
Висновки до розділу 2 .....	34
<i>РОЗДІЛ 3 Емпіричне дослідження впливу особистісної тривожності на механізми психологічного захисту .....</i>	<i>36</i>
3.1 Показники особистісної тривожності за шкалою тривожності Ч. Д. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) .....	36
3.2 Показники індексу життєвого стилю за методикою (Life Style Index, LSI), Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Р. Конте.....	39
Висновки до розділу 3 .....	50
<i>ВИСНОВКИ .....</i>	<i>52</i>
<i>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</i>	<i>55</i>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Щодня і ледь не щогодини ми зіштовхуємося зі стресовими ситуаціями. Для кожної особистості стрес можуть викликати пропорційно протилежні чинники, однак одне єдине залишається незмінним: аби їх подолати ми підсвідомо використовуємо психологічні механізми захисту нашого «Я». Людська психіка оснащена цими механізмами, які допомагають нам захищатись на підсвідомому рівні. Їхнє використання допомагає робити досвід менш травматичним, але при цьому знижує усі шанси на успішну взаємодію з реальністю. На думку автора книги «Психологія «Я» та захисні механізми», дочки Зигмунда Фрейда, Анни Фройд, кожен з нас застосовує близько п'яти подібних стратегій щодня.

Психологічний захист – це особливий спосіб реагування на стрес або конфлікт (зазвичай екстремальні події і переживання), результатом якого є зменшення тривоги і підвищення самооцінки, захист власного «Я» за допомогою спотворень в процесі відбору та перетворення інформації, і, таким чином, зниження її значущості.

Проблема психологічного захисту має доволі тривалу історію і з кожним десятиліттям набуває все більшої актуальності. Все розпочиналося із праць З. Фрейда. Однак ця тема вийшла далеко за межі фрейдівського психоаналізу і привернула увагу представників різноманітних напрямків психології, як на зарубіжному полі, так і на полі вітчизняної психології.

До того ж, в розробці питання психологічних механізмів захисту особистості зацікавлені спеціалісти не лише сфери психологічної науки, а й найрізноманітніші фахівці, що мають безпосереднє відношення до людини і її особистості: педагоги, лікарі, соціальні працівники, юристи. Це пов'язано із тим, що в основі їхньої професійної діяльності лежать знання про

психологічне здоров'я людини, особливості реагування в залежності від сили та інших факторів стресових ситуацій і формування особистості взагалі.

Проблема психологічного захисту – одна із центральних проблем психології, так як в ній, як у дзеркалі, відображаються характер людини, її здоров'я, особливості адаптації до навколишнього світу, життєві пріоритети і цінності та багато інших характеристик.

Оскільки на сьогоднішній день статистика свідчить про те, що люди стають все більш і більш тривожними, то це також означає, що сучасна людина використовує в рази більше захисних механізмів, вони модифікуються і проявляються по-новому. Саме через це питання особливостей психологічних механізмів особистості є і завжди буде актуальним.

**Об'єктом дослідження:** механізми психологічного захисту особистості.

**Предмет дослідження:** зв'язок особистісної тривожності з механізмами психологічного захисту.

**Мета дослідження:** визначити особливості захисних механізмів у осіб молодого віку та виявити взаємозв'язок між певними механізмами захисту та рівнем особистісної тривожності.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз проблеми захисних механізмів особистості в психології.
2. Визначити особливості захисних механізмів особистості молоді.

3. Проаналізувати зв'язок особливостей захисних механізмів особистості із рівнем особистісної тривожності.

**Методи дослідження:** У дослідженні були використані загальнонаукові методи:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно явища захисних механізмів особистості та явища тривожності;
- методи математично-статистичної обробки отриманих даних.

**Методики дослідження:**

1. Шкала особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) для визначення рівня тривожності.
2. Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), розроблений у 1979 році Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Р. Конте (R. Plutchik, H. Kellerman & HR Conte)

**Характеристика вибірки:** У дослідженні брали участь 76 осіб, з них 18 юнаків та 58 дівчин віком від 16 до 23 років, які є учнями старших класів та студентами різних курсів, що здобувають освіту на території України.

**Теоретична значущість роботи:** узагальнення та поглиблення, деталізація наявних знань про захисні механізми в психології, виявлення певних особливостей та закономірностей прояву захисних механізмів у зв'язку із рівнем тривожності: люди із високим рівнем тривожності мають більше двох-трьох провідних механізмів захисту, оскільки під час стресу підсвідомо мозок

шукає шляхи подолання та пригнічення негативних емоцій; аналіз та порівняння наявних схожих та протилежних наукових поглядів на проблеми механізмів захисту особистості.

**Практична значущість полягає у:**

- можливості використання результатів дослідження для психологічної служби, соціальних робітників та інших фахівців, що мають безпосередній зв'язок із психологічними особливостями особистості.
- корекції учбового процесу в зв'язку із високою тривожністю учнів та студентів.
- можливості використання отриманих даних для створення методів і методик корекційних можливостей психологічного захисту.
- можливості виведення єдиної формули домінування певних захисних механізмів залежно від рівня тривожності особистості.

**Надійність та достовірність результатів дослідження** забезпечується репрезентативною вибіркою, яка є достатньою для статистичного аналізу, використанням коректно дібраного блоку методик емпіричного дослідження та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається із вступу; трьох розділів із висновками до кожного із них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 38 найменувань (7 із них іноземною мовою). Основний обсяг кваліфікаційної роботи викладено на 47 сторінках. Робота містить 2 діаграми та 4 таблиці (на сторінках 37, 41, 45, 47, 48, 49), та 3 додатки.

## РОЗДІЛ 1

### Теоретичний аналіз особистісної тривожності та механізмів психологічного захисту

#### 1.1 Поняття про механізми психологічного захисту особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.

Історія виникнення поняття захисних механізмів повертає нас у часи фрейдівського психоаналізу, адже саме З. Фройд відкрив і вперше вжив термін «захисні механізми особистості».

З'явився цей термін у 1894 році в роботі З. Фрейда «Захисні нейропсихози» і був використаний в ряді його подальших робіт («Етіологія істерії», «Подальші зауваження про захисні нейропсихози») для опису боротьби «Я» проти хворобливих або нестерпних думок і афектів. Пізніше був залишений і згодом замінений терміном «витіснення», яке вже за своїм визначенням знаходиться в конфлікті із свідомістю [1]. Перший час витіснення було єдиним виділеним механізмом захисту. Диференціація психологічного захисту відбулася лише в 1923 році на сторінках праці «Страх», в якій на основі диференціації опорів (опір несвідомого, опір з перенесення, опір, що виходить із вигоди від хвороби, опір Супер-Его) З. Фройд виділив й інші способи захисту. Найважливішими з неусвідомлених механізмів, що покликані забезпечити цілісність і стабільність стану «Я» в умовах конфлікту суперечливих імпульсів та прагнень, вчений вважав: регресію, заміщення, проєкцію, інтелектуалізацію, реактивне утворення, фіксацію поведінки, раціоналізацію, сублимацію та витіснення.

Роботу австрійського психоаналітика продовжила його донька – А. Фройд. Її потік думок стосовно захисних механізмів особистості майже не відрізнявся від батьківського.

Свою класичну роботу «Психологія «Я» і захисні механізми» А. Фройд присвятила аналізу «ціни, за допомогою якої «Я» обороняється проти невдоволення і страху і намагається утвердити своє панування над імпульсивною поведінкою, афектами і потягами» [1; 2]. Якщо коротко викласти основні теоретичні положення щодо категорій захисних механізмів в психоаналітичній традиції, то 1) захист є однією з функцій (або діяльностей) Я, спрямованих в більшості випадків проти Воно, а також проти неприємних або нестерпних уявлень і афектів; 2) мотивами захисту є головним чином страх або незадоволення; 3) захисні механізми служать зміцненню кордонів Я; 4) існує величезна різноманітність типів захисту (наприклад, захист проти потягів, захист проти афектів, постійні захисні прояви, утворення симптому і т. д.). І конкретних видів (механізмів) захисту, таких, як витіснення, зміщення, ізоляція, формування реакції і т. п..

Опираючись на положення свого батька, що збереглися в різних його роботах, і залучаючи в разі потреби свої власні спостереження і висновки, вона зіставила різні механізми між собою з метою виведення першої загальної закономірності, єдиної підстави для можливої класифікації. Витіснення, вважає вона, могло б під загальним поняттям захисту бути пов'язане з іншими спеціальними випадками захисту. Далі А. Фройд розрізняє захисні техніки типу ізолювання і справжні психічні процеси, такі, як регресія, звернення на протиположне, боротьба проти самого себе.

А. Фройд також показала, що певні набори психозахисних технік ведуть до відповідної, цілком певної симптоматики. Це підтверджується і тим, що при певних патологічних станах використовуються відповідні захисні механізми (при істерії характерно часте звертання до витіснення, при нав'язливих станах відбувається масоване використання ізоляцій і придушення).

А. Фройд відмовилася від спроб створити струнку класифікацію захисних механізмів, перейшовши на їхній опис, і згадає 10 способів захисту: витіснення, регресія, реактивне утворення (формування реакцій), ізоляція, проєкція, інтродекція, звернення проти самого себе, перетворення в протилежність і сублімація. На її думку, всі згадані механізми, за винятком сублімації, грають негативну роль для психічно здорової людини, тому що використання захисту конфлікт не знімає, страхи зберігаються і, врешті-решт, велика ймовірність появи хвороби. Крім цього вона описує ряд захисних технік, що використовуються дітьми (заперечення реальності, ідентифікація з агресором, інтелектуалізація), які пізніше були віднесені до числа самостійних захисних механізмів.

Вітчизняні дослідники зазначають, що психологічний захист - це система регуляторних механізмів, спрямованих на усунення або мінімізацію негативних і травматичних переживань, пов'язаних із внутрішніми конфліктами, тривожними станами та дискомфортом. Найвідоміше визначення психологічного захисту належить вітчизняним "класикам" (філософам, психологам, психотерапевтам і психіатрам). Психологічний захист – це:

- індивідуальний випадок ставлення пацієнта до травмуючої ситуації або хвороби, що вразила пацієнта (Банщиков В.М., 1974);
- механізм компенсації психічної недостатності (Воловик В.Д. Вид, 1975);
- добровільне подолання наслідків психологічної травми психічна активність, спрямована на подолання наслідків психічної травми (В.Ф. Бассін, В.Є. Рожнов, 1975);

- способи переробки інформації в мозку для блокування загрозованої інформації (І.В.Тонконогий, 1978);
- пасивно-захисні форми реагування в патогенних життєвих ситуаціях (Р.А.Зачеписцький, 1980);
- механізми адаптивної перебудови сприйняття та оцінки. Діє при нездатності адекватно оцінити тривогу, викликану внутрішніми і зовнішніми конфліктами, і впоратися зі стресом (В. А. Ташликов, 1984);
- механізм збереження цілісності свідомості (В.С. Ротенберг, 1984).Ротенберг,1984);
- спосіб вираження спотворених смислів (В.Н. Цапкін, 1985).

У цих визначеннях психологічний захист є частиною всіх інших психічних явищ: діяльності, установок, відносин особистості, компенсації тощо. Причому специфіка цієї частини вказує на те, що вона є не об'єктом, а функцією цілепокладання та захисту, тобто зовнішньою. Дійсно, психологічний захист не виділяється як самостійний процес або механізм [3, с. 4-5].

Також розробкою питання психологічних механізмів захисту особистості займався багато вчених, одні з них вважали, що психологічний захист – це нормальна реакція, яка повсякденно працює механізмом людської свідомості ( Ф.В. Басін, А.А. Налчаджян, В.К. Мягер, Е.Т. Соколов), інші ж навпаки – запевняли, що психологічні механізми захисту особистості – це шкідливі та взагалі не продуктивні засоби вирішення будь-яких життєвих конфліктів, оскільки вони оптимально обмежують розвиток особистості (В.А. Ташликов, В. С. Роттенберг, Ф.Е. Василюк, І.Д. Стойков).

Отже, починаючи з робіт З. Фрейда, проблема психологічного захисту була і залишається предметом пильної уваги представників різних психологічних шкіл і напрямків (З. Фрейд, 1991 року, 1997; А. Фрейд, 1999; К. Хорні, 1997; Е. Фромм, 1990; В. Райх, 1999; Ф. Перлз, 2003; Н. Мак-Вільямс, 1998; Ф. В. Бассін, 1988, 2000; Б. В. Зейгарник, 1986; Ф. Е. Василюк, 1984; В. І. Журбін, 1990; В. В. Столін, 1983; Е. Т. Соколова, 1989; Е. І. Киршбаум, 2000; Е. С. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – 1993). Питання механізмів захисту розглядали не лише зарубіжні а й вітчизняні психологи, зробивши великий внесок у цю частину психології, що допомагає нам краще зрозуміти себе та свої вчинки, чим вони зумовлені та як їх можна змінити на краще. Однак загальної думки і позиції щодо захисних механізмів немає.

Сам по собі феномен психологічного захисту досліджений досить детально. Усі захисні механізми володіють двома загальними характеристиками: 1) є засобом самообману, оскільки діє на не свідомому рівні; 2) спотворює, заперечує або фальсифікує сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для людини.

Слід також зазначити, що люди рідко використовують один захисний механізм і зазвичай використовують різні захисні механізми для вирішення конфліктів або зменшення тривоги [6]. У сучасній літературі можна зустріти опис найбільш поширених підсвідомих захисних механізмів – витіснення, заміщення, проекції і ін. Наведемо конкретні приклади.

Витіснення (придушення) – це механізм, за допомогою якого зі свідомості автоматично видаляються небажані, болісні думки, почуття і бажання. В психоаналізі і динамічній психології витіснення розглядається як механізм пристосування до небезпечних внутрішніх потягів, що викликає внутрішню напругу, а також як спосіб подолання станів фрустрації, засмучення, страху, провини, сорому.

Заміщення є механізмом зміни спрямованості з одного об'єкта на інший, спрямованості думок, емоцій, почуттів, бажань, фантазій, що викликають у людини почуття провини, сорому, страху, почуття бути покараним і приниженим. Це дає можливість безпосередньо виражати в поведінці свої негативні, несумісні з соціальними нормами і мораллю емоції, почуття, бажання і думки, не усвідомлюючи той первісний об'єкт, на який вони були спрямовані. Заміщення може виникати залежно від будь-якої думки, почуття або бажання, але частіше за все воно спостерігається в зв'язку із такими емоційними станами, як гнів, ненависть і агресія.

Проекція – механізм, за допомогою якого індивід приписує іншим людям або об'єктам власні думки, почуття, емоції, які викликають у нього провину, тривожність, напругу. Проекція – це риса, установка, відношення, почуття або фрагмент поведінки, який в дійсності належить самій людині, але вона цього не помічає.

Реактивні утворення – це механізми перетворення почуття провини, сорому, страху покарання реальних рис характеру, думок, установок людини на протилежні риси характеру, думки, установки, схвалювані значущими людьми.

Інтелектуалізація (раціоналізація) є одним з перших по значущості захисних механізмів у буденному житті. Суть цього механізму складається в поясненні людиною самій собі і оточуючим мотиви своєї поведінки, успіхів і невдач; допомагає зберегти самоповагу і самооцінку. Усвідомлення ж істинних мотивів травмує, викликає почуття досади і знижує цінність власної особистості.

Регресія – спосіб повернення психіки до більш ранніх стадій розвитку, до дитячих зразків поведінки і мислення для подолання станів фрустрації. Ці

стратегії досягнення цілей і адаптації до навколишнього світу, що раніше були вдалими при вирішенні реальних конфліктів минулого, актуалізуються для усунення труднощів у життєвих нинішніх ситуаціях.

Заперечення – поняття, введене З. Фрейдом і А. Фройд для позначення захисного механізму, який перешкоджає усвідомленню хворобливих подій, елементів життєвого досвіду. Він може проявлятися в зниженні чутливості сенсорних і перцептивних функцій до сигналів, які мають для людини негативний сенс (Людина дивиться, але не бачить; слухає, але не чує; чіпає, але не відчуває). Іншою формою заперечення є мрії, фантазії, в яких людина створює ілюзорний світ прямо протилежний реальному світу, або некритичність в оцінці подій, що відбуваються.

Компенсація (лат. *Compensatio* - відшкодування) – термін, введений А. Адлером, що позначає корекцію недоліків і негативних властивостей особистості, які лежать в основі формування почуття неповноцінності. Ця корекція досягається за допомогою свідомого тренування або за рахунок нервово-психічної перебудови.

Слід зазначити, що, як це показано Р.М. Грановською [4] і А.В. Соловйовою [5], захисні механізми особистості починають формуватися ще в дитинстві. Потім, у віці 12-14 років, на етапі кардинальних конституційних перетворень і пов'язаних з ними уявлень про власну особистість, психологічний захист посилюється. При цьому особливо проявляють себе і рано формуються примітивні і малоперспективні для розвитку особистості захисні механізми «ізоляція-заперечення» і «проекція». В старшому підлітковому віці (15-16 років) ця тенденція підтримується: показники заперечення і проекції в своїх кількісних значеннях зберігають переважання над іншими показниками психологічних захистів. Активно використовуються і такі незрілі механізми, як «компенсація» і

«гіперкомпенсація». Вони дозволяють видаляти зі свідомості почуття неповноцінності шляхом надмірного підкреслювання у себе бажаних рис характеру і хвалькуватого показу своїх результатів для заняття домінуючої позиції по відношенню до інших. А також «раціоналізація», для якої характерний вираз «зате» («я погано вчуся, зате перемагаю в бійках, і за це мене поважають»).

У радянській психологічній літературі, починаючи з відомої статті Ф.В. Бассина «Про силу Я і психологічного захисту» [4], починається активне обговорення особливостей психологічного захисту. Розрізняють захисні процеси та захисні механізми, невротичні, психологічні та психотичні захисти. Окрім класичного набору захисних механізмів (наприклад, витіснення, заперечення, раціоналізація, проєкція, регресія), деякі автори вводять інші захисні механізми (наприклад, звуження, переоцінка, перебільшення). Існує широке розмаїття концептуальних інструментів. Уявлення про психологічний захист не тільки залучаються для пояснення певних феноменів в практиці психотерапії (В.М. Воловик, В.Д. Вид, Р.А. Зачепіцькій, А.Б. Добрович), але і теоретично вводяться в контекст загальнопсихологічних концепцій установки (Ф.В. Бассин, В.Є. Рожнов, М.Є. Бурхливо), відносин особистості (Е.Д. Карвасарский, В.А. Ташликов), переживання (Ф.Е. Василюк), самооцінки (В.В. Столін). Також дається семіотична (В.Н. Цапкін) і психофізіологічна (В.С. Ротенберг) інтерпретація захисних механізмів.

Ф.В. Басін та інші дослідники вважають, що психологічний захист є нормальною реакцією, яка діє як механізм людської свідомості на щоденній основі. Водночас, як зазначалося вище, Ф.В.Басін підкреслює, що захист має дуже важливе значення для зняття різного роду напружень у житті індивіда. На його думку, захисти здатні запобігати порушенням у поведінці людини, які виникають не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, але й у випадках "конфлікту" між цілком свідомими установками. Автор вважає, що основною

метою психологічного захисту є усунення надмірного емоційного напруження і перебудова системи установок з метою запобігання порушенням поведінки.

Отже, психологічний захист відіграє важливу роль в процесі формування особистості, її потреб. Вплив психологічних захистів на індивіда не є однозначним. З однією боку, психологічний захист сприяє подоланню людиною важких, іноді екстремальних, життєвих ситуацій. З іншого, - захист є передумовою появи нових психологічних труднощів, залишаючи попередні проблеми невирішеними. Існує багато варіацій психологічних механізмів, але основними вважаються від 8 до 16 стратегій, які були введені З. Фройдом та вдосконалені як його донькою А. Фройд, так і Р. Плутчиком.

## **1.2. Характеристика особистісної та реактивної (ситуативної) тривожності**

У своєму опитувальнику Ч. Спілбергер виділяє два види тривожності: реактивну та особистісну.

Реактивна тривожність і особистісна тривожність - це два різні аспекти тривожності, які мають відмінності у своїх характеристиках і проявах. Давайте розглянемо ці два поняття ближче:

Реактивна тривожність відноситься до тривожності, що виникає як реакція на конкретні події, стресори або небезпеку. Це тип тривожності, який зазвичай виникає внаслідок зовнішніх обставин і може змінюватись залежно від ситуаційного контексту. Наприклад, людина може відчувати реактивну тривогу перед важливим випробуванням, перед публічним виступом або перед поїздкою літаком. Реактивна тривожність може супроводжуватися

фізіологічними ознаками, такими як прискорений пульс, рясне потовиділення, дихальні порушення, а також психологічними симптомами, наприклад, нервозність, страх, переживання.

Ситуативна тривожність, також відома як реактивна тривожність – це перехідна тривога, яка спостерігається у багатьох людей і може бути викликана певними стресовими факторами або подіями в їхньому житті.

Основні риси ситуативної тривожності наступні:

1. Ситуативні спонукаючі фактори: Ситуативна тривожність пов'язана з конкретними ситуаціями, які спричиняють тривогу. Це можуть бути соціальні взаємодії, виступи перед групою, важкі рішення, страх перед певними об'єктами або подіями, наприклад, переїзд, іспити або медичні процедури.
2. Короткочасна тривога: Ситуативна тривожність зазвичай має обмежений часовий проміжок і пов'язана з конкретною ситуацією або подією. Вона може з'являтися перед цією подією, під час неї або після неї. Коли ситуація закінчується або стає менш істотною, рівень тривоги зазвичай зменшується.
3. Фізичні та психічні симптоми: Ситуативна тривожність може супроводжуватися різноманітними фізичними та психічними симптомами. Фізичні симптоми можуть включати прискорений пульс, підвищену потовиділення, дихальні та травматичні реакції. Психічні симптоми можуть охоплювати страх, нервозність, почуття напруження, втому, зосередженість на негативних аспектах та песимістичні думки.

4. Індивідуальна реакція на ситуативну тривожність може варіюватись від особи до особи. Деякі люди можуть легко впливати на тривожність в конкретних ситуаціях, тоді як інші можуть відчувати інтенсивнішу тривогу і мати більш значимі реакції. Фактори, такі як особистість, життєвий досвід, рівень соціальної підтримки та навички копіngu, можуть впливати на сприйняття та реакцію людини на ситуативну тривожність.

Особистісна ж тривожність відображає загальний, сталий рівень тривожності, який характеризує особистість людини. Це внутрішнє переживання тривоги, яке може бути присутнє незалежно від зовнішніх факторів або конкретних подій.

Особистісна тривожність є одним з ключових аспектів особистісного стану людини і відображає стійкий, вроджений або придбаний рівень тривожності, який присутній в різних ситуаціях та протягом тривалого періоду часу. Особистісна тривожність може бути розглянута як характеристика особистості, яка впливає на сприйняття, реакцію та копінг зі стресом і загрозами.

Тож, розглянемо деякі основні риси особистісної тривожності:

1. Стійкий рівень тривожності: Особистісна тривожність характеризується стабільним, постійним рівнем тривоги, який присутній у багатьох ситуаціях. Люди з високим рівнем особистісної тривожності можуть відчувати постійне напруження, тривожність та незручність навіть у звичайних повсякденних ситуаціях.
2. Надмірна тривожність: Особистісна тривожність часто супроводжується високим рівнем тривоги, який може бути

непропорційним до реальних загроз або стресових ситуацій. Люди з високою особистісною тривожністю можуть перебільшувати ризики, сподіватися негативних наслідків і мати тенденцію до песимістичного сприйняття світу.

3. Фізичні та психологічні симптоми: Особистісна тривожність може проявлятися різноманітними фізичними та психологічними симптомами. Фізичні симптоми можуть включати прискорений пульс, тривогу, м'язову напругу, нудоту, головний біль і неспокій. Психологічні симптоми можуть охоплювати постійну тривогу, страх перед невідомим, нездатність розслабитися, перебільшене усвідомлення можливих негативних наслідків, розсіяність, сонливість та знижену концентрацію.
4. Вплив на функціонування: Високий рівень особистісної тривожності може впливати на різні сфери життя людини. Він може впливати на роботу, навчання, міжособистісні взаємини, самооцінку та загальний рівень життєвого задоволення. Люди з високою особистісною тривожністю можуть відчувати обмеження у розвитку, уникати нових ситуацій або соціальних взаємодій та стикатися з психологічними і емоційними труднощами.
5. Взаємозв'язок з іншими станами: Особистісна тривожність часто співіснує з іншими психічними станами, такими як депресія, панічні розлади, соціальна фобія та загальна тривожність. Вона може підвищувати ризик розвитку цих розладів та ускладнювати їх прояви.

Люди з високим рівнем особистісної тривожності мають тенденцію до постійних почуттів тривоги, напруженості, переживань та стурбованості навіть у відсутності очевидних стресорів. Вони можуть мати нахил до

негативних думок, перебільшення ризику та постійної підозрілості. Особистісна тривожність може виявлятися у різних сферах життя, включаючи міжособистісні відносини, роботу, навчання та загальну якість життя. Люди з високим рівнем особистісної тривожності можуть відчувати схильність до постійної напруги, відчуженості, схильності до самоізоляції та соціальної здержаності. Це може ускладнювати встановлення та підтримку міжособистісних зв'язків, а також впливати на самооцінку та задоволення від життя.

Обидва аспекти тривожності можуть впливати на фізичне та психічне благополуччя особи. Високий рівень реактивної тривожності може призвести до втоми, зниження енергії, проблем зі сном, збільшення ризику розвитку психосоматичних захворювань (наприклад, головних болів, шлунково-кишкових порушень) та зменшення загального рівня задоволення життя. Люди з високим рівнем реактивної тривожності можуть також відчувати труднощі у вирішенні проблем, керуванні емоціями та підтримці стабільності у стресових ситуаціях.

З іншого боку, високий рівень особистісної тривожності може впливати на міжособистісні відносини та якість життя загалом. Особи з високим рівнем особистісної тривожності можуть відчувати схильність до перебільшення небезпеки, недовіри та соціальної здержаності. Вони можуть уникати ситуацій, які викликають тривогу, що обмежує їхній соціальний та професійний розвиток. Це може призводити до почуття відчуженості, самоізоляції та погіршення якості життя.

Важливо розуміти, що тривожність може бути нормальною реакцією на стресові ситуації, але високий рівень тривожності може вимагати підтримки та допомоги. Професійна психологічна підтримка, стрес-менеджмент та

вміння керувати тривогою можуть допомогти знизити негативний вплив тривожності на життя людини.

Отже, основна відмінність між реактивною тривожністю та особистісною тривожністю полягає в їхньому походженні і сталості. Реактивна тривожність виникає внаслідок конкретних подій або стресорів, тоді як особистісна тривожність є більш загальною характеристикою особистості та є сталим переживанням. Обидва ці аспекти тривожності можуть вимагати уваги та керування, і в разі потреби можна звернутися до фахівців, які можуть надати необхідну підтримку та стратегії для зменшення негативного впливу тривожності на життя людини.

### **1.3. Теоретичні засади впливу тривожності на механізми психологічного захисту**

Вплив тривожності на механізми психологічного захисту може бути досить значний. Тривога викликає активацію певних захисних механізмів, які мають на меті зменшити негативні наслідки стресу або загрози. Ось деякі засади впливу тривожності на механізми психологічного захисту:

**Відсторонення:** Тривога може спонукати людину відволіктися від неприємних або загрожуючих ситуацій. Вона може викликати появу уявних ситуацій, мрій, фантазій або зосередження на інших завданнях, які допомагають знизити напругу та відволіктися від джерела тривоги.

**Раціоналізація:** Цей механізм використовується для створення логічних пояснень або виправдань з метою зменшення тривоги. Люди можуть шукати раціональні аргументи, які допомагають змінити сприйняття ситуації або знайти позитивні сторони в негативних обставинах.

**Проекція:** Цей механізм використовується для перенесення власних тривог або негативних емоцій на інших людей або об'єкти. Це може допомогти

зменшити особисту тривогу, переносячи її на іншу людину або вбачаючи її в зовнішньому середовищі.

Наприклад, людина з високою тривожністю може відчувати загрозу або недовіру до оточуючих, проєкцію своїх власних тривог на їхні наміри або дії. Це може допомогти знизити внутрішню напругу, перекладаючи її на зовнішні об'єкти або інших людей".

Враховуючи ці механізми психологічного захисту, тривога може викликати певні способи мислення, сприйняття та поведінки, які спрямовані на зменшення тривоги та підтримку психічної рівноваги. Однак, важливо пам'ятати, що ці механізми можуть бути корисними на короткостроковий період, але не завжди є найбільш ефективними або здоровими способами управління тривогою.

Також, можна зазначити, що вплив тривожності на механізми психологічного захисту базується на різних теоретичних концепціях. Давайте розглянемо декілька основних засад, що пояснюють цей вплив:

Психоаналітична теорія:

Згідно з психоаналітичною теорією, тривога впливає на механізми психологічного захисту, зокрема на механізми, які використовуються для зниження або уникнення небезпечних або неприємних стимулів. Сигнал тривоги може активувати механізми відсторонення (відведення уваги від неприємних подій), раціоналізації (пошуку логічних пояснень для зменшення тривоги), регресії (повернення до більш примітивних форм поведінки) та інших психологічних захисних стратегій.

Когнітивна теорія:

Згідно з когнітивною теорією, тривога може впливати на спосіб сприйняття, оцінки та обробки інформації. Люди, які мають високий рівень тривоги, можуть мати схильність до спотвореного сприйняття подій,

перебільшення небезпеки та негативних наслідків. Це може призводити до активізації когнітивних захисних механізмів, таких як відкидання неприємної інформації, уникання випробувань або раціоналізація негативних думок.

Соціально-психологічні підходи:

Тривога також може впливати на соціально-психологічні аспекти захисту. Високий рівень тривожності може призводити до зниження соціальної впевненості та підтримувати соціальну відключеність. Люди зі значною тривожністю можуть уникати нових соціальних ситуацій, відмовлятися від викликів або важких завдань, що допомагають зберегти комфортну зону та знизити ризик подальшої тривоги. Крім того, висока тривожність може впливати на міжособистісні стосунки, збільшуючи шанси на виникнення конфліктів, недовіри та залежності від інших осіб.

Загалом, тривога впливає на механізми психологічного захисту, змінюючи спосіб сприйняття, оцінки та реакції на події. Розуміння цих впливів може бути корисним для розвитку стратегій зниження тривоги та підтримки психологічного благополуччя.

## **Висновки до розділу 1**

Захисними механізмами називаються психологічні стратегії, несвідомо, які використовуються для захисту людини від занепокоєння, яке виникає через неприйняття думок або почуттів. Вони природні і нормальні, але якщо занадто часто використовуються, можуть бути негативні наслідки: безперервна тривожність, виникнення фобій, розвиток одержимості, істерія і ін.

Взагалі поняття психологічних механізмів захисту «Я» особистості визначається як несвідомий психічний процес, що допомагає людині зменшити вплив негативних складових його емоційної сфери. Небажана

інформація, здатна викликати сильні емоції, може просто ігноруватися або не сприйматися, може, будучи сприйнятою, забуватися і може, в разі допуску в систему запам'ятовування, інтерпретуватися зручним для індивіда чином. Психологічний захист є послідовним спотворенням когнітивної і афективної складових образу реальної надзвичайної ситуації. Її метою виступає ослаблення емоційної напруги, що загрожує індивіду в разі адекватного відображення реальної ситуації

Розглядаючи механізми психологічного захисту людини, необхідно пам'ятати про наступне:

1) захисні механізми проявляються на несвідомому рівні, тобто людина не усвідомлює, що вона використовує захисні механізми;

2) захисні механізми не проявляються ізольовано, тобто зазвичай використовується один або два захисних механізми;

3) захисні механізми допомагають вберегти людину від надмірної тривоги та напруження, запобігти порушенням поведінки та зберегти цілісність особистості;

4) усвідомлення використання тих або інших психологічних захистів допомагає людині краще зрозуміти і прийняти себе.

Певний рівень тривожності є природною і обов'язковою рисою активної особистості. У кожної людини є рівень тривожності, який є для неї оптимальним або бажаним - це так звана "корисна тривожність". Оцінка свого стану з цієї точки зору є важливим компонентом самоконтролю та самовиховання. Однак підвищена тривожність є суб'єктивним проявом дистресу людини.

Тривожність як риса особистості суттєво впливає на поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності є природною та обов'язковою ознакою активної діяльності людини. Кожній людині властиво мати певний оптимальний чи бажаний рівень тривожності, її також можна назвати корисною тривожністю, метою якої є забезпечення безпеки.

Важливо розрізнити ситуативну тривожність від загальної тривожності. Ситуативна тривожність обмежується певними ситуаціями або подіями, тоді як загальна тривожність відображає постійний, загальний рівень тривоги в різних аспектах життя. Обидва типи тривожності можуть спричинити дискомфорт і впливати на функціонування людини, але їх механізми та підходи до копіngu можуть відрізнитися.

Управління ситуативною тривожністю включає розвиток навичок стресового копіngu, таких як релаксаційні техніки, позитивне мислення, планування та підготовка до ситуацій, а також пошук підтримки від близьких або професійних фахівців. Розуміння своїх ситуативних тривожних реакцій та розвиток ефективних стратегій копіngu можуть допомогти зменшити негативні наслідки цього типу тривожності.

Висока тривожність є деструктивною особистісною рисою і несприятливо позначається на життєдіяльності людини, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх силах, є умовою формування негативного статусу особистості і конфліктних відносин, створює передумови для агресивної поведінки (Левітів Н.Д., Гадреева Г.Ш., Імедадзе Н.В., Прихожан А.М., Ханін Ю.Л., Спилбергер Ч.Д. і ін.). Також, вона може спонукати до активності, конкретизувати можливу небезпеку, а може викликати відчуття безпорадності, невпевненості.

Управління особистісною тривожністю може включати психотерапію, навчання стратегій копіngu з тривогою, впровадження релаксаційних технік, зміни стилю життя та звернення до підтримки від близьких та професіоналів. Це може допомогти знизити рівень тривоги, поліпшити функціонування та забезпечити краще психічне благополуччя.

## РОЗДІЛ 2

### Методологічна основа емпіричного дослідження

#### 2.1. Характеристика методів дослідження

На даний момент одним із найбільш популярних в Європі стандартизованих діагностичних методів є «Опитувальник захисних стилів» (Defense Style Questionnaire), створений М. Бондом з співробітниками (Blaya et al., 2006; Bond, 1992; Bon sack, Despland, Spagnoli, 1998; San Martini et al., 2004), також широко поширені модифікація Q-сортування Вайлянта (Vaillant, 1992) і шкальний метод оцінки Перрі. На території пострадянських широко використовується опитувальник «Індекс життєвого стилю», створений ний Р. Плутчиком і співробітниками (Plutchik, Kellerman, Conte, 1979).

Отож, саме цей опитувальник ми взяли за основу нашого дослідження.

Існують різні російськомовні версії даного опитувальника, оригінальна версія якого базується на психоеволюційній теорії Р. Плутчика, що представляє собою одну з небагатьох успішних спроб інтеграції теоретичного та емпіричного знання про захисні механізми в єдину концепцію.

В теорії захисту «Я» Р. Плутчика, стилі самовладання, особистісні розлади ставляться у відповідність базовим емоціям. Специфічні захисні механізми утворюються для того, аби ми могли впоратися зі специфічними емоціями. Передбачається, що особи з сильно вираженими рисами характеру користуються певними захисними механізмами як засобами подолання життєвих проблем. Основні діагнози, характеризують реально

існуючі психічні розлади особистості, пов'язані з домінуючим механізмом захисту (наприклад, параноїдні стану - з проекцією).

В ході розробки опитувальника «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчиком спочатку було виділено 16 захисних механізмів: рухова активність, ретроактивне анулювання, компенсація, заперечення, заміщення, фантазія, формування реакції (реактивне утворення), ідентифікація, інтелектуалізація, інтродекція, ізоляція, проекція, раціоналізація, придушення, регресія і сублимація. Потім для визначення взаємозв'язку між цими механізмами були проведені дослідження за участю психіатрів і експертів-клініцистів.

Результати дослідження були піддані факторному аналізу, після якого було виділено 8 базових механізмів захисту «Я» особистості (вказані в умовній генетичній послідовності формування): заперечення, проекція, регресія, заміщення, придушення, інтелектуалізація, реактивне утворення, компенсація (Plutchik, Kellerman, Conte, 1979) [9].

Адекватною для дослідження психологічних особливостей тривожності молоді є методика Ч.Д. Спілбергера. Даний тест є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливих, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю.

Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність

прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливих, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю.

Показники особистісної та ситуативної тривожності корелюють між собою: у людей з високими показниками особистісної тривожності ситуативна тривожність у аналогічних умовах проявляється в більшій мірі. Однак, тривожність не є спочатку негативною рисою. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Нами були визначені складові захисних механізмів та поняття тривожності. Аби визначити якими захисними механізмами керується молодь нами було вирішено використовувати методику Life Style Index (LSI), описану в 1979 році на основі теорії Р. Плутчика і структурної теорії особистості Х. Келлермана. Треба зазначити, що саме цей опитувальник вважають найбільш вдалим діагностичним засобом, що дозволяє визначити всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного. Проаналізувавши методику для діагностики рівню тривожності, ми обрали шкалу особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера.

## **2.2. Характеристика вибірки досліджуваних**

У дослідженні брали участь 78 осіб, з них 18 юнаків та 58 дівчини віком від 16 до 23 років, які є учнями старших класів та студентами різних курсів, що здобувають освіту на території України.

Нами було проведення тестування, отримані дані були оброблені з використанням методів математичної статистики.

Юність – це перехід у доросле самостійне життя. Психологи виділяють межі ранньої юності, тобто старшого шкільного віку, з 15 до 18 років, і пізньої – від 18 до 23 років. Вивченням цього вікового періоду займалися такі вчені як: Б.Г. Ананьєв, А.В. Дмитрієв, З.Ф Ісаєва, В.Т. Лісовські, І.С. Кон та інші. Юнацький вік є періодом життя людини, що позначає перехід від залежного дитинства до самостійної дорослості, що передбачає з одного боку завершення фізичного, зокрема статевого дозрівання, а з іншого – досягнення соціальної зрілості. Юність є етапом формування самосвідомості, етапом людської близькості, коли цінності дружби, любові, інтимної близькості можуть бути першорядними.

В.І. Слободчиков вважає, що юність є завершальною стадією ступені персоналізації. У вигляді головних новоутворень цього віку він виділяє: саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідоме побудова власного життя, поступове вростання в різні сфери життя.

Юність виступає як період прийняття відповідальних рішень, що визначають все подальше життя студента: вибір професії і свого місця в житті, життєвої позиції, вибір супутника життя, створення своєї сім'ї. Вступ до вузу зміцнює віру студента у власні сили і здібності, породжує надію на цікаве життя. У зв'язку з цим на другому і третьому курсах часто виникають питання про правильність вибору вузу, спеціальності, професії.

К. Левін у своїй концепції розглядає юність як соціально – психологічне явище, пов'язуючи психічне розвиток особистості студента зі зміною його соціального стану.

У концепції Е. Еріксона юність характеризується появою почуття своєї неповторності, несхожості на інших. Е. Еріксон у своїй теорії ставив перед юнаком завдання цілісного усвідомлення себе і свого місця в світі; негативний полюс у вирішенні цього завдання – невпевненість в розумінні свого «я».

У період ранньої юності встановлюються професійні інтереси, потреба у праці, активність в суспільстві, будуються плани на життя. Дитинство і юність в розвитку особистості стоять по сусідству, але поступовий перехід з однієї стадії в іншу робить підлітків вже більш незалежними від дорослих, вони намагаються самоствердитися в суспільстві. У колективі, крім загального спілкування, в цьому віці наростає потреба в налагодженні більш тісних індивідуальних взаємин, уподобань

Головною рисою ранньої юності є побудова життєвих планів. Молода людина вже на даний час починає дивитися з точки зору майбутнього. Вона будує плани, перспективи, але, тільки дійшовши до пізньої юності, зможе почати їх реалізовувати.

Закінчуючи школу, старшокласники повинні бути психологічно готовими до дорослого життя. Поняття "психологічної готовності" передбачає в даному випадку наявність потреб та здібностей, що дозволяють випускнику школи якнайповніше реалізувати себе в професійній діяльності, громадському житті, майбутньому сімейному житті. Перш за все, це потреба в спілкуванні з іншими людьми, потреба і здатність творчо працювати, по-друге, вміння теоретично мислити, орієнтуватися в різноманітних подіях, що відбуваються в сучасному світі і виступає в формі наукового, теоретичного світогляду, по-третє, наявність розвиненої рефлексії, за допомогою якої забезпечується свідоме і критичне ставлення до себе.

Сформувавшись, ці якості утворюють психологічну базу для соціального і особистісного самовизначення школярів – центрального новоутворення раннього юнацького віку.

Головною ознакою цього періоду є потреба юнака зайняти внутрішню позицію дорослої людини, вибрати професію, усвідомити себе членом суспільства, виробити світогляд, вибрати свій життєвий шлях. Самовизначення означає не автономію від дорослих, а чітку орієнтацію та визначення свого місця в дорослому світі.

Студентський вік – пора найскладнішого структурування інтелекту, інтенсивної та активної соціалізації людини як майбутнього «діяча», професіонала. Саме він припадає на роки пізньої юності. Це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення і стабільності характеру, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини. Цей вік характерний і тим, що цей період є сенситивним для розвитку інтелектуальних і фізичних сил. Час навчання у вузі збігається з періодом юність, який відрізняється складністю становлення особистісних рис.

У юнацькому віці проявляється криза ідентичності, що складається з серії соціальних і індивідуально – особистісних виборів, ідентифікацій і самовизначень. У цьому віці студент переходить до вирішення власних дорослих завдань на базі сформувалася ідентичності, бажання тісної співпраці з іншими.

Студент невпевнений у своїй ідентичності, уникає міжособистісної інтимності, приховує свої думки і почуття, на основі цього його стосунки з іншими стають вельми стереотипними, а сам він приходить до самотності.

Найчастіше спостерігаються зрушення в настрої студентів – від захопленого в перші місяці навчання в вузі, до скептичного при оцінці вузівського режиму, системи викладання, окремих викладачів.

Цьому віку властивий раціоналізм, небажання приймати що–небудь на віру, емоції і почуття стають різноманітнішими. Саме в цьому віці ставлення до дійсності, переконання і погляди на світ перевіряються на практиці, переосмислюються і складаються в єдину систему соціальних орієнтацій і установок. У юнацькому віці людина починає сприймати свої емоції не як похідні від зовнішніх обставин, подій, а як стан свого «я», з'являється почуття своєї особливості, несхожості на інших, часом проявляється і почуття самотності (інші мене не розуміють, я самотній). Однак загальне емоційне самопочуття юнаків і дівчат стає більш рівним.

Для студентського віку залишається важливим спілкування з однолітками. Свідомість групової приналежності, солідарності, дружній взаємодопомоги створює надзвичайне почуття емоційного благополуччя і стійкості. Юнацька товарицькість часто буває егоцентричної, а потреба в самовиявленні, розкриття своїх переживань – вище інтересу до почуттів і переживань іншого. Звідси виникає – емоційна напруженість у відносинах, незадоволеність ними.

У студентському віці з'являється усвідомлення своєї незворотності, розуміння кінцівки свого існування. Саме розуміння неминучості смерті змушує людину всерйоз задуматися про сенс життя, про свої перспективи, про своє майбутнє, про свої цілі. Життєвий план починає охоплювати всю сферу особистого самовизначення: моральне обличчя, стиль життя, рівень домагань; відбувається усвідомлення своїх цілей, життєвих прагнень, вироблення

На думку С. Куперсмита: «Самоповага – це особиста ціннісне судження, вираз в установках індивіда до себе».

«Висока самоповага асоціюється з позитивними, а низька з негативними емоціями, отже, мотив самоповаги – це особиста потреба максимізувати переживання позитивних і мінімізувати переживання негативних установок по відношенню до себе» – вважає Г. Каплан.

М. Розенберг, в своїх дослідженнях, виявив, що для юнаків зі зниженим самоповагою типова загальна нестійкість образів «я» і думок про себе. Вони більше за інших схильні «закриватися» від оточуючих, бояться висловлювати свої почуття перед оточуючими. Такі люди особливо ранимі й чутливі до всього, що якось зачіпає їх самооцінку. Їх більше турбує погану думку про неї оточуючих.

Розвиток студента на різних курсах має деякі особливі риси:

На першому курсі студенти вирішують завдання залучення недавнього абітурієнта до студентських формам колективного життя. Поведінка студентів відрізняється високим ступенем конформізму. Відзначається слабка регуляція своєї поведінки і невмотивований ризик. Невміння передбачати наслідки своїх вчинків (вік безкорисливих жертв і повної самовіддачі). Часто формується неадекватна ідентичність; нездатність будувати життєві плани, уникнення тісних міжособистісних відносин, вибір негативних образів для наслідування.

Другий курс є періодом найбільш напруженою навчання (навчальної діяльності). У житті другокурсників інтенсивно включені всі форми навчання і виховання. Студенти отримують загальну підготовку, формуються їх широкі культурні запити і потреби. Процес адаптації до даного середовища в основному завершено.

Можна припустити, що психологічний розвиток особистості студента – це діалектичний процес виникнення і вирішення протиріч, переходу зовнішнього у внутрішнє, самоповага, активної роботи над собою.

Отже, характеристика вибірки вказує, що студентські роки – це дуже складний етап у житті людини. На цьому етапі остаточно отже, а й психічне розвиток людини, формується особистість студента і вся його подальше життя. Для нього в цьому віці найважливіше, щоб його розуміли, приймали і зважали на його думкою, дали йому можливість проявити себе, зважали на його емоціями і почуттями.

Найголовніше для студента щоб він міг відчувати себе значущим, спілкуватися з людьми і ці відносини були продуктивні, якісні.

Високий рівень тривожності може перешкодити успішно пройти цей етап в житті людини. Адже замкнута, нетовариська, що постійно чекає невдачі в усьому, людина не може відчувати себе досить комфортно і організовувати продуктивні і якісні взаємини.

## **Висновки до розділу 2**

Отже, після аналізу наявних методик для виміру захисних механізмів та тривожності, в якості методики дослідження нами були обрані опитувальник Плутчика, Келлермана і Конте та Шкала особистісної тривожності Спілбергера. За допомогою цих методик ми змогли визначити захисні механізми особистості та рівень тривожності.

У дослідженні брали участь 76 осіб, з них 18 юнаків та 56 дівчини віком від 16 до 23 років, які є учнями старших класів та студентами різних курсів, що здобувають освіту на території України.

Юнацький вік характеризується великою диференційованістю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а так само підвищення самоконтролю та саморегуляції. Слід нагадати, що в якості загальних особливостей цього віку відзначається мінливість настроїв з переходами від нестримного веселощів до зневіри і поєднання ряду полярних якостей, які виступають поперемінно. До них відносяться особлива сенситивність – чутливість до оцінки іншими своєї зовнішності, здібностей, умінь, і поряд з цим, зайва самовпевненість і надмірна критичність по відношенню до оточуючих.

Основне завдання юності – це дати особистості вступити в зрілість. Вона акумулює в собі всі новоутворення попередніх вікових груп і вони проявляються в юності в новій якості. Від раннього дитинства повертається до юності естетичний тип світовідчуття, почуття світлої нескінченності. Молодший шкільний вік закладає увагу до законів і порядків світу зовнішнього, соціального і морального. Нові характеристики проявляється в тому, що подорослішав людина прагне не просто пристосуватися до існуючих законів, а й самому міняти ситуацію, стверджуючи цей закон.

В процесі адаптації студентів до вузу виникають такі труднощі як:

- 1) негативне переживання, пов'язане з відходом вчорашніх школярів зі шкільного колективу. З його взаємодопомогою та моральною підтримкою;
- 2) недостатня психологічна підготовка до професії;
- 3) невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності;
- 4) недостатньо розвинене прагнення до самоосвіти і т.д.

## РОЗДІЛ 3

### Емпіричне дослідження впливу особистісної тривожності на механізми психологічного захисту

Маємо кілька напрямків аналізу отриманих даних:

1. Психологічні механізми захисту і рівні тривожності.
2. Встановлення взаємозв'язку цих двох явищ.

#### **3.1 Показники особистісної тривожності за шкалою тривожності Ч. Д. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).**

Підвищена тривожність заважає досягненню поставлених цілей, робить людину не конкурентоспроможною в професійній сфері. Люди з високим рівнем тривожності можуть мати сильне хвилювання, яке в психології визначається як «екзаменаційна валідність» і «параліч діяльності».

Екзаменаційна валідність – надмірне хвилювання в широкому колі ситуацій, які сприймаються настільки значимо, що перешкоджають успішному проходженню цих ситуацій. Параліч діяльності пов'язаний зі страхом здійснення помилки, що доходить до рівня, коли найкращим виходом з проблеми здається бездіяльність. Студентам з переважанням високої тривожності рекомендується зниження суб'єктивної значущості ситуацій, перенесення акценту на осмислення діяльності та формування почуття впевненості в успіху.

Таким чином, стан тривожності є результатом негативного соціального досвіду і причиною виникнення труднощів у поведінці і діяльності людини. Тривожність у студентів проявляється найчастіше на першому і випускному

курсах, і обумовлена переживанням загрози їх самооцінці і життєдіяльності. Студенти, які мають високий рівень тривожності часто не впевнені в собі, замкнуті, сором'язливі, що не товариські. Як правило, такі студенти самотні. Підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованості до ситуації, в якій знаходиться студент (ДИВ. РИС.1).



РИС.1 Вираженість рівня тривожності

У більшості респондентів (57,9%) – високо виражена тривожність, що говорить про те, що юні люди відчувають підвищене, необґрунтоване занепокоєння, яке заважає їм і від якого слід позбавлятися, провівши аналіз причин що його викликають.

У випускників школи високий рівень тривоги пов'язаний із переживанням екзаменів, вспомної кампанії та вступу до університету. А ось у першокурсників висока тривога може бути пов'язана з процесом адаптації до умов навчання у вузі, а також особливостями проживання в місті та умовах

гуртожитку, переживанням розлуки з близькими родичами, атестацією в майбутню першу сесію.

У студентів випускного курсу – зі здачею державних іспитів і роботою над дипломними дослідженнями. Також високий рівень тривожності випускників може бути обумовлений проблемою їх подальшого працевлаштування і «визначення» себе в житті.

Середньо розвинута тривожність у 38,1% говорить про те, що досліджувані особи не схильні до надмірної тривожності, однак бувають в їхньому житті моменти, коли тривожність виростає і виходить за межі норми, особливо у тих особистостей, показники тривожності яких, знаходяться на межі між середнім і високим рівнем.

Низькій рівень тривожності має 4% респондентів, що свідчить про нормальне пристосування до нового оточення, свідчить про високу адаптацію в навчальному колективі, а так само про знижене почуття відповідальності до виконуваної ними навчальної діяльності, тому необхідно звернути увагу на мотиви діяльності того, хто навчається. У деяких випадках низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе «соціально бажаною».

Якщо розглядати результати розрізняючи стать, маємо наступні показники: 44,(4)% (8 з 18 опитаних юнаків) чоловічої статі мають високий рівень особистісної тривожності, інші 44,(4)% - середній, що знаходиться в площині норми і 11,(1)% - низький показник тривожності.

У представниць жіночої статі результати по показникам тривожності такі: 62% (36 з 58 дівчат юного віку) мають високі показники особистісної тривожності, середній рівень виявлено у 36% дівчат і низька тривожність у 2%, що складає 1 людину із загальної опитаної вибірки.

Таким чином, можемо наочно побачити, що дівчата більш схильні мати високі показники особистісної тривожності аніж чоловіки. У той же час, більша частина чоловіків має рівень тривожності в нормі, або нижче норми. Останній теж не є здоровим і може свідчити про використання більш підсвідомо направлених механізмів захисту особистості.

З огляду на вік всіх учасників дослідження можна поділити на 3 вікові категорії – старші школярі (16-17 років), перші курси навчання в університеті (18-19 років) та останній – старші курси (20-23 роки). Звідси маємо наступні результати аналізу відсоткового співвідношення від загального дослідження: Із 100% опитуваних із високим рівнем тривожності 18% знаходяться у 1 віковій категорії (16-17 років), 59% - у 2 віковій категорії (18-19 років) та 23% старші курси університету; із 100% опитуваних із середнім рівнем тривожності 7% знаходяться у 1 віковій категорії (16-17 років), 69% - у 2 віковій категорії (18-19 років), 24% - старші курси університету; із 100% опитуваних із низьким рівнем тривожності 33% - студенти перших курсів університету, 67% знаходяться у віковому діапазоні 20-23 роки.

Якщо розглядати відсоткове співвідношення беручи кількість опитаних певної вікової категорії за 100% кількість тоді маємо наступні дані:

- старші школярі (16-17 років) 80% мають високій рівень тривожності, 20% - середній і 0% - низькій;
- перші курси університету (18-19 років) 55% представників з високим рівнем особистісної тривожності, 42% мають середній рівень особистісної тривожності, 3% - низький;
- старші курси (20-23) 50% - високий рівень, 38% - середній, 12% - низький.

### **3.2 Показники індексу життєвого стилю за методикою (Life Style Index, LSI), Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Р. Конте.**

Не секрет, що у повсякденному житті ми використовуємо не один захисний механізм, а їх комплекс. Саме тому нами було вирішено скласти діаграму відсоткового співвідношення механізмів психічного захисту особистості за отриманими результатами дослідження з метою виявлення найчастіше використовуваних механізмів захисту (ДИВ. РИС. 2).

Отож, одним із найчастіше застосовуваних є механізм регресії (14.5%). Деякі вчені, наприклад Н. Мак-Вільямс, вважають цей захист вторинним. Як було зазначено у попередньому розділі, суть цього мехнізму – повернення на ранні стадії розвитку, тобто до дитячих більш комфортних звичок, патернів поведінки.

Деякі іпохондричні люди, які ніколи не піддаються лікуванню, використовують регресію для того, щоб константно знаходитися в ролі слабкого – найгараніший спосіб подолання складних життєвих аспектів.

Коли регресія визначає чіюсь стратегічну лінію подолання життєвих труднощів, ця людина цілком може бути охарактеризована як інфантильна особистість.

Також превалюють заміщення і компенсація (14.4% обидвоє).

Заміщення – це той механізм, який всі люди (і дорослі, і діти) обов'язково використовують в повсякденному житті. Так, у багатьох людей часто немає можливості не тільки карати своїх кривдників за їх проступки або несправедливе поводження, але і просто їм суперечити. У разі неможливості задовольнити якусь свою потребу за допомогою одного предмета, людина може знайти інший предмет (більш доступний) для її задоволення.

Компенсація – це стратегія, при якій свідомо чи несвідомо, слабкості, розчарування, бажання або почуття неповноцінності в одній галузі життя через задоволення або прагнення досягти ідеалу в іншій області. Компенсація може приховувати реальні або уявні недоліки, а також особисту або фізичну неповноцінність.

Компенсаторна поведінка може сильно відрізнятися за формою. Так, воно може бути як соціально прийнятною (сліпий стає музикантом), так і непринятною (компенсація фізичної слабкості зловживанням владними повноваженнями); як прямою (спроба домогтися успіху в тій області, де відчувається брак), так і непрямою (прагнення утвердити себе в іншій сфері).



РИС.2 Відсоткове співвідношення

Отже, можна зробити висновок, що респонденти в основному керуються вторинними захисними механізмами, які ще називають «зрілими», або захисними механізмами вищого порядку.

Вторинні (вищі) захисні механізми відрізняються від первинних тим, що їх робота відбувається всередині психіки між її структурами, до яких відноситься свідомість (Его), несвідоме (Ід), і над-свідомість (Супер-Его/совість). Звідси, можна стверджувати, що та частина респондентів, в якій ці три механізми захисту є домінантними, на нашу думку, більш свідомі, психічно уважні до свого емоційного та психологічного стану, тобто на рівень зріліша.

Якщо аналізувати результати із розрізу статі, тоді маємо наступну статистику:

Респонденти чоловічої статі у відсотковому співвідношенні частіше використовують такі захисні механізми, як заміщення (15%), компенсація та інтелектуалізація (по 14,3% кожен).

Захисний механізм заміщення - це психологічна стратегія, за допомогою якої людина зосереджує свою увагу та енергію на інших аспектах або діяльностях, щоб компенсувати відчуття незадоволення або втрати в іншій сфері свого життя. Цей механізм може допомогти зменшити тривогу та дискомфорт, створюючи позитивну атмосферу або почуття задоволення в інших областях.

Одним з основних прикладів захисного механізму заміщення є перенесення енергії або фокусу з одного аспекту на інший. Наприклад, якщо людина зіштовхується із розчаруванням в романтичних відносинах або нещастям у коханні, вона може спрямувати свою увагу на розвиток кар'єри або присвятити більше часу і енергії своїм хобі, таким як малювання, спорт або музика. Це дозволяє людині відволіктися від негативних емоцій і знайти радість або задоволення в інших сферах свого життя.

Основна ж ідея захисного механізму компенсації полягає в тому, що людина намагається компенсувати втрату або недолік у певній сфері свого життя, зосереджуючись на інших аспектах, в яких вона може бути успішною. Наприклад, якщо особа не має великого успіху в роботі, вона може надати більше уваги своїй особистій сфері або розвитку хобі, що дозволяє їй почуватися компетентною і задоволеною.

Ще один приклад – людина відчуває фізичні обмеження або недоліки, тому вона може зосередитися на розвитку інших аспектів свого тіла або навичок. Так, людина з вадою зору може розвивати високу рівновагу або слух, або людина зі слабким фізичним здоров'ям може стати експертом у ментальних навичках, таких як медитація або розумова робота.

Якщо особа постійно покладається на захисний механізм компенсації, вона може уникати реальних проблем, не займатися їх вирішенням або не зосереджуватися на особистому розвитку. Це може призвести до збереження нездорових стереотипів поведінки та ускладнити взаємини з іншими людьми.

Для здорового функціонування важливо розвивати свідомість щодо власних емоцій, вміння відповідально ставитися до проблем і шукати ефективні способи їх вирішення. Консультування психолога або психотерапія можуть бути корисними в таких ситуаціях, допомагаючи особі розпізнавати свої захисні механізми та працювати над їх подоланням.

Механізм інтелектуалізації, у свою чергу, використовується людиною для розумового аналізу або перетворення емоційно заряджених аспектів на більш безособові або абстрактні форми. Цей механізм дозволяє відділити емоційний досвід від раціонального розуміння, що допомагає знизити тривогу та розчарування.

Коли людина використовує механізм інтелектуалізації, вона може замість вираження прямих емоцій аналізувати та розглядати їх в рамках більш загальних або абстрактних понять. Це дає можливість віддалитися від безпосереднього впливу емоцій і створює враження об'єктивності та розумової взаємодії з проблемою.

Респонденти жіночої статі мають яскраво виражені показники переваги регресії, як захисного механізму (15%), компенсації (14,5%) та заміщення (14,3%).

Захисний механізм регресії дозволяє людині тимчасово уникнути стресу, надати собі психологічний комфорт і безпеку, що пов'язані з менш зрілим станом. Однак, цей механізм може мати негативні наслідки, такі як віддалення від реальності, затримка у розвитку та зниження здатності до самостійності і адаптації до вимог дорослого середовища. Крім того, використання регресії як постійного захисного механізму може призвести до втрати самостійності та ефективності в розв'язанні проблем.

Наприклад, якщо доросла особа, яка стикається зі складною ситуацією на роботі, відповідає на конструктивну критику або конфлікт поведінкою, що відповідає її дитячому варіанту, вона може втратити повагу колег і отримати негативні наслідки для своєї кар'єри.

Отже, хоча захисний механізм регресії може тимчасово забезпечити психологічний комфорт і відчуття безпеки, важливо відмітити, що його постійне використання може унеможливити розвиток і адаптацію до вимог дорослого життя. Оптимальною стратегією є здатність свідомо розпізнавати захисні механізми і розвивати здатність до конструктивного вирішення проблем та емоційного саморегулювання.

### **3.3 Аналіз впливу особистісної тривожності на механізми психологічного захисту в осіб молодого віку**

Кореляційний аналіз Спірмена дав певні статистично значущі результати, а саме наступні: показник кореляції за Спірменом рівню особистісної тривожності та захисного механізму під назвою «реактивне

утворення» дав найменший статистично значущий показник  $r = 0,323$ , що свідчить про помірний, але наявний позитивно спрямований зв'язок (ДИВ. РИС.3).

		Заперечення	Рівень тривожності
Заперечення	r Пірсона	-	
	df (ступенів свободи)	-	
	p-значення	-	
	Спірмен $\rho$ (rho)	-	
	df (ступенів свободи)	-	
	p-значення	-	
Рівень тривожності	r Пірсона	-0.438***	-
	df (ступенів свободи)	45	-
	p-значення	0.002	-
	Спірмен $\rho$ (rho)	-0.500***	-
	df (ступенів свободи)	45	-
	p-значення	<.001	-

РИС.3 Кореляційний графік 1

Коли людина знаходиться в ситуації високої тривожності, можуть виникати сильні негативні емоції, такі як страх, розпач, роздратування. Щоб заспокоїти себе і зменшити тривогу, вона може використовувати реактивне утворення. Наприклад, людина може виявляти широку посмішку та зовнішню радість, хоча всередині вона відчуває велику тривогу або сумніви. Цей захисний механізм дозволяє людині приховати свої справжні почуття та створити ілюзію позитивної настрою.

Висока тривожність може підштовхувати людину до використання реактивного утворення як способу уникнення неприємних емоцій або конфліктів. Однак, це може мати негативні наслідки, такі як відсутність автентичності, збентеження та нездатність розпізнати та виразити свої справжні почуття. В довгостроковій перспективі, нездатність відчувати і виразити свої справжні емоції може призвести до погіршення психічного благополуччя та міжособистісних відносин.

Отже, висока тривожність може сприяти використанню реактивного утворення як захисного механізму. Важливо враховувати, що сам високий рівень тривожності може посилювати використання реактивного утворення, а реактивне утворення, у свою чергу, може підтримувати тривожність на психологічному рівні. Це може створювати замкнене коло, де тривожність і захисний механізм взаємодіють і підтримують одне одного.

Наприклад, якщо людина має високий рівень загальної тривожності, вона може бути схильною до постійного використання реактивного утворення, щоб уникнути власних тривожних почуттів. Це, у свою чергу, може призводити до приховування справжніх емоцій і неприйняття їх, що може збільшувати внутрішню тривогу.

Розуміння взаємозв'язку між високим рівнем тривожності та реактивним утворенням може допомогти людині усвідомити свої емоційні реакції і знайти більш адаптивні шляхи їх вираження. Розвиток навичок самоспостереження, емоційної регуляції та конструктивного вираження емоцій також допоможе знизити тривожність та створити більш здорові психологічні стратегії.

Показник кореляції тривожності та регресії  $r = 0,423$ , що свідчить про наявність помірної за силою прямої кореляції між цими двома явищами. Це можна побачити на графіку, зображеному нижче (ДИВ. РИС.4);

		Рівень тривожності	Компенсація
Рівень тривожності	r Пірсона	-	
	df (ступенів свободи)	-	
	p-значення	-	
	Спірмен $\rho$	-	
	df (ступенів свободи)	-	
	p-значення	-	
Компенсація	r Пірсона	0.247	-
	df (ступенів свободи)	45	-
	p-значення	0.095	-
	Спірмен $\rho$	-0.409***	-
	df (ступенів свободи)	45	-
	p-значення	0.004	-

#### РИС.4 Кореляційний графік 2

Для високотривожних людей характерні перевантаження, невпевненість або непевність у собі. Ця тривога може викликати бажання уникнути або зменшити стрес, пов'язаний з вимогами дорослого життя. У таких випадках індивід може відступити до поведінки або стану, який відповідає менш зрілому рівню розвитку.

Наприклад, доросла особа з високим рівнем тривожності може виявляти прояви залежності, шукати захисту і підтримки від інших, подібно до того, як робили в дитинстві. Вона може шукати рішень, що не вимагають від неї відповідальності, і відмовлятися від прийняття важких рішень або брати на себе нові завдання.

Таким чином, висока тривожність може підштовхувати людину до використання захисного механізму регресії як способу уникнення стресу та забезпечення психологічного комфорту. Регресія дозволяє тимчасово повернутися до відчуття безпеки та захищеності, які пов'язані з менш зрілим етапом розвитку.

Також виявлено помірну кореляцію між тривожністю та компенсацією  $r = 0,409$  (ДИВ. РИС.5).

		Регресія	Рівень тривожності
Регресія	r Пірсона	-	
	df (ступенів свободи)	-	
	p-значення	-	
	Спірмен $\rho$ (rho)	-	
	df (ступенів свободи)	-	
	p-значення	-	
Рівень тривожності	r Пірсона	0.512***	-
	df (ступенів свободи)	45	-
	p-значення	<.001	-
	Спірмен $\rho$ (rho)	0.423**	-
	df (ступенів свободи)	45	-
	p-значення	0.003	-

РИС.5 Кореляційний графік 3

Висока тривожність може стимулювати людину до використання захисного механізму компенсації. Компенсація дозволяє людині звернутися до своїх сильних сторін або досягнень, щоб заповнити психологічні прогалини або забезпечити собі внутрішню рівновагу. Наприклад, людина з високим рівнем тривожності може бути дуже працювитою та перфекціоністичною, намагаючись компенсувати свою тривогу шляхом бездоганної роботи та досягнень.

Однак важливо зазначити, що компенсація може бути як позитивним, так і негативним явищем. Позитивна компенсація означає здоровий і конструктивний спосіб відшкодування недоліків або недосконалостей, що сприяє розвитку і психологічному зростанню. Негативна компенсація, з іншого боку, може включати в себе компульсивне чи шкідливе поведіння, що не вирішує основних психологічних проблем і навіть поглиблює тривогу.

А найбільший показник кореляції виявлено між рівнем особистісної тривожності та захисним механізмом заперечення  $r = 0,5$ , що є середнім показником сили кореляції (ДИВ. РИС.6).

		Реактивне утворення	Рівень тривожності
Реактивне утворення	r Пірсона	-	
	df (ступенів свободи)	-	
	p-значення	-	
	Спірмен $\rho$	-	
	df (ступенів свободи)	-	
	p-значення	-	
Рівень тривожності	r Пірсона	0.290*	-
	df (ступенів свободи)	45	-
	p-значення	0.048	-
	Спірмен $\rho$	0.323*	-
	df (ступенів свободи)	45	-
	p-значення	0.027	-

РИС.6 Кореляційний графік 4

Заперечення може бути захисним механізмом, що допомагає людині уникнути або зменшити свою тривогу шляхом заперечення реальності чи значення тих ситуацій або факторів, які викликають тривогу.

Наприклад, високотривожні люди можуть відмовлятися визнавати, що їхня тривога є реальною або що в їхньому житті присутні певні страхи. Вони можуть заперечувати свої емоції, намагаючись переконати себе, що все в порядку, що нічого не відбувається, або що не існує небезпеки. Це дозволяє відкинути або зменшити тривогу і зберегти внутрішню рівновагу.

Проте, важливо зазначити, що заперечення може мати свої обмеження та негативні наслідки. Якщо людина постійно заперечує тривожні стани або відкидає реальність, це може призвести до відмови від самоусвідомлення,

підтискання емоцій, а також до ухилення від розв'язання основних психологічних проблем.

У результаті, заперечення призведе до затримки або загострення тривоги в майбутньому, оскільки невирішені проблеми будуть накопичуватись і сприяти тривожному циклу.

Також важливо розуміти, що заперечення є психологічним механізмом самозахисту і не завжди означає, що особа свідомо ухиляється від тривоги. Заперечення може бути невідомим або автоматичним процесом, коли людина навіть не усвідомлює свої внутрішні переживання.

Інші захисні механізми, такі як витіснення, проекція, заміщення та інтелектуалізація не дали статистично значущих результатів ні за кореляційним аналізом Спірмена, ані за кореляційним аналізом Пірсона.

Звідси, можна зробити висновок, що високотривожні люди схильні мати регресію, реактивне утворення, компенсацію а також заперечення як одні із основних захисних механізмів, а у людей із середнім і низьким рівнем тривожності показник саме цих механізмів будуть трохи нижче. Тобто, спостерігається тенденція до частішого повернення в стан дитячої менш зрілої поведінки разом із певними також менш зрілими патернами задоволення своїх потреб.

Також слід зауважити, що саме механізм заперечення буде найчастіше проявлятися у людей із високим рівнем особистісної тривожності.

### **Висновки до розділу 3**

Ніхто не може жити не використовуючи захист від небажаного страху, стресу і негативних емоцій, тому на допомогу приходять механізми психологічного захисту, як зрілі так і «дитячі».

Отож, із аналізу отриманих результатів можна побачити, що в сьогоденні все більше і більше юних людей зіштовхуються з високими показниками тривожності, що в той же час означає використання більшої кількості механізмів захисту.

Чим тривожніше особистість тим більше здорових механізмів захисту вона буде використовувати. Чим нижче рівень тривожності, тим більше особа використовує стратегій захисту, так як їй необхідно перекрити всі джерела негативних емоцій, повернути себе у комфортний ізольований від переживань стан.

## ВИСНОВКИ

Результати дослідження дають підстави зробити такі висновки.

1. Таким чином, психологічний захист - це механізми і стратегії, які використовуються людьми для вбереження своєї психологічної благополучності та забезпечення психічної стійкості у важких або стресових ситуаціях. Ці захисні механізми допомагають людям уникнути або зменшити вплив небезпечних або неприємних реалій життя. Всі механізми захисту можуть здаватися дуже різноманітними та різноформатними, однак їх можна звести, до спільної знаменної функції: «Що б не робити, як би не робити, аби досягти комфортного стану, безпеки».

Ми не народжуємось із певною закладеною кількістю захисних механізмів. Захист нашої психіки виникає в процесі соціалізації. Саме тому механізмам змінюються, перебудовуватися під впливом соціальних чинників. Наприклад, захист може перейти в альтруїзм або накопичення цінностей та ін. В кінцевому підсумку психологічний захисту стає способом існування нереалізованих бажань та потреб.

Як вказують багато авторів: всі захисні механізми обладують двома загальними характеристиками: 1) діють на не свідомому рівні, тому частко є механізмами самообману; 2) видозмінюють сприйняття реальності, аби тривога не займала левову частку життя людини і представляла собою меншу загрозу.

Психологічний захист є нормальною та невід'ємною частиною психічного функціонування. Він допомагає людям зберегти психічну рівновагу, адаптуватися до стресових ситуацій та впоратися з емоційними труднощами.

Функції психологічних захистів, з одного боку, можна розглядати як позитивні, оскільки вони охороняють особу від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, усувають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу. З іншого боку, вони можуть оцінюватися також як негативні, оскільки не завжди усвідомлюються, можуть спортворювати сприйняття реальності а також заганяти у замкнене коло тривоги. Також надмірне використання психологічних захисних механізмів може стати перешкодою для особистісного зростання та вирішення проблем.

2. Емпіричним шляхом було визначено, що найчастіше респонденти використовують наступні механізми захисту: регресія (14,5%), заміщення і компенсація (14,4% обидвоє). Усі три механізми являються вторинними – більш зрілими і осмисленими, продуктивними. Вони допомагають подолати або приглушити тривожність не маскуючи або витісняючи причину такого стану.

У респондентів жіночої статі одним із найчастіше застосовуваних є механізм регресії (15%), тим часом як серед респондентів чоловічої превалює використання заміщення (15%).

У сучасній молоді превалює (57,9%) високий рівень тривожності, обумовлений особливостями їхньої вікової категорії, а також приналежністю до певних соціальних груп. Не мале значення у зростанні рівня тривожності також має вплив соціальних мереж на повсякденні патерни поведінки юнаків та дівчат.

Результати кореляційного аналізу дали нам можливість підтвердити гіпотезу, стосовно позитивного взаємозв'язку певних механізмів захисту і рівня тривожності. Так, реактивне утворення, регресія, компенсація та заперечення мають пряму позитивну кореляцію із показником рівня

особистісної тривожності, що дає підстави вважати високотривожних людей більш спрямованих на використання саме цих, вищезазначених механізмів задля подолання тяжких емоційних моментів життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аракелов Г.Г., Лысенко Н.Е., Шотт Е.К. Психофизиологический метод оценки тревожности // Психол. журн. 1997. Т. 18, № 2. С. 102-113.
2. Бассин Ф. В. О силе Я и психологической защите / Вопр. филос. 1969. № 2. С. 118— 126.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с
4. Грановская Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2010. – 476 с.
5. Деларю, В. В. "защитные механизмы личности: Методические рекомендации." Сост. проф. Волгоград: ВолГАСА (2004).
6. Дружинин В.Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие. М.: ПЕРСЭ; СПб.: ИМАТОНМ, 2001. 224 с.
7. Журбин, В. И. (1990). Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса. *Вопросы психологии*, 4, 14-22.
8. Кузнецова, О. В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 [Электронный ресурс] / Кузнецова Оксана Владимировна. – Москва, 2013. – 26 с. – Режим доступа: <http://www.dslib.net/>
9. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопр. психологии. 1969. № 1. С. 131-137.
10. Макшанцева, Л. В. Тревожность и возможности её снижения у детей / Л. В. Макшанцева, Л. В. Кузьмин // Психологическая наука и образование. – 2015. – № 2. – С. 19-25.
11. Малина, О.Г. Особистість як суб'єкт стилю життя./ О.Г Малина // Психологічні перспективи. Науковий часопис Волинського

- національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008.- №12. – С. 32-38.
12. Малкова Е. Е. Тревожность и развитие личности: Монография. – "Scientific magazine" Kontsep, 2013.
13. Мэй Ролло, Р. Смысл тревоги: Пер. с англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуриной. – М.: Независимая фирма Класс, 2001. – 384с
14. Одинцова М.А. Психология стресса. Учебник и практикум для академического бакалавриата / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2016. – 299 с.
15. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // Психол. журн. 1996. Т. 17, № 1. С. 169-174.
16. Перлз Ф. [Понимание тревоги в гештальтерапии]. Превращение тревожности в возбуждение / Общая психология. Тексты / под ред. В.В. Петухова. М.: УМК «Психология»; Генезис, 2002. Т. 2, кн. 1. С. 548-560.
17. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11-17.
18. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. 192 с.
19. Сидоров К.Р. , Крохина И.Г. Исследование причин тревожности учащихся // Новое образование. 2013. № 1. С. 3-5.
20. Соловьев В.Н. Адаптация, стресс, здоровье: учеб.-метод. пособие. Ижевск: Изд. дом «Удмуртский университет», 2005. 1110[1] с.
21. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги: хрестоматия / сост. В. М. Астапов. – Санкт-Петербург : ПЕРСЭ, 2015. – 240 с.
22. Ильенков Э. В. Философия и культура. М.: Политиздат, 1991.
23. Фрейд, А. (1993). Психология «Я» и защитные механизмы.

24. Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Альфред Адлер и индивидуальная психология// Личность. Теории, упражнения, эксперименты/ Пер. с англ. – СПб.: ПРАЙМ – ЕВ – РОЗНАК, 2004. – С. 110 – 129.
25. Хеллэм, Р. Консультирование по проблемам тревожности. М.: ПЕР СЭ; Институт консультирования и системных решений, 2009. - 191с.
26. Хьелл, Л., Зиглер Д. Теории личности – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 607с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
27. 45. Шапарь, В. Б., Шапарь О. В. Практическая психология. Проективные методики./ В. Б. Шапарь, О. В. Шапарь. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 480с.
28. Шевченко, И. В. Способы совладания у лиц с высоким и низким уровнем личностной тревожности// «Наука і освіта», No 8-9, 2007, С. 216-219.
29. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Айрис-пресс, 2004. 464 с
30. Чумакова Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998. – 184 с.
31. Штроо В.А. Защитные механизмы: от личности к группе // Вопросы психологии. – 1998. - №4. – С. 54-61.
32. Coleman J.C. Abnormal psychology and modern life / Coleman J.C. - N.Y.: Scott, Foresman & Company, 1956.
33. Cramer P. The development of defense mechanisms: theory, research, and assessment. – New York: Springer-Verlag, 1991. – 251 p.
34. Diehl M. et al. Change in coping and defense mechanisms across adulthood: Longitudinal findings in a European American sample //Developmental psychology. 2014.
35. DSM-II// Diagnostic and statistical manual of mental disorders (2nd ed.). Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1968.

36. Freud A. The Ego and the mechanisms of defense / Freud A. // The writings of Anna Freud, Vol.2, London, 1977.
37. Lazarus R. S. Patterns of Adjustment / Lazarus R. S. - New York: McGraw-Hill, 1976.
38. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions / Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. // Izard C. emotions in personality and psychopathology. – New York: Plenum Press, 1979/ - P. 229-257.

**Додаток 1****Додаткові фактори дослідження**

1. Ваша стать

\*ж

\*ч

2. Ваш вік:

## Додаток 2

**Шкала особистої тривожності (ЛТ) Ч. Спілбергера**

Шкала самооцінки складається з 2-х частин, роздільно оцінюють тривожність реактивну (РТ, номери висловлювань з 1 по 20) і особистісну (ЛТ, номери висловлювань з 21 по 40). На кожне з висловлювань необхідно дати один з чотирьох варіантів відповіді: 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди.

Обстежуваному пропонується – «Прочитайте уважно кожне з наведених пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч. Над питаннями довго не замислюйтесь. Зазвичай перша відповідь, який приходить в голову, є найбільш правильним, адекватним Вашому стану ».

В ході тестування було використано лише особистісну тривожність, тобто висловлювання з 21 по 40.

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваете зазвичай. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№пп	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21	У мене буває піднятий настрій	1	2	3	4

<b>22</b>	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
<b>23</b>	Я легко впадаю в розпач	1	2	3	4
<b>24</b>	Я хотів би бути таким же щасливим, як й інші	1	2	3	4
<b>25</b>	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути	1	2	3	4
<b>26</b>	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
<b>27</b>	Я спокійний, зібраний та врівноважений	1	2	3	4
<b>28</b>	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
<b>29</b>	Я дуже переймаюсь через дрібниці	1	2	3	4
<b>30</b>	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4

<b>31</b>	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
<b>32</b>	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
<b>33</b>	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
<b>34</b>	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
<b>35</b>	У мене буває хандра	1	2	3	4
<b>36</b>	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
<b>37</b>	Усілякі дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
<b>38</b>	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
<b>39</b>	Я врівноважена людина	1	2	3	4

<b>40</b>	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4
-----------	---	---	---	---	---

## Додаток 3

### Методика «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 97 тверджень, що вимагають відповіді за типом «вірно - невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають в різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

### Судження

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.

12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.

31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.

50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.

67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.

87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

### Ключ до опитувальника

№	Назва шкал	Номера твердженъ	n
>			
A	Заперечення	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	1 2

<b>В</b>	Витіснення	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89	1 2
<b>С</b>	Регресія	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	1 4
<b>D</b>	Компенсація	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	1 0
<b>Е</b>	Проекція	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	1 3
<b>F</b>	Заміщення	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	1 3
<b>G</b>	Інтелектуалізація	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	1 2
<b>Н</b>	Реактивне утворення	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,	1 0

### Шкала переводу сирих балів у Т-бали

Сирі бали	заперечення	витіснення	регресія	компенсація	проекція	заміщення	інтелектуалізація	Реактивне утворення
-----------	-------------	------------	----------	-------------	----------	-----------	-------------------	---------------------

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
<b>0</b>	3	2	2	5	1	6	0	7
<b>1</b>	13	8	6	20	5	23	3	19
<b>2</b>	27	25	19	37	6	37	6	39
<b>3</b>	39	42	35	63	7	48	17	61
<b>4</b>	50	63	53	78	12	65	28	76
<b>5</b>	61	76	70	88	20	77	42	91
<b>6</b>	79	87	80	95	27	86	59	97
<b>7</b>	84	92	85	97	36	93	76	98
<b>8</b>	90	97	88	99	46	97	87	99
<b>9</b>	97	98	95		64	98	92	
<b>10</b>	98	99	97		72	99	97	

<b>11</b>	99		99		90		99	
<b>12</b>					96			
<b>13</b>					99			