

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Гладишко Аліна Вікторівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

**Взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та побудови часової
перспективи в складних життєвих обставинах**

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело: А. В. Гладишко

Науковий керівник (консультант) Склярова Ганна Олександрівна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Київ – 2023

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ	6
1.1. Поняття часової перспективи та її роль у поведінці людини	6
1.2. Психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості.....	13
1.3. Вплив захисних механізмів на структуру особистості та переживання нею складних життєвих обставин	19
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ	26
2.1. Організація та методики дослідження	26
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та побудови часової перспективи в складних життєвих обставинах.....	31
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩОДО ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ	47
3.1 Рекомендації щодо подолання негативної дії захисних механізмів особистості.....	47
3.2 Розробка методичних рекомендацій, щодо побудови часової перспективи в період життєвої кризи	53
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Однією з адаптаційних систем особистості є психологічний захист. Психологічний захист визначає суб'єктивний комфорт особистості в усіх ситуаціях напруженості, у професійній та побутовій діяльності.

3. Фрейд (1991) вніс значний внесок у вивчення механізмів психологічного захисту. Він сформулював основні положення про ці механізми під час лікування хворих на нервові розлади. Пізніше, А. Фрейд (1995), дочка З. Фрейда, спробувала узагальнити та систематизувати наявні знання про механізми психологічного захисту, які накопичилися до середини 40-х років ХХ століття.

Психологічний захист як відповідна форма поведінки, реакція або дія особистості на фактори зовнішнього чи внутрішнього середовища – цієї позиції у своїх роботах дотримувалися такі дослідники, як А. Адлер, К. Роджерс, Р. Берн, А. Ребер, Д. Арлоу, В.Журбін, Л. Рейнхард, тощо.

Захист є складним механізмом, який допомагає нам забезпечувати внутрішню стабільність. Ці механізми відомі і досліджуються вже протягом тривалого часу. Однак, у сучасному світі ця тема стала ще більш актуальною, оскільки ми стикаємося з більшою кількістю подій, які можуть травмувати нас і вимагати використання механізмів психологічного захисту.

Проблема часу є досить актуальною нині, адже час є невід'ємним регулятором людського життя, отже, регулятором усієї діяльності людини. Кожна діяльність не проходить без здатності поглянути на своє життя з будь-якої часової позиції, з будь-якого хронологічного моменту свого життя. Психологічний час у зарубіжній психології досліджували такі науковці, як А. Бергсон, Е. Гуссерль, Е. Еріксон, Ф. Зімбардо, І. Кант, Г. Олпорт, М. Хайдегер та ін.

Мета – емпірично дослідити взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та побудови часової перспективи в складних життєвих обставинах.

Завдання:

1. Теоретично дослідити поняття часової перспективи та її роль у поведінці людини.
2. Визначити вплив захисних механізмів на структуру особистості.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та побудови часової перспективи в складних життєвих обставинах.
4. Розробити методичні рекомендації, щодо побудови часової перспективи в період життєвої кризи

Об'єкт – побудова часової перспективи особистості.

Предмет – Взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та побудови часової перспективи в складних життєвих обставинах.

Теоретичні – аналіз наукових джерел з даної проблематики; метод синтезу та систематизації; порівняння.

Емпіричні – «Тест-опитувальник механізмів психологічного захисту (Life Style Index)», розроблений Р. Плутчиком у співавторстві з Г. Келлерманом та Х. Р. Контом – цей тест дозволяє оцінити використання різних механізмів психологічного захисту у досліджуваних осіб.

Опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI) – цей опитувальник дозволяє визначити і оцінити структуру і напрямок часової перспективи учасників дослідження.

«Тест життєстійкості» С. Мадді – цей тест дозволяє виміряти рівень життєстійкості.

Статистичні – коефіцієнт Пірсона.

Вибірка: 27 осіб, реабілітаційний центр Recovery, м. Київ,

Наукова новизна:

- уточнені та обґрунтовані поняття часової перспективи.
- розроблено: рекомендації щодо подолання негативної дії захисних механізмів особистості та методичні рекомендації, щодо побудови часової перспективи в період життєвої кризи.

Практичне значення полягає, що висновки і результати роботи можуть бути використані у навчальному процесі при викладанні дисциплін із загальної та кризової психології, методичні рекомендації можуть використовуватися для тренінгів в реабілітаційних центрах.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (73 найменувань) та додатки. Загальний обсяг дипломної роботи 85 сторінки, основний обсяг 67 сторінок. Робота містить 3 рисунки, 4 таблиці та 3 додатки (на 11 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

1.1. Поняття часової перспективи та її роль у поведінці людини

Поняття «часової перспективи» отримало свій розвиток у працях Ж. Нюттена, який розглядав його в рамках теорії мотивації. На думку вченого, терміном «часова перспектива» можна позначати три різних аспекти психологічного часу [32].

Перший аспект – це часова перспектива у власному значенні цього слова, яка характеризується перш за все протяжністю, глибиною, мірою структурованості і рівнем реалістичності.

Другий аспект – часова установка, тобто більш або менш позитивна або негативна налаштованість суб'єкта щодо минулого, теперішнього або майбутнього.

Третій важливий аспект учений вбачає у часовій орієнтації, яка характеризує поведінку суб'єкта, спрямованість цієї поведінки на об'єкти і події минулого, теперішнього або майбутнього.

Особливу увагу Ж. Нюттен приділяє перспективі майбутнього, яка складає плани, завдання, наміри особистості, що представляють її потребово-мотиваційну сферу. Найближча часова перспектива розглядається як когнітивно-мотиваційне поняття [32].

Єдине, що усвідомлює людина на протязі свого життя, – це незбагненність часу, його безкінечність, невловимість та незворотність. З глибокої давнини і до наших днів проблема часу по кількості присвячених їй досліджень, трактатів і публікацій вийшла на одне з перших місць у світовій науковій літературі. Особливо гостро ця взаємозалежність людини і часу відчувається в умовах соціальної, політичної та економічної нестабільності.

Постійна зміна умов життя змушують людину по-новому переживати час власного життя, переосмислювати минуле, теперішнє та майбутнє,

змінювати цілі, плани, очікування. У таких умовах часто спостерігається установка на виникнення в найближчому майбутньому тільки негативних подій. Дані в працях Г. Сельє [68] і Ч. Спілберга [69] показують, що ситуація очікування неприємної події людиною переживаються важче, ніж сама подія.

Науковці спрямовують дослідницькі пошукові інтереси на вивчення здатності людини передбачати майбутнє й ефективно організовувати свою діяльність на далеку часову перспективу.

Як зауважує Л. Тодорів [47], часова перспектива є важливою структурною одиницею життєвого шляху. Тому дослідження часової перспективи часто детермінується специфікою визначення життєвого шляху. Так, серед підходів до вивчення життєвого шляху особистості, його структурних складових та рушійних сил Л. Тодорів виділяє кілька підходів.

У межах об'єктного підходу життєвий шлях особистості тлумачиться як послідовність подій, як динаміка цінностей та уявлень про себе, послідовність стадій психосоціального розвитку, зміна поведінки та переживань безперервний ланцюг послідовних свідомих виборів, розгортання життєвого сценарію та ін [47].

Суб'єктний підхід передбачає розгляд життєвого шляху як культурно-історичного розвитку особистості; життєвої стратегії (К. Абульханова-Славська [1]); послідовності вчинків як зміни ціннісних орієнтацій. Структурно-генетичний підхід до розуміння життєвого шляху особистості відображає інтеграцію особистості з життєвим світом, який вона створює, розгортаючи назовні власне «Я» та структуруючи зовнішню дійсність відповідно особистісним цінностям і сислам.

Поняття часової перспективи в психологію було введено К. Левінім [74], який інтерпретував це поняття з точки зору «подієвої концепції психологічного часу». Вчений визначив часову перспективу як «цілісність бачення людиною свого психологічного майбутнього і психологічного минулого в даний момент» [74].

Введенням цього поняття К. Левін підкреслював той факт, що «психологічне поле» (представляє всю психологічну реальність і містить тотальність можливих подій, здатних вплинути на людину), яке існує в даний момент, включає в себе уявлення про своє минуле і майбутнє. Так, за К. Левіним, часова перспектива – це і є включення майбутнього і минулого, реального та ідеального плану життя в план даного моменту. Всі частини поля, незважаючи на їх хронологічну різночасність, суб'єктивно переживаються як одночасні і рівною мірою визначають поведінку людини [74].

Термін "часова перспектива", введений Л. Франком, використовується для опису взаємозв'язку та взаємообумовлювання минулого, теперішнього і майбутнього в свідомості та поведінці людини. Згідно з Л. Франком, часова перспектива є динамічною основною характеристикою людського існування і включає в себе психологічне минуле і психологічне майбутнє, які сприймаються у даний момент.

Згідно з Л. Франком, людина може мати декілька часових перспектив, кожна з яких співвідноситься з різними сторонами її життя, а минуле та майбутнє є двома аспектами її поведінки. Вчений вважає, що майбутня часова перспектива повинна розглядатися разом із минулим та теперішнім індивіда як цілісний конструкт. Аналогічне часовій перспективі поняття «часовий кругозір» вводить П. Фресс, розглядаючи його як інтегративну характеристику розвитку часових уявлень особистості, що формуються в процесі соціальної діяльності [48].

Часовий кругозір можна розглядати як спосіб сприйняття і організації часу в житті людини, що базується на її досвіді, прагненнях і бажаннях. Він відображає ступінь освоєння особистістю часових відношень і її здатність до створення майбутнього. За словами П. Фресса, справжня часова перспектива виникає лише тоді, коли людина навчається активно творити своє майбутнє.

Сьогодні питання часової перспективи і сприйняття людиною свого психологічного часу є надзвичайно актуальною темою, адже зачіпає практично всі сфери життя індивіда. Завдяки усвідомленню себе і свого «Я» у

протяжності часового виміру, людина бачить себе як особистість і має про себе спогади і суб'єктивне самовідчуття. Саме поняття часу може розглядатись як психофізіологічний аспект, що відображає плинність часу [48].

Це дає можливість для орієнтації у навколишньому середовищі та адаптації у ньому. Ю. О. Клименко, посилаючись на низку авторів, виводить відлік часу як складну систему роботи організму на основі ендогенних процесів, таких як серцеві скорочення, дихальний цикл, обмін речовин, у поєднанні з екзогенними впливами, що складаються з циркадних ритмів та інших змін у навколишньому середовищі [25].

Також виокремлюються такі характеристики, як усвідомлена оцінка часу, що поділяється на два рівні, перший з яких заснований на рефлексах, а другий використовує мову та уяву. Наступна проблема, яку виокремлюють науковці – точність/неточність сприйняття.

І за негативних емоцій виникає бажання зменшити тривалість таких переживань, що видається, наче час триває довго. Сприйняття часу також може змінюватись під дією препаратів, за інтоксикації, зміні добових ритмів, надмірній діяльності, безсонні. Когнітивні процеси (пам'ять, увага і мотивація) також впливають на суб'єктивне сприйняття часу. Наші органи чуття можуть бути розвиненими в тій чи іншій мірі, що впливатиме на різне часовідчуття, яке формується і визначається індивідуальною спрямованістю психічної активності, потенціалом та саморегуляцією психіки.

У сучасній психологічній науці проблема часової перспективи розглядається в широкому діапазоні підходів. Можна відзначити наступні підходи дослідження [45]:

- афективні складові часової перспективи (Ф. Зімбардо [17], Дж. Бойд);
- особливості сприйняття часової перспективи і її організації (Т. Березіна);
- перспективи майбутнього як мотиваційної установки, що впливає на досягнення мети (Ж. Нюттен [32]);
- структура міжподієвих зв'язків (Є. Головаха і А. Кронік [9]);

– переживання екзистенційних смислів існування в усій протяжності часу між минулим і майбутнім (О. Лук'янов [28]).

Дослідник О. Лук'янов вивчає часову перспективу особистості у зв'язку з її екзистенційними смислами. У своїх роботах він розвиває ідею тимчасової цілісності через поняття трастемпоральності. Завдання особистості він бачить: «у розумінні спрямованості свого власного життя і здатності бути готовим «приводити в порядок своє справжнє», бути активним учасником дійсності, зберігаючи нерозривність минулого і майбутнього» [28].

Розглядаючи психологічний аспект часу, натрапляємо на різнопланові погляди. Першочергово варто згадати, що ідеї науковців та дослідників багато в чому беруть початок з праць філософів, таких як Арістотель, І. Ньютон, Р. Декарт, Г. В. Лейбніц. У своїх роботах вони порушували питання часу і розмірковували над цим феноменом, використовуючи різні кути зору, що врешті завершувалось висновком: час є порядком певних послідовних феноменів.

Французький психолог П. Фресс [48] стверджував, що ми не можемо сприймати час не залежно від подій, але відчуваємо його як ритм і послідовність. А вчений Дж. Уітроу (1960) стверджує, що час – це посередник між можливим і дійсним. Він виводить психологічний аспект поняття часу як те, що перебуває у свідомому розумінні різниці між бажанням і задоволенням, відповідно позначає час, як абстракцію руху, що пов'язана з послідовністю [40].

Отже, можна розглядати час як певні точки подій у житті особистості. У психології є багато різних термінів на позначення психологічного часу особистості та її життєвого шляху.

Серед них такі як: «психологічна перспектива», «сприйняття часу», «життєва перспектива», «особистісна перспектива», «насиченість часу» та ін. Велике різноманіття схожих за звучанням термінів часто приводить до плутанини між визначеннями і поняттями. З огляду на це дослідження, ми

будемо опиратись на поняття «часової перспективи», як аспекту, у процесі формування психологічного часу особистості.

Оскільки саме це поняття отримало найбільше поширення, ми будемо опиратись на такі його показники, як розуміння поведінки людини та її життя в цілому, самовідчуття і світосприйняття у модусах минулого теперішнього і майбутнього.

Ідеї Ж. Нюттена підхопили інші дослідники. Сучасні уявлення про часову перспективу належать професору Ф. Зімбардо (Zimbardo, 1999). Він позначає часову перспективу як несвідомий процес, що створює неперервний потік досвіду особистого і соціального. Такий досвід розподіляється у часові категорії або рамки, завдяки яким узгоджуються, впорядковуються і отримують сенс життєві події [78].

Таким чином, часова перспектива може формуватися під впливом зовнішніх обставин та суб'єктивного реагування на ці події і надавати певну характеристику особистості. Ф. Зімбардо та А. Гонзалесом було виокремлено такі часові орієнтації: негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та майбутнє. Орієнтація на негативне минуле відбиває загальне песимістичне ставлення до минулого. Таке ставлення могло бути сформованим реальними травматичними подіями, або ж суб'єктивним негативним тлумаченням минулих подій [78].

Орієнтація на позитивне минуле забарвлена теплими, приємними, ностальгічними спогадами про минуле і насичена його позитивною реконструкцією. Хоча така перспектива виглядає позитивною, проте надмірні ностальгічні спогади можуть звужувати перспективу майбутнього. Гедоністичне теперішнє характеризується здатністю особистості до організації свого життя, сповнюючи його діяльністю та взаєминами, що приносять задоволення [45].

Водночас, прагнучи отримати бажане в теперішній момент часу, такі люди часто не здатні «почекати» та докласти зусиль для досягнення довгострокової цілі, нехтують правилами та часто їх уникають чи порушують.

Фаталістичне теперішнє характеризується відчуттям безсилля та безпорадності, смиренності. Такі люди переконані, що у їхньому житті все вирішує доля, вони не беруть відповідальність за своє теперішнє та майбутнє, мають низьку самооцінку. Орієнтація на майбутнє характеризується особистостями, які здатні прийняти свої помилки як досвід.

Вони також вміють приймати свої перемоги і надихатись ними на готовність до нового досвіду. Вони усвідомлюють відповідальність за своє життя, тому здатні досягати успіху і дбати про своє здоров'я (Зімбардо, 2010). Також окремо була виокремлена збалансована часова перспектива.

Це перспектива, яка може відповідати різним життєвим ситуаціям, є достатньо гнучкою та адаптивною. Ф. Зімбардо та Дж. Бойд (Zimbardo & Boyd, 1999) характеризують збалансовану часову перспективу як поєднання високого рівня позитивного минулого, помірний рівень гедоністичного теперішнього, помірний рівень майбутнього, низький рівень негативного минулого та фаталістичного теперішнього [79].

Українська дослідниця С. Бабатіна [3] вважає, що: передумови реалізації життєвої перспективи пов'язані із здатністю особистості до усвідомленої саморегуляції: постановка цілей, уявлення про шляхи та засоби їх досягнення, готовність щодо виконання програми дій та реалізації власних планів, а також наявність системи суб'єктивних критеріїв, за якими відбувається контроль та оцінка результатів». Отже, часова перспектива тісно пов'язана з показниками саморегуляції особистості.

Отже, часова перспектива – це комплексне бачення людиною власного життя у векторі минулого-теперішнього-майбутнього. Часова перспектива виконує інтегральну функцію та включає когнітивний, мотиваційний, афективний компоненти і відображає як соціальні, так і особистісні характеристики. У цілому часова перспектива виступає показником благополучності особистості і свідчить про рівень задоволеності життям.

1.2. Психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості

З. Фрейд одним із перших наголосив на важливості дослідження феномена психологічного захисту, який він відносив до найвагоміших понять, що «відіграють величезну роль в утворенні Я», а також він має істотне значення у виробленні того, що ми називаємо своїм характером [76].

Розширення уявлень про захист пов'язане з іменем А. Фрейд. Вчена зробила спробу узагальнити і систематизувати знання про механізми психологічного захисту, які накопичились до середини 40-х років ХХ ст. Науковець підкреслює зберігаючий характер захисних механізмів, вказуючи на те, що вони попереджують дезорганізацію і розпад поведінки, підтримують нормальний психічний статус особистості [77].

У базову концепцію З. Фрейда [76] вона внесла певні корективи: акцентувалась роль механізмів захисту у вирішенні зовнішніх (соціогенних) конфліктів, а самі механізми розглядались не тільки як прояви вроджених задатків, але і як продукти індивідуального досвіду і мимовільного навчання.

Було сформоване уявлення про те, що набір захисних механізмів індивідуальний і характеризує рівень адаптованості особистості. І нарешті, А. Фрейд дала першу розгорнуту дефініцію захисних механізмів: «Захисні механізми – це діяльність Я, яка починається, коли Я перебуває під дією надмірно активних спонукань або відповідних афектів, які становлять загрозу для нього. Вони функціонують автоматично, не узгоджуючись зі свідомістю» [77].

Авторка поділила механізми захисту на групи і виділила перцептивні, інтелектуальні й рухові автоматизми. Вони забезпечують послідовне викривлення образу реальної ситуації з метою послаблення травмуючої емоційної напруги. При цьому уявлення про середовище викривляється мінімально, тобто відповідає реальності. У результаті небажана інформація може ігноруватися (не сприйматися); будучи сприйнятою – забувається, а у разі допуску в систему запам'ятовування – інтерпретуватися так, як буде

зручно людині. В цих формах перетворення інформації, яка травмує індивіда, найбільше запитань викликала група перцептивного захисту.

Однак пізніше ця думка була підтверджена експериментальним дослідженням Є. Костандова [26]. Аналіз реакцій людини на ще не усвідомлені стимули виявив існування особливо чуттєвого механізму, який на основі інформації, яка ще не усвідомилася, здатний за допомогою лімбічної системи оцінити емоційне значення подразника, за необхідності підвищити поріг сприйнятливості і тим самим викликати його переоцінку.

Пізніші розробки теорії захисних механізмів дозволили Е. Бибрінгу й С. Лагашу висунути ідею існування механізму відпрацьовування, що протиставляється їхньому механізму захисту: мета захисних механізмів – термінове ослаблення внутрішнього напруження згідно із принципом задоволення – незадоволення; мета механізмів відпрацьовування – реалізація наявних можливостей хоча б і ціною великої напруги. Отже, вони вважали, що можна відрізнити захисні дії Я, спрямовані проти потягів Воно, від здійснюваної Я відпрацьовування власних захисних дій [45].

У сучасній науці виокремилися певні напрями в дослідженні механізмів психологічного захисту:

1) залежно від предмета захисту (що захищається – внутрішньо особистісні мішені, індивідуальний або соціальний суб'єкт);

2) залежно від характеру загрозливих факторів (від чого захищається – фруструючі фактори, міжособистісні маніпуляції, інформаційно-психологічний вплив мас-медіа);

3) залежно від суб'єкта захисту (хто захищає – внутрішньо особистісні структури – Я-концепція, самооцінка, самосвідомість; особистість; соціальна спільнота) [40].

На сьогодні вчені дотримуються думки, що однією з основних функцій психологічного захисту є «відсторонення» сфери свідомості від негативних травмуючих особистісних переживань. У широкому розумінні під психологічним захистом розуміється поведінка, яка викликає дискомфорт, у

результаті якого може сформуватися така риса, як негативізм, з'являються «неправдиві замісники діяльності», змінюється система міжособистісних стосунків. У вузькому розумінні, психологічний захист призводить до зміни змісту свідомості, що у свою чергу запускає різного роду механізми захисту.

Як відзначає А. Гірняк [13], постійне гальмування енергії Воно породжує в людини тривогу і занепокоєння. Коли з'являється загроза психічного дискомфорту, то Я намагається пом'якшити небезпеку шляхом свідомого розв'язання проблеми, або ж викривити ситуацію у бажаному для особи напрямі. Такі явища й названі основоположником психоаналізу захисними механізмами Я.

З. Фрейд визначав їх як стратегію, котру використовує індивід для захисту від вираження імпульсів Воно і зустрічного тиску з боку Над-Я. Загалом захисні механізми містять дві характеристики, зокрема:

- 1) діють на неусвідомленому рівні і тому є засобами самообману, та
- 2) спотворюють, заперечують чи фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для людини [76].

Концепція недирективної психотерапії К. Роджерса, яка є в багатьох аспектах антиподом психоаналізу, також використовує поняття психологічної захисту. Тому має сенс зіставити ці настільки різні концепції, що використовується одне поняття захисту, але надається йому різне значення. Для аналізу поняття захисту в моделі особистості К. Роджерса використовується спрощений її варіант, що фіксує співвідношення Самості і Досвіду. Неконгруентність Самості і Досвіду призводить до того, що «досвід, не сумісний з уявленням індивіда про себе, має тенденцію не допускатися до усвідомлення, яким би не був його соціальний статус».

Результати новітніх досліджень засвідчують, що поняття «Я» змінилося за ці роки разом із видами захисних механізмів. Дослідження Дж. Ваїланта виявили, що ієрархія існуючих механізмів захисту складається від найменш зрілого та адаптивного до найбільш зрілого та адаптивного. Цікавим залишається той факт, що науковець включає у свій список придушення до

найбільш зрілих і адаптивних механізмів захисту. І З. Фрейд, і Дж. Ваїлант стверджують, що сублімація є одним із найздоровіших захисних механізмів [76].

На думку сучасних українських учених Е. Романової та Л. Гребеннікова, механізми психологічного захисту розвиваються як специфічні засоби соціально-психологічної адаптації і призначені для співволодіння з емоціями різної модальності тоді, коли досвід індивіда сигналізує йому про вірогідні негативні наслідки їхнього переживання і безпосереднього вираження/

Класикою щодо дослідження психологічних захистів у психології є концепція Р. Плутчика, вона концептуально базується на загальній психоеволюційній теорії емоцій. Р. Плутчик виділяє вісім захисних механізмів, що становлять сферу психологічного захисту. З них були синтезовані загальні визначення кожного механізму. Кожне визначення використовується для позначення універсального змісту кожного захисту [24].

Заперечення – відсутність усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду або почуттів, хворобливих у разі їхнього усвідомлення.

Компенсація – інтенсивна спроба виправити або знайти відповідну заміну реальної або надуманої, фізичної або психологічної неспроможності.

Раціоналізація – знаходження правдоподібних причин для виправдання дій, викликаних неприйнятними почуттями.

Регресія – повернення в стані стресу до ранніх або більш незрілих патернів поведінки й задоволення.

Заміщення – вивільнення прихованих емоцій, зазвичай гніву, на предметах, тваринах або людях, що сприймаються як менш небезпечні для індивіда, ніж ті, які дійсно викликали емоції.

Проекція – несвідоме відбиття власних емоційно неприйнятних думок, властивостей або бажань і приписування їх іншим людям.

Утворення реакції – попередження вираження неприйнятних бажань, особливо сексуальних або агресивних, шляхом розвитку або підкреслення протилежного ставлення й поведінки.

Придушення – виключення зі свідомості інформацій, які негативно впливають на функціонування особистості [24].

Примітивні захисти діють загальним, недиференційованим чином у всьому сенсорному просторі індивіда, розділяючи між собою когнітивні, афективні і поведінкові параметри, тоді як більш розвинені захисти здійснюють певні трансформації чогось одного – думок, почуттів, відчуттів, поведінки або деякої їхньої комбінації. Відтоді, як О. Кернберг привернув увагу до дії архаїчних форм проекції й інтроєкції у пограничних пацієнтів, у психоаналітичних описах стало загальноприйнятим визначати такі захисти, як «примітивні»: ізоляція, заперечення, всеосяжний контроль, примітивна ідеалізація і знецінювання, проективна й інтроєктивна ідентифікація, розщеплення Я. Ненсі Мак-Вільямс додає до списку примітивних процесів дисоціацію.

Щоб належати до примітивних захистів він повинен виявляти наявність у собі двох якостей, пов'язаних із довербальною стадією розвитку. Це наявність недостатнього зв'язку з принципом реальності та недостатній облік відокремленості та константності об'єктів, що перебувають поза власним Я. Наприклад, заперечення вважається маніфестацією більш примітивного процесу, ніж витіснення. Щоб щось витіснити, варто спочатку це пізнати, а потім уже перенести в несвідоме. Заперечення – це миттєвий, позараціональний процес. «Це не сталося» – більш магічний спосіб поводження з чим-небудь неприємним, ніж «це трапилося, але я забуду про це, тому що це занадто болісно».

Додаючи ще один рівень складності до цього зростаючого, суперечливого і строкатого набору спостережень, що становить сучасну психоаналітичну теорію, варто зазначити, що в цьому теоретичному підході передбачаються: деякі захисні процеси, які мають як примітивну, так і більш

зрілу форми, тоді, коли аналітики схильні розглядати конкретний захист як континуум, що містить у собі розвиток від більш ранніх і архаїчних до пізніших і диферинціюючих форм [24].

Проблеми виникають лише в тих випадках, коли існує нестача в більш зрілих психологічних навичках або коли дані захисту завзято використовуються для виключення можливих інших. Всі ми заперечуємо, всі ми розщеплюємо і всі маємо прагнення до всемогутності. Однак більшість із нас доповнюють ці реакції більш витонченими способами переробки тривоги й асиміляції складної реальності, що турбує. Погранична або психотична особистісна структура обумовлена відсутністю зрілих захистів, а не наявністю примітивних.

Примітивні захисти набагато важче описати, ніж більш зрілі. Їхня довербальна, алогічна всеосяжність, образність і магічний характер роблять їх украй незручними для подання в письмовій мові.

Оскільки фактично будь-який психологічний процес може бути використаний як захист, жодна характеристика захистів не може вважатися повною. Через це будь-яка селекція захисних операцій з кола існуючих можливостей виявляється довільною. Н. Мак-Вільямс обрала для опису «зрілі» захисти, або захисти «вищого порядку», слідуючи двом критеріям:

- 1) частота, з якою вони згадуються в психоаналітичній клінічній літературі і терапевтами-практиками;

- 2) їх співвідношення з індивідуальними патернами характеру. Вчена розуміє, що список будь-якого іншого автора буде трохи іншим, там будуть виділені інші аспекти захисту та відображені досягнення в психоаналітичній теорії та практиці іншого автора [23].

Отже, ми можемо стверджувати, що психологічна захищеність – це відносно стійке позитивне емоційне переживання й усвідомлення індивідом можливості задоволення своїх основних потреб і забезпечення своїх власних прав у можливих ситуаціях, навіть неблагополучних, за виникнення обставин, які можуть блокувати або ускладнювати їхню реалізацію.

1.3. Вплив захисних механізмів на структуру особистості та переживання нею складних життєвих обставин

Оскільки особистість людини – це складне утворення, процес розвитку, становлення, формування якого залежить від багатьох компонентів та чинників як зовнішнього, так і внутрішнього характеру. Тому природно виникає питання про об'єднання їх у певні взаємопов'язані між собою групи, які і називають структурою особистості.

Згідно з В. М. М'ясищевим, питання структури – це відношення змістовних тенденцій, котрі, реалізуючись у різних видах діяльності, пов'язані з умовами життя відповідного історичного моменту, впливають з основних відношень, тобто прагнень, вимог, принципів та потреб. Структура більш чітко виявляється у відносно визначальній ролі окремих потреб. Ще більш характерним є інтегральне співвідношення основних тенденцій особистості, яке дозволяє говорити про гармонійність, цілісність, єдність або роздвоєність, розщепленість, відсутність єдності особистості.

При аналізі структури особистості існують два основні способи її побудови: емпіричний і теоретичний. Емпіричний спосіб ґрунтується на виокремленні елементів структури за допомогою застосування методів математичної статистики (найчастіше факторного аналізу) до великого масиву емпіричних даних. Виокремлені кластери, або фактори, слугують елементами структури особистості (наприклад, 16 факторів у структурі особистості Р. Кетелла). Теоретичний спосіб побудови структури особистості ґрунтується на висуванні теоретичного принципу, який зв'язує між собою окремі рівні та елементи [15].

У вітчизняній психології представлені обидва способи побудови структури особистості. Емпіричний підхід реалізовано в працях В. С. Мерліна, який на основі емпіричних досліджень прийшов до тривірневої структури особистості. Нижній рівень представлений властивостями особистості, які є її елементами. Другий рівень утворюють симптомокомплекси – групи

властивостей особистості, пов'язаних між собою ймовірнісними зв'язками. Третій рівень складають три вторинні фактори, які включають у себе всі симптомокомплекси.

Концепція психологічного захисту була і залишається однією з найбільш важливих внесків психоаналізу в теорію особистості та в теорію психологічної адаптації. Люди перебувають під постійним впливом зовнішнього психічного тиску, який чинять оточуючі, а механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Психологічний захист виявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й у повсякденному житті. Тому це постійний механізм людської психіки. Якщо механізми психологічного захисту з якої-небудь причини не спрацьовують, то це може сприяти виникненню психічних порушень [15].

Складні життєві ситуації особистості позначаються зазвичай термінами «кризова», «проблемна», «стресова», «важка», «негативна», «екстремальна», «напружена», «травмівна» тощо.

Часто такі складні життєві ситуації загрожують життєдіяльності людини, можуть призводити до непоправної фізичної та психічної шкоди. Вважається, що іноді стресовий стан може перейти в кризу і через безплідні спроби звільнитися від нього. Людині важко перебувати у стресовому стані упродовж тривалого часу, а якщо їй бракує власних психологічних ресурсів для подолання цього стану, то стрес може трансформуватися в життєву кризу.

Суть поняття «криза» (від гр. crisis – рішення, поворотний пункт) полягає у тому, що наявна ситуація породжується проблемою, яка постала перед людиною. Проблема неможливо оминати, проте розв'язати її за короткий час і звичним способом також неможливо [7].

Натомість поняття «життєва криза» – феномен внутрішнього світу людини, який виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху. Життєва криза є поворотним пунктом життєвого

шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався.

Ресурси подолання складних життєвих ситуацій – це всі ті життєві опори, які є в розпорядженні людини і дозволяють їй задовольняти свої основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, включеність у соціум, повагу з боку соціуму, самореалізацію в соціумі. Тобто, ресурси можуть ділитися на соціальні й особистісні, або зовнішні й внутрішні [7].

Особистість не завжди здатна самотійно адаптуватися до нової життєвої ситуації, яка вимагає від неї певної зміни, перебудови, активізації наявних психологічних ресурсів. Вихід з кризи може розвиватися конструктивним або деструктивним шляхом, що прямо пов'язано з особистісними ресурсами. Конструктивне подолання кризи породжує у людини психологічний комфорт, що проявляється через переживання щастя, задоволеності собою і власним життям.

Конструктивне подолання кризи актуалізує наявний потенціал особистості та впливає на розвиток наступних чинників психологічного благополуччя: позитивне ставлення до себе, особистісне зростання, позитив у взаєминах з оточуючими, наявність життєвої мети і насага до її реалізації.

Несвідоме відіграє провідну роль в людській поведінці та в духовному житті, оскільки складається з вроджених інстинктів. За концепцією Фрейда, цих інстинктів два – сексуальний («ерос» або лібідо) та агресія, прагнення до руйнування («танатос»). Крім того, зміст несвідомого включає в себе бажання, афекти та витіснені зі свідомості причини, такі як культурна неприйнятність або травматичність для суб'єкта [8].

Енергія несвідомого є двигуном людської поведінки та спрямованості, оскільки інстинкти та бажання, вигнані зі свідомості, прагнуть бути задоволені. Проте потяги несвідомого знаходяться в суперечності з нормами культури. За Фрейдом [76], інстинкти людини за своєю природою асоціальні та егоїстичні, тому соціальні норми накладають на них узду, яка дозволяє спільне існування людей. Таким чином, зміст несвідомого має важливе

значення в поведінці та взаємодії між людьми, проте ці потяги не завжди відповідають нормам та цінностям суспільства.

У процесі розвитку людини інстинкти та бажання несвідомого знаходяться в постійній суперечності з культурними нормами. Для встановлення балансу між ними людина використовує захисні механізми психіки. Ці механізми сприяють зміні змісту свідомості в ситуації внутрішнього конфлікту, дозволяючи людині адаптуватися до вимог суспільства та підтримувати психічний баланс. Таким чином, захисні механізми є необхідним елементом в психічному і соціальному розвитку людини, допомагаючи їй зберігати стабільність і здоров'я.

Захисні механізми є психологічними стратегіями, які активуються, коли людина не може досягти своїх цілей за нормальних умов або коли вона вірить, що це неможливо. Важливо розуміти, що ці механізми не є способом досягнення бажаної мети, а скоріше служать для тимчасового зняття емоційного напруження та збору сил для подальшого розв'язання проблеми [6].

Люди різним чином реагують на свої внутрішні труднощі. Одні заперечують їх існування і пригнічують свої схильності, що викликають незручності. Інші намагаються маніпулювати об'єктами, які турбують їх, щоб оволодіти подіями і змінити їх у потрібному напрямку. Треті особистості приймають самовиправдання та поблажливо ставляться до своїх спонукань. Четверті ж вдаються до різних форм самообману [8].

Захисні механізми можуть бути ефективними або неефективними в залежності від того, чи допомагають вони людині впоратися зі своїми емоціями та проблемами без патологічних симптомів. В будь-якому випадку, механізми психологічного захисту є способом, який люди використовують, щоб захистити свою психіку від хворобливих та нестерпних переживань [12].

Усі механізми психологічного захисту спотворюють реальність з метою збереження психічного здоров'я та цілісності особистості. У цьому випадку ціна психічного здоров'я:

- Спотворена дійсність,
- Спотворений образ «Я»,
- Спотворений зовнішній світ.

Захисні механізми дозволяють зберегти або, вірніше, досягти внутрішнього благополуччя за рахунок ігнорування реальності. Механізми психологічного захисту формуються спочатку в міжособистісних відносинах, потім стають внутрішніми характеристиками людини, тобто в індивідуальному досвіді відбувається навічання тим чи іншим захисним форм поведінки. Основні ознаки механізмів психологічного захисту (механізмів інтрапсихической захисту) [2]:

- 1) імпульсивність (механізми психологічного захисту не залежать від волі);
- 2) спотворення реальності;
- 3) відсутність усвідомлення суб'єктом захисних форм поведінки.

Основні функції механізмів психологічного захисту:

- 1) збереження особистісної цілісності,
- 2) збереження психічного здоров'я, певного «Я-образу»,
- 3) регуляція міжособистісних відносин.

Функції механізмів психологічного захисту полягають у збереженні особистісної цілісності та психічного здоров'я. Важливо, щоб людина зберігала свій «Я-образ», тобто стійке ставлення до себе, навіть якщо це не завжди є благополучним. Це може відобразитися у відчутті дискомфорту при досягненні успіху, коли людина, яка звикла до неуспіху, знецінює свої досягнення. Механізми психологічного захисту також регулюють міжособистісні відносини, допомагаючи людині впоратися зі стресом та конфліктами.

Отже, механізми психологічного захисту – це засоби, які захищають нас від негативних переживань та впливів, зберігають психологічну стабільність і душевну рівновагу. Всі захисні механізми працюють на неусвідомленому рівні та спотворюють сприйняття реальних ситуацій.

Складні життєві обставини, такі як небезпека, стрес, травми, втрата близьких, фінансові проблеми тощо, можуть суттєво вплинути на формування життєвої перспективи людини. Ці обставини можуть стати каталізатором для пошуку нових шляхів в житті, або навпаки, знизити настрій та мотивацію людини, що може призвести до відчуття безнадії та відчуження [21].

Наприклад, люди, які пережили важку травму або депресію, можуть зрозуміти, що їхнє життя має глибше значення, і почати бачити нові можливості, які раніше не були очевидними. З іншого боку, люди, які стикаються з фінансовими проблемами або безробіттям, можуть втратити віру в себе та свої можливості, що може призвести до погіршення їхньої життєвої перспективи.

Отже, складні життєві обставини можуть бути важливим фактором, який впливає на формування життєвої перспективи людини. Важливо пам'ятати, що кожна людина має свій унікальний досвід та свій власний шлях в житті, і зміна життєвої перспективи може стати першим кроком до досягнення особистої гармонії та задоволення в житті.

Висновки до розділу 1

Поняття «часова перспектива» розглядається у працях Ж. Нюттена як тривалість, структурованість та реалістичність психологічного часу, а також як налаштування суб'єкта до минулого, теперішнього і майбутнього і спрямованість поведінки на ці аспекти часу. Особлива увага приділяється перспективі майбутнього, яка включає плани, завдання та наміри особистості. Це поняття важливе для розуміння мотивації та прийняття рішень людиною.

Часова перспектива відображає спосіб, яким людина сприймає час та розуміє його зв'язок зі своїм життям. Вона визначає, як людина оцінює минуле, сприймає теперішній момент та планує майбутнє. Це важливий аспект психології людини, оскільки наша поведінка, вчинки та рішення визначаються нашою спроможністю орієнтуватися в часі та приймати рішення на основі майбутніх наслідків.

У психології не склалося єдиного погляду на явище «психологічний захист». Одні дослідники вважають психологічний захист однозначно непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього або зовнішнього конфлікту. Інші – пропонують робити відмінність між патологічним психологічним захистом і нормальним, профілактичним, постійно присутнім у нашому повсякденному житті, звичайною складовою людської свідомості. Всі механізми психологічного захисту допомагають людині звести до мінімуму почуття тривоги.

Психологічний захист є важливим елементом людської психіки, оскільки дозволяє зберігати психічну стійкість та зменшувати вплив негативних факторів на психіку. Однак, дуже важливо розуміти, що захистні механізми не є універсальними та не завжди приносять користь. Деякі механізми можуть бути навіть шкідливими для психічного здоров'я, особливо якщо вони використовуються в неправильних ситуаціях або надмірно.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

2.1. Організація та методики дослідження

Дослідження взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та побудови часової перспективи в складних життєвих обставинах є важливим, оскільки може допомогти людям зрозуміти, як вони реагують на стрес та негативні життєві події і як вони можуть змінити свої підходи до них, зорієнтувати свою активність на подолання труднощів і побудову позитивного майбутнього.

Психологічний захист – це невід'ємна частина психіки людини, яка допомагає захищатися від стресу та негативних подій, роблячи їх менш болісними для переживання. Однак, якщо психологічний захист стає занадто сильним і використовується неправильно, він може призвести до проблем з ментальним здоров'ям.

Побудова часової перспективи – це здатність людини дивитися на своє життя в майбутньому та знаходити способи досягнення своїх цілей. Це може допомогти людині зберегти оптимізм та позитивний настрій навіть в складних життєвих обставинах.

Дослідження взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та побудови часової перспективи може допомогти людям розуміти, як їх захист впливає на їх погляди на майбутнє та як вони можуть змінити свої підходи до життєвих обставин. Це може бути особливо корисним для людей, які переживають стрес або переживають складні життєві події.

Крім того, розуміння взаємозв'язків між механізмами психологічного захисту та побудовою часової перспективи може допомогти людині бачити свої проблеми не тільки як негативні ситуації, але й як можливості для особистісного зростання та розвитку. Це може зменшити рівень стресу та

депресії, а також допомогти людині знайти нові шляхи для досягнення своїх цілей.

В емпіричному дослідженні прийняли участь 27 осіб які на даний момент перебувають в лікарні Recovery, м. Київ, де проходять лікування від наркозалежності. Вік досліджуваних від 19 до 31 року.

У Києві та області розташовані шість відділень клініки «Recovery», яка має медичну ліцензію і спеціалізоване відділення з усім необхідним сучасним обладнанням, а також дипломовану команду лікарів для надання якісних медичних послуг у вигляді діагностики та детоксикації. Унікальна авторська методика, розроблена на основі багаторічного досвіду в країнах СНД і Європи, застосовується в усіх відділеннях, кожне з яких має свою особливість. У клініці надаються послуги з лікування алкоголізму і наркоманії, а також виведення з запою.

Учасники дослідження були запрошені до участі в опитуванні добровільно та були повідомлені про цілі та обмеження дослідження.

Для збору даних були використані стандартизовані анкети та тести, які були перекладені на українську мову та адаптовані до умов дослідження. Опитування проводилося індивідуально та за умови конфіденційності даних учасників.

Опитувальник Плутчика Келлермана Конте – Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) був розроблений Р. Плутчиком у співавторстві з Г. Келлерманом та Х. Р. Контом у 1979 році. Тест використовують для діагностики різних механізмів психологічного захисту. Механізми психологічного захисту розвиваються у дитинстві для стримування, регуляції певної емоції (Додаток А).

Передбачається, що є вісім базисних захистів, тісно пов'язані з вісьмома базисними емоціями психоеволюційної теорії. Існування захисту дозволяє опосередковано виміряти рівні внутрішньоособистісного конфлікту. Тобто, дезадаптовані люди повинні використовувати захисту більшою мірою, ніж адаптовані особи. Захисні механізми намагаються звести до мінімального

негативні, що травмують особистість переживання. Ці переживання переважно пов'язані з внутрішніми чи зовнішніми конфліктами, станами тривоги чи дискомфорту.

Механізми захисту допомагають нам зберегти стабільність своєї самооцінки, уявлень про себе та про світ. Так само вони можуть виступати в ролі буферів, намагаючись не допустити дуже близько до нашої свідомості надто сильні розчарування та погрози, які приносять нам життя. У тих випадках, коли ми не можемо впоратися із тривогою чи страхом, захисні механізми спотворюють реальну дійсність з метою збереження нашого психологічного здоров'я та нас самих як особистість.

Опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ) [17]. Часова перспектива відображає те, як наше особисте відношення до минулого, теперішнього і майбутнього впливає на наше поведінку. Це залежить від багатьох індивідуальних, соціальних та інституційних чинників, але також є особистісною диспозицією. Ф. Зімбардо запропонував опитувальник на визначення часової перспективи, який оцінює різні виміри часової перспективи та нахилів. Ця методика має чітку факторну структуру, високий рівень надійності, добрі показники валідності та основана на теоретичній концепції, яка поєднує різні процеси. Тому методика ZTPІ була вибрана для адаптації [17].

Методика ZTPІ базується на теоретичній концепції, яка побудована на основі підходу К. Левіна і розглядає часову перспективу як важливий процес індивідуального та соціального функціонування. Автор методики, Ф. Зімбардо, вважає, що часова перспектива – це підсвідомий процес, що дозволяє організувати неперервний потік особистого та соціального досвіду в часові рамки. Ці рамки можуть відображати повторювані часові патерни або неповторні моменти з життя людини, і вони використовуються для кодування, зберігання та відтворення досвіду, а також для формування очікувань, цілей, непередбачуваних обставин та уявних сценаріїв. Методика ZTPІ охоплює різні

аспекти часової перспективи та має чітку факторну структуру, добрі показники валідності та високий рівень надійності (Додаток Б).

«Тест життєстійкості» С. Мадді (Додаток В) [12].

Тест життєстійкості С. Мадді є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом. Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей: Ні, Скоріше ні ніж так, Скоріше так ніж ні, Так.

Ця методика описує особистісну характеристику життєстійкості, яка включає три компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. Життєстійкість – це система переконань про себе, про світ і про відносини зі світом, яка допомагає витримувати стресові ситуації і зберігати внутрішню збалансованість. Компоненти життєстійкості формуються в дитинстві і підлітковому віці, але можуть бути розвинуті й пізніше. Важливу роль у розвитку компонентів відіграють відносини батьків з дитиною, так як прийняття і підтримка, підтримка ініціативи дитини та багатство вражень середовища сприяють формуванню стійкого совладання зі стресом.

Життєздатність – це система переконань, яка формується в людині і відображає її уявлення про саму себе, світ, а також про її взаємини з оточенням, дозволяючи їй ефективно протистояти і подолати стресові ситуації. Людина з високим рівнем життєздатності рідше відчуває стрес у тих самих ситуаціях, що інші люди, і краще справляється з ними. Життєздатність складається з трьох відносно незалежних компонентів: залучення, контроль та прийняття ризику.

Людина з високою життєстійкістю та розвиненими компонентами залучення, контролю та прийняття ризику, має більшу здатність ефективно подолати стресові ситуації, без виникнення внутрішньої напруги (Додаток В).

Залученість, яка передбачає впевненість в тому, що залучення до діяльності може привести до знайдення цінних та цікавих речей для особистості, дозволяє людині отримувати задоволення від своєї діяльності.

Відсутність такої впевненості може призвести до почуття відкинутості та відчуття відсутності зв'язку з життям.

Компонент контролю означає, що людина має переконання в тому, що зусилля дозволяють впливати на те, що відбувається, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. На противагу цьому, відчуття беспорядності призводить до того, що людина відчуває себе безсиллям у виборі дій та свого життєвого шляху. Людина з високим рівнем контролю переконана у своїй можливості самостійно визначати свої дії та напрямок життя.

Прийняття ризику полягає в переконанні, що кожне життєве переживання – незалежно від його позитивної або негативної природи – може сприяти особистісному зростанню за рахунок здобуття нових знань з отриманого досвіду. Людина, яка вважає життя навчальним процесом, готова діяти, навіть якщо успіх не гарантований, та ризикувати, оскільки простий комфорт та безпека, на думку такої людини, обмежують можливості розвитку особистості. У цьому підході до життя ідея розвитку базується на активному вивченні знань зі здобутого досвіду та їх подальшому використанні.

Статистичний аналіз був проведений за допомогою кореляції Пірсона. Кореляція Пірсона – це статистичний метод, що дозволяє визначити наявність зв'язку між двома змінними та його силу. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) вимірюється в діапазоні від -1 до $+1$, де значення -1 вказує на повну зворотну залежність між змінними, 0 – на відсутність зв'язку, а $+1$ – на повну пряму залежність.

Кореляція Пірсона визначається шляхом порівняння відхилень від середніх значень двох змінних. Чим більше значення коефіцієнту кореляції, тим сильніше зв'язок між змінними. У разі великої кореляції між двома змінними, їх можна розглядати як залежні, тобто зміна значення однієї змінної пов'язана зі зміною значення іншої змінної.

Для проведення кореляційного аналізу за допомогою кореляції Пірсона, необхідно мати парами спостережень з двох змінних. За допомогою

статистичного програмного забезпечення можна розрахувати коефіцієнт кореляції та його значимість. Кореляція Пірсона є одним з найбільш поширених методів кореляційного аналізу в науці і дослідженнях.

Отже, отримані дані були піддані статистичному аналізу з використанням стандартних методів, таких як кореляційний аналіз. Результати були проаналізовані та інтерпретовані для визначення взаємозв'язків між психологічним захистом, часовою перспективою та життєстійкістю особистості в складних життєвих обставинах.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та побудови часової перспективи в складних життєвих обставинах

Метою нашого емпіричного дослідження виявлення та аналіз взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту, які використовуються людьми у складних життєвих обставинах, та їхньою часовою перспективою.

Як складну життєву обставину ми обрали залежність від наркотичних речовин. Наркотична залежність може бути дуже складною життєвою обставиною, яка впливає на багато аспектів життя людини. Більшість людей, які пережили наркотичну залежність, продовжують знаходитися в процесі лікування та реабілітації.

Наркотична залежність є хронічною хворобою, яка характеризується компульсивним пошуком та вживанням наркотичних речовин, незважаючи на їх негативні наслідки для здоров'я та життя людини. Залежність може виникнути як результат різних факторів, таких як генетичні, соціальні, психологічні та середовищні.

У таких випадках, побудова часової перспективи та механізми психологічного захисту можуть відігравати важливу роль у відновленні та підтримці їхнього благополуччя та добробуту. Наприклад, люди, які пережили наркотичну залежність, можуть мати складнощі зі збереженням мотивації та

визначенням мети у житті. В таких випадках, використання механізмів психологічного захисту, наприклад, відмова від негативних думок та прагнення до саморозвитку, може допомогти їм знайти внутрішній стимул для досягнення мети.

Для визначення переважаючих механізмів психологічного захисту ми обрали опитувальник Life Style Index.

Таблиця 2.1

**Результати «Тест-опитувальник механізмів
психологічного захисту (Life Style Index)» Р. Плутчик,
Х. Келлерман**

	Середнє значення	Стандартне відхилення
Витіснення	25,41	1,94
Регресія	27,26	1,82
Заміщення	23,47	2,18
Заперечення	31,28	1,72
Проекція	38,23	1,91
Компенсація	31,11	2,11
Гіперкомпенсація	23,12	1,52
Раціоналізація	28,45	1,86

Витіснення – це один з механізмів психологічного захисту, який використовується для того, щоб приховати неприйнятні думки, почуття або прагнення, які можуть бути неприємними або болісними для особи. Цей механізм полягає у перенаправленні цих неприйнятних елементів зі свідомості на безпечніші об'єкти або дії.

Результати тесту вказують, що середня оцінка витіснення становить 25,41, а стандартне відхилення – 1,94. Учасники в середньому використовують витіснення для приховування неприйнятних думок, почуттів або прагнень у помірній мірі.

Середня оцінка регресії становить 27,26, а стандартне відхилення – 1,82. Середнє значення вказує на загальний рівень використання механізму регресії в даній вибірці. Стандартне відхилення вказує на розмаїтість відповідей учасників тесту на шкалі регресії.

Регресія – це механізм психологічного захисту, при якому особа в ситуаціях стресу або незручностей повертається до більш примітивного рівня функціонування. Це може означати повернення до раніше розвинених або непереборних способів мислення, емоційної реакції або поведінки.

Наприклад, коли особа стикається зі стресовою ситуацією, яка їй неприємна або важка, вона може відчутти потребу повернутися до більш простих, знайомих і безпечних способів реагування. Це може включати звернення до дитинських реакцій, уникання відповідальності або прагнення отримати зовнішню допомогу.

Результати тесту показують, що середня оцінка заміщення становить 23,47, а стандартне відхилення – 2,18.

Заміщення – це механізм психологічного захисту, що передбачає заміну неприйнятних або небезпечних думок, почуттів або бажань на більш прийнятні або безпечні. Особа може замінювати неприємні або небажані елементи свідомості більш приємними, менш загрозливими або соціально прийнятними елементами.

Результати тесту показують, що середня оцінка заперечення становить 31,28, а стандартне відхилення – 1,72.

Заперечення – це механізм психологічного захисту, який допомагає особі заперечувати або відкидати неприйнятні факти, події або почуття. Це може бути своєрідним способом уникнення неприємних або загрозливих реалій, які особі важко прийняти.

Наприклад, якщо особа стикається зі свідченнями або доказами, які суперечать її переконанням або переживанням, вона може відкинути ці факти або заперечувати їхню достовірність. Це може допомогти особі зберегти свою психологічну рівновагу або захистити власну самооцінку.

Результати тесту показують, що середня оцінка проекції становить 38,23, а стандартне відхилення – 1,91. Середнє значення вказує на загальний рівень використання механізму проекції в даній вибірці. Стандартне відхилення вказує на розмаїтість відповідей учасників тесту на шкалі проекції.

Проекція – це механізм психологічного захисту, при якому особа проектує свої неприйнятні або небажані думки, почуття або прагнення на інших людей. Замість того, щоб визнати чи прийняти ці аспекти у себе, людина переносить їх на інших і сприймає, що це характерні риси чи якості інших людей.

Результати тесту показують, що середня оцінка компенсації становить 31,11, а стандартне відхилення – 2,11.

Компенсація – це механізм психологічного захисту, що передбачає вирівнювання недоліків або невдач у одній сфері життя шляхом розвитку або підвищення успішності в інших сферах. Особа, яка використовує компенсацію, намагається зробити щось позитивне або видатне в інших аспектах свого життя, щоб компенсувати відчуті недоліки чи невдачі.

Наприклад, якщо особа вважає себе неуспішною професійно, вона може вкласти більше зусиль у розвиток особистих вмінь, стати успішною в соціальних відносинах або зайнятися хобі, що приносить задоволення. Це допомагає зберегти психологічну рівновагу та компенсувати відчуті недоліки.

Середня оцінка гіперкомпенсації становить 23,12, а стандартне відхилення – 1,52. Гіперкомпенсація – це механізм психологічного захисту, який включає зусилля компенсувати недоліки або недостатки шляхом надмірного наголосу на успіху, досягненнях або відмінностях. Особа, яка використовує гіперкомпенсацію, може надмірно прагнути досягти високих результатів або виступати як «надзвичайна» або «особлива» з метою приховати свої внутрішні недоліки або невдачі.

Результати тесту показують, що середня оцінка раціоналізації становить 28,45, а стандартне відхилення – 1,86.

Раціоналізація – це механізм психологічного захисту, який використовується для обґрунтування або пояснення неприйнятних дій, мотивів або почуттів шляхом прийнятних або розумних пояснень. Особа, яка використовує раціоналізацію, може шукати логічні аргументи або пояснення, щоб зробити свої дії або переконання більш прийнятними для себе або для інших.

Наприклад, якщо особа вчинила щось неправильне або неприйнятне, вона може пошукати виправдання або раціоналізацію, яка допоможе зменшити почуття провини або вини. Це може включати прийняття обґрунтувань, які виправдовують чи раціоналізують їхні дії.

Загальний висновок з результатів тесту-опитувальника механізмів психологічного захисту (Life Style Index) показує, що учасники проявляють різні рівні використання різних механізмів психологічного захисту.

Ці механізми можуть використовуватись в різних мірах, залежно від індивідуальних особливостей і життєвого досвіду кожної людини. Деякі механізми можуть бути більш активними або видимими, тоді як інші можуть бути менш помітними. Крім того, рівень використання цих механізмів може змінюватися в різних ситуаціях та в різні періоди життя.

Далі розглянемо результати часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI).

Таблиця 2.2

Результати часової перспективи особистості

Ф. Зімбардо (ZTPI)

Часова перспектива	Кількість респондентів	Відсоток
Негативне минуле	5	18,5%
Майбутнє	4	14,8%
Позитивне минуле	5	18,5%
Гедоністичне теперішнє	7	25,9%
Фаталістичне теперішнє	6	22,2%

Часова перспектива «Негативне минуле» переважає у 5 респондентів (18,5%). Це означає, що ці люди більше схильні зосереджуватись на негативних аспектах свого минулого, можливо, на певних подіях чи ситуаціях, які вони сприймають як травматичні або болісні. Це може призводити до постійного переживання тривоги, страху або депресії, що ускладнює процес одужання від наркотичної залежності.

Часова перспектива «Майбутнє» переважає у 4 респондентів (14,8%), це вказує на те, що людина більше спрямована на майбутнє, ніж на минуле або теперішнє. Це може бути пов'язано з прагненням досягти мети, плануванням майбутніх дій та подій, або бажанням покращити своє життя в майбутньому. Однак, якщо ця перспектива стає надто домінуючою, вона може призвести до занадто великого прагнення до контролю над майбутніми подіями, переживання постійного страху перед невідомим, а також до занепаду ігнорування теперішнього моменту, що може призвести до проблем зі здоров'ям та відносинами з оточуючими.

Часова перспектива «Позитивне минуле» переважає у 5 респондентів, що становить 18,5% від загальної кількості опитаних. Це може вказувати на те, що ці люди згадують минулі події з приємними емоціями, можливо, що для них минуле було щасливим періодом, і вони намагаються повернути цей досвід в своє життя за допомогою різних механізмів психологічного захисту. Однак, можливо, що це також може свідчити про те, що ці люди не можуть побороти свої страхи, тривогу та депресію, які виникли в їхньому житті в даний момент, тому вони намагаються повернутися до приємних спогадів про минуле, щоб уникнути сучасних проблем і емоційних труднощів.

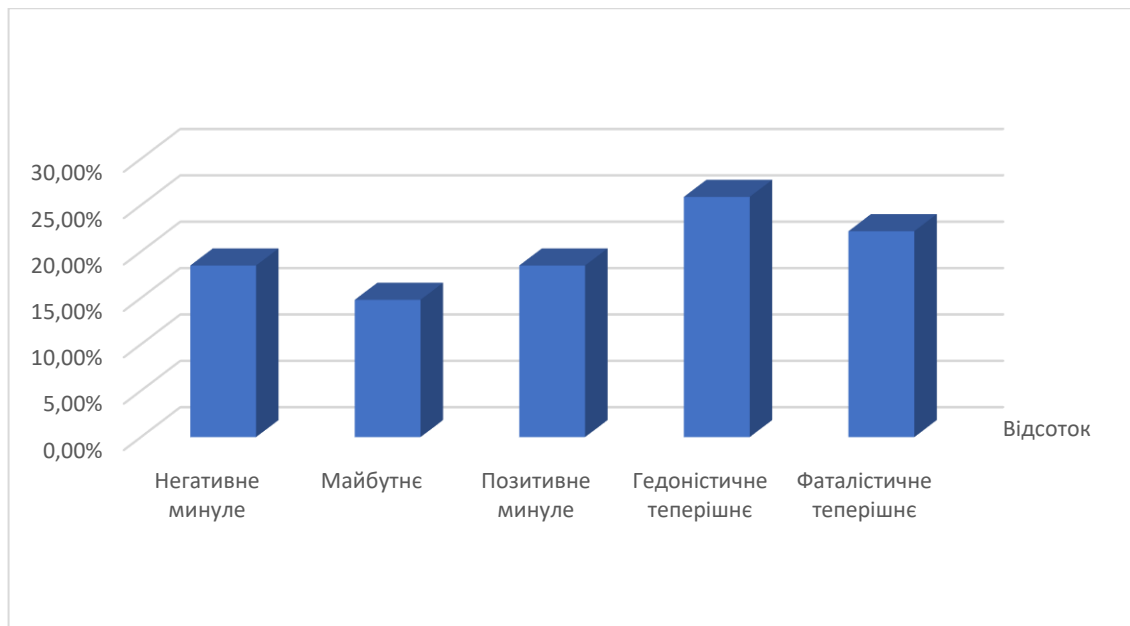


Рис. 2.2 Діаграма часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ)

Часова перспектива «Гедоністичне теперішнє» переважає у 5 респондентів (25,9%), вказує на те, що особа зосереджена на насолоді в теперішньому моменті і не дуже думає про наслідки своїх дій у майбутньому. У випадку з респондентами, які лікуються від наркотичної залежності, це може свідчити про те, що вони можуть бути схильні шукати короточасні задоволення і відвертати увагу від проблем, пов'язаних з їх залежністю.

Така поведінка може бути спричинена бажанням уникнути неприємних емоцій, пов'язаних з лікуванням або побоюванням повернення до старої залежності. Важливо розуміти, що це є одним із механізмів психологічного захисту і може бути використано для того, щоб зменшити ступінь тривоги та неспокою, які виникають під час лікування.

Часова перспектива «Фаталістичне теперішнє» переважає у 6 респондентів (22,2%), це означає, що для цих людей присутня схильність дивитися на своє життя з негативної точки зору, вважати, що все вже вирішено і нічого не можна змінити. Це може впливати на їхнє ставлення до майбутнього, знижувати мотивацію до досягнення цілей та розвитку.

Загальний висновок з результатів часової перспективи особистості за шкалою Ф. Зімбардо (ZTPІ) показує, що учасники мають різні способи сприйняття та орієнтації в часі.

Деякі люди схильні зосереджуватись на негативних подіях чи досвіді з минулого, відчуваючи негативні емоції щодо цього (негативне минуле). Інші можуть бути спрямовані на майбутнє, зосереджуючись на своїх цілях, планах та очікуваннях (майбутнє).

Деякі люди пам'ятають позитивні події з минулого та мають тенденцію згадувати їх з задоволенням (позитивне минуле). Інші можуть бути спрямовані на насолоду та задоволення в поточному моменті, насолоджуючись моментом (гедоністичне теперішнє).

Деякі люди можуть відчувати відчуття безсилля, припускаючи, що все вже визначено і немає можливості впливати на події (фаталістичне теперішнє).

Для вимірювання рівня життєстійкості людини в складних життєвих обставинах, ми обрали «Тест життєстійкості» С. Мадді.

Таблиця 2.3

Результати «Тест життєстійкості» С. Мадді

Шкала	Кількість респондентів	Відсоток
Залученість	11	40,7%
Контроль	7	25,9%
Прийняття ризику	9	33,3%

Шкала «Залученість» переважає у більшості респондентів 11 осіб (40,7%), вони ставлять собі високі цілі, мають сильний інтерес до досягнення успіху та мають бажання брати участь у різних проектах і діяльностях. Вони мають потребу бути залученими до чогось більшого, ніж вони самі, і це може бути корисним у процесі лікування. Однак, ця шкала також може вказувати на можливу нахабність та нездатність до співпраці, що може стати перешкодою у лікуванні

Шкала «Контроль» відображає наскільки особа відчуває себе в контролі над своїм життям та ситуаціями, які виникають. Респонденти, які набрали високий бал на цій шкалі, відчувають більшу потребу контролювати свої дії та оточуючу ситуацію, а також здатність до самоконтролю та управління своїми емоціями.

У даному дослідженні шкала «Контроль» переважає у 7 респондентів (25,9%). Це може свідчити про те, що у цих людей розвинута потреба контролювати своє життя та управляти ситуаціями, які виникають. Це може бути важливим фактором в складних життєвих обставинах, коли необхідно приймати рішення та діяти ефективно в умовах стресу та несигурності. Однак, може також вказувати на перебільшену потребу в контролі, яка може стати перешкодою у досягненні певних цілей або у взаємодії з оточуючим середовищем.

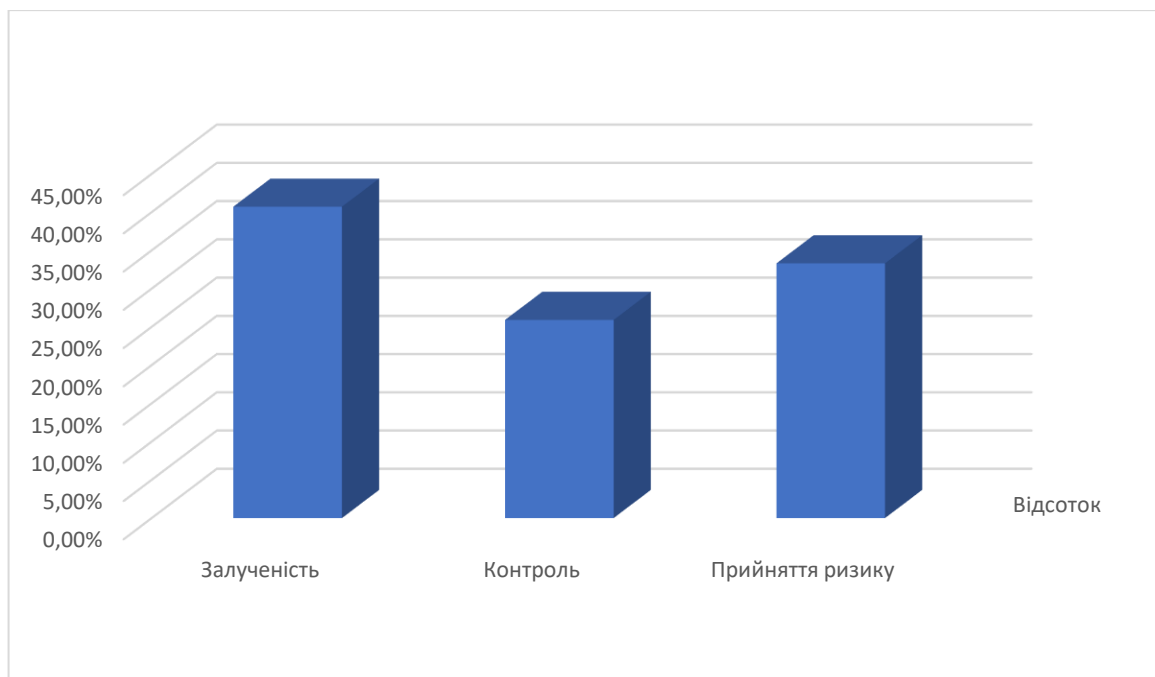


Рис. 2.3 Діаграма за «Тест життєстійкості» С. Мадді

Шкала «Прийняття ризику» переважає у 9 респондентів (33,3%), що може свідчити про те, що вони не бояться ризикувати та брати на себе нові виклики і можливості, незважаючи на потенційні негативні наслідки. Це може

бути корисним механізмом в складних життєвих обставинах, коли потрібно приймати швидкі рішення та дії для досягнення мети, або для того, щоб вийти зі складної ситуації.

Отже, за результатами дослідження можна зробити висновки про те, що деякі респонденти мають сильні потреби у залученості, контролі та прийнятті ризику. Ці потреби можуть бути корисними у деяких ситуаціях, але також можуть стати перешкодою у інших випадках.

Для виявлення зв'язків між механізмами психологічного захисту та часовою перспективою, ми будемо використовувати коефіцієнт Пірсона. Це статистичний показник, який дозволяє оцінити ступінь зв'язку між двома неперервними змінними.

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз між механізмами психологічного захисту та часовою перспективою

	Негативне минуле	Майбутнє	Позитивне минуле	Гедоністичне теперішнє	Фаталістичне теперішнє
Витіснення	0,78**	–	0,81**	0,64*	–
Регресія	0,81**	–	0,61*	–	–
Заміщення	0,93**	0,63*	0,77**	0,68*	0,64**
Заперечення	0,68**	–	–	–	–
Проекція	–	0,63**	–	0,78*	0,74*
Компенсація	0,80**	0,58*	0,62*	0,64*	0,72**
Гіперком– пенсація	0,64*	–	–	0,68**	0,67*
Раціоналіза– ція	–	0,68*	–	–	–

Примітка: * – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$;

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Витіснення» та часовою перспективою «Негативне минуле» дорівнює $0,78^{**}$, що є статистично значущим. Це означає, що люди, які використовують механізм витіснення, частіше спрямовують свою увагу на негативні події минулого.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Витіснення» та часовою перспективою «Позитивне минуле» $0,81^{**}$, існує статистично значущий позитивний зв'язок між цими двома змінними: коли механізм витіснення використовується як спосіб захисту, люди частіше сприймають своє минуле в позитивному світлі.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Витіснення» та часовою перспективою «Гедоністичне теперішнє» – $0,64^*$, існує слабкий зв'язок, який є негативним, тобто чим більше людина використовує механізм витіснення, тим менш ймовірно, що вона сприймає своє теперішнє життя як приємне.

Між механізмом психологічного захисту «Регресія» та часовою перспективою «Негативне минуле» існує значущий зв'язок, який має високий рівень кореляції – $0,81^{**}$. Це може свідчити про те, що люди, які використовують механізм регресії, частіше спрямовують свої думки та емоції на негативні події минулого, можливо, намагаючись відновити відчуття безпеки і комфорту, які вони мали раніше.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Регресія» та часовою перспективою «Позитивне минуле» становить – $0,61^*$. Це може означати, що використання механізму психологічного захисту «регресія» може бути пов'язано з меншим нахилом до сприйняття позитивного минулого. Це може проявлятися у формі прагнення до повернення до старих звичок або звичайних розваг, які вже не є корисними або ефективними в поточному моменті.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Заміщення» та часовою перспективою «Негативне минуле» – 0,93**, говорить про дуже сильний та статистично значущий зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що коли одна зі змінних збільшується (наприклад, рівень використання механізму захисту «Заміщення»), інша змінна також збільшується (наприклад, тенденція до спогадів про негативні події минулого).

У цьому випадку зв'язок між заміщенням та негативним минулим може бути зумовлений тим, що люди, які використовують механізм заміщення, можуть відводити увагу від своїх негативних думок та емоцій, звертаючись до інших думок та згадок про події минулого. Однак, використання цього механізму захисту може також ускладнювати процес вирішення проблем, які виникають з цими негативними думками та емоціями.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Заміщення» та часовою перспективою «Позитивне минуле» – 0,77**, може свідчити про те, що чим більше людина використовує механізм заміщення (перенесення емоцій з одного об'єкта на інший), тим більш ймовірно, що вона має позитивну перспективу минулого, тобто сприймає минуле як щось хороше, приємне і цікаве.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Заміщення» та часовою перспективою «Гедоністичне теперішнє» – 0,68*, означає, що існує помірний ступінь статистичного зв'язку. Люди, які частіше використовують механізм «Заміщення», можуть більше уваги приділяти поточному задоволенню і не думати про можливі негативні наслідки своїх дій у майбутньому.

Існує помірний ступінь статистичного зв'язку між використанням механізму психологічного захисту «Заміщення» та нахилом до сприйняття теперішнього моменту як неупорядкованого і незмінного. Значення кореляції 0,64 показує, що існує помірна позитивна залежність між цими двома конструктами – чим більше людина використовує механізм «Заміщення», тим

більш ймовірноше, що вона має нахил до сприйняття теперішнього моменту як невпорядкованого та незмінного.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Заперечення» та часовою перспективою «Негативне минуле» – 0,68**, може вказувати на те, що люди, які часто використовують цей механізм захисту, можуть бути більш нахилені до заперечення негативних подій або досвідів у своєму минулому, що може впливати на їхню психічну стійкість та самопочуття.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Проекція» та часовою перспективою «Майбутнє» – 0,63**, може означати, що особа, яка використовує проекцію як механізм захисту, більш схильна до орієнтації на майбутнє, іншими словами, вона може сподіватися, що її негативні властивості або дії не будуть відображені в майбутньому, або що майбутні події будуть приємнішими, ніж теперішні.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Проекція» та часовою перспективою «Гедоністичне теперішнє» – 0,78*, може означати, що особа, яка використовує механізм проекції, може мати тенденцію сприймати своє теперішнє як період, коли вона може отримувати задоволення і задовольняти свої потреби.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Проекція» та часовою перспективою «Фаталістичне теперішнє» – 0,74*, може означати, що особа, яка використовує механізм проекції, може мати тенденцію сприймати своє теперішнє як період, коли вона не може контролювати своє життя, що може призводити до почуття безсилля та розчарування.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Компенсація» та часовою перспективою «Негативне минуле» досить високий і дорівнює 0,80**, що свідчить про те, що люди, які використовують цей механізм захисту, часто переживають негативні події з минулого і використовують компенсацію для зменшення болю, який пов'язаний з цими

подіями.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Компенсація» та часовою перспективою «Майбутнє» менший і дорівнює 0,58*. Це може свідчити про те, що люди, які використовують цей механізм захисту, не дуже активно займаються плануванням майбутнього, а можуть бути спрямовані на компенсацію чогось втраченого в минулому.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Компенсація» та часовою перспективою «Позитивне минуле» дорівнює 0,62*, що може свідчити про те, що люди, які використовують цей механізм захисту, можуть компенсувати певні втрати, пов'язані з тим, що їм не вдалося зберегти позитивні моменти минулого.

Коефіцієнт кореляції 0,64* між «Компенсацією» та «Гедоністичним теперішнім» та 0,72** між «Компенсацією» та «Фаталістичним теперішнім» свідчить про те, що чим більше людина використовує механізм компенсації, тим більш ймовірно, що вона спрямовує свою увагу на гедоністичні аспекти теперішнього моменту або відчуває відчуття безсилля і фаталізму щодо нього.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Гіперкомпенсація» та часовою перспективою «Гедоністичне теперішнє» – 0,68**, означає, що чим вище рівень гіперкомпенсації, тим більше людина насолоджується поточним моментом і задовольняє свої потреби в розвагах, відпочинку, відчутті комфорту, успіху.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Гіперкомпенсація» та часовою перспективою «Фаталістичне теперішнє» – 0,67*, особи, які використовують механізм гіперкомпенсації, частіше схильні до сприйняття свого теперішнього життя як визначеного заздалегідь фатальної ситуації.

Кореляційний зв'язок між механізмом психологічного захисту «Раціоналізація» та часовою перспективою «Майбутнє» – 0,68*, може означати, що люди, які використовують механізм раціоналізації, більш схильні до вірогідності позитивних результатів у майбутньому та більш підготовлені

до негативних подій.

Загалом, це дослідження демонструє, що механізми психологічного захисту та часові перспективи можуть бути взаємозв'язані, що важливо для розуміння того, як люди реагують на складні життєві обставини та як вони використовують психологічні механізми для зменшення емоційної напруги та стресу.

Висновки до розділу 2

У дослідженні було використано три стандартизовані методики для збору даних. Конкретно, було обрано «Тест-опитувальник механізмів психологічного захисту (Life Style Index)», який був розроблений Р. Плутчиком спільно з Г. Келлерманом та Х. Р. Контом. Також використовувався «Тест часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо (ZTPI) та «Тест життєстійкості» С. Мадді.

Опитування проводилося індивідуально з дотриманням повної конфіденційності даних учасників, які на даний момент перебувають в реабілітаційному центрі Recovery у м. Київ та лікуються від наркозалежності.

За результатами «Тест-опитувальника механізмів психологічного захисту», найвищі середні значення спостерігаються в шкалах проєкції та заперечення, що може вказувати на високий рівень використання цих механізмів в психологічному захисті особистості. З іншого боку, шкали гіперкомпенсації та заміщення мають нижчі середні значення, що може свідчити про менше використання цих механізмів.

За результатами «Тесту часової перспективи особистості», найбільший відсоток респондентів вказує на гедоністичну теперішню перспективу, тобто спрямованість на отримання задоволення в поточний момент. Фаталістична теперішня перспектива також має значний відсоток респондентів.

Щодо «Тесту життєстійкості», найвищий відсоток респондентів зазначає залученість, тобто прагнення відчувати себе впевнено та активно долати труднощі у житті.

Витіснення має позитивну статистично значущу зв'язок з позитивним минулим і регресією, що може вказувати на використання цього механізму для приховування негативних спогадів і відправлення уваги на позитивні аспекти минулого.

Заміщення показує сильний статистично значущий зв'язок з негативним минулим, позитивним минулим, гедоністичним теперішнім і гіперкомпенсацією, що може вказувати на використання цього механізму для заміни неприйнятних думок та відчуттів на більш прийнятні або безпечні.

Гіперкомпенсація також виявляє статистично значущий зв'язок з гедоністичним теперішнім і фаталістичним теперішнім, що може свідчити про зусилля компенсувати недоліки шляхом надмірного наголосу на задоволенні або відмінностях.

Раціоналізація показує статистично значущий зв'язок з майбутнім, що може свідчити про використання раціональних пояснень для виправдання майбутніх планів та дій.

Ці результати підтверджують наявність зв'язків між механізмами психологічного захисту і часовою перспективою особистості, що може вказувати на взаємозв'язок між способом, якими люди реагують на стресові ситуації, і їх установкою на минуле, майбутнє або теперішній момент.

Оскільки дослідження проводилось на вибірці з 27 людей, то ці висновки можуть бути такими, що не представляють повноту істини та не можуть бути універсальними для всіх людей. Проте, вони можуть допомогти зрозуміти, які механізми психологічного захисту та часові перспективи присутні серед людей, які проходять лікування від наркозалежності.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩОДО ПОБУДОВИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

3.1 Рекомендації щодо подолання негативної дії захисних механізмів особистості

Захисні механізми особистості – це психологічні механізми, що допомагають людині захиститися від небажаних або болісних стимулів та ситуацій. Ці механізми можуть бути корисними, оскільки допомагають людині зберегти психічне здоров'я та відчувати більшу стабільність та контроль над своїм життям. Однак, надмірне використання захисних механізмів може стати причиною негативних наслідків [1].

Наприклад, людина, яка використовує механізм відкидання, може не відчувати негативні емоції, пов'язані зі складною ситуацією, але це може призвести до погіршення відносин з оточуючими людьми, оскільки вона може не враховувати їх почуття та емоції. Також, людина, яка використовує механізм проєкції, може не відчувати відповідальності за свої вчинки та поведінку, що може призвести до конфліктів та проблем у відносинах з близькими людьми.

Тому, щоб подолати негативну дію захисних механізмів особистості, слід звернути увагу на свої емоції та почуття. Необхідно зрозуміти, що допомагає відчувати себе комфортно та стабільно, а що може призводити до проблем та конфліктів. Також, можна навчитися розрізняти реальну ситуацію від власних переживань та стереотипних уявлень про неї.

В нашому дослідженні ми розглядали такі захисні механізми, як: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проєкція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація. Розглянемо негативні дії кожного з них.

Негативна дія захисного механізму витіснення може мати широкі наслідки для психічного та фізичного здоров'я, спричиняти відчуття стресу та тривоги, та погіршувати якість міжособистісних взаємин. З цієї причини,

важливо запропонувати рекомендації щодо подолання негативних ефектів витіснення [56].

Першою рекомендацією є зосередження на власних почуттях та емоціях, які можуть бути приховані за захисним механізмом витіснення. Потрібно поговорити зі спеціалістом, таким як терапевт або психолог, який допоможе розуміти та виявляти свої почуття.

Другою рекомендацією є прийняття відповідальності за свої почуття та емоції. Необхідно визнати, що вони є нормальною частиною людської психіки та не потребують захисту від них.

Третьою рекомендацією є визнання нездорових чи неприємних думок та почуттів, що можуть бути приховані за захисним механізмом витіснення. Слід знайти спосіб висловити їх, наприклад, за допомогою ведення щоденника чи зверненням до кваліфікованого фахівця.

Четвертою рекомендацією є поглиблення знань про механізми захисту, що застосовуються в психології, та про те, як вони впливають на життя людини.

Регресія є одним з захисних механізмів, який може мати негативний вплив на самооцінку, відчуття безсилля та розчарування. У цьому контексті, рекомендується дотримуватися наступних підходів для подолання негативної дії регресії [57].

Підвищення самовідчуття передбачає аналіз причин регресії та її впливу на життя. Для цього можна звернутися до фахівця з психології або терапевта, які нададуть допомогу у розумінні та виявленні емоцій та почуттів.

Ефективний стрес-менеджмент включає в себе визнання стресових ситуацій та пошук способів їх подолання. Це можна зробити за допомогою регулярної медитації, йоги або інших релаксаційних технік.

Самообізнання може запобігти регресії через глибше розуміння власної особистості та потреб. Для досягнення цієї мети, необхідно визначити свої мотивації та цілі, щоб краще зрозуміти, які фактори сприяють регресії.

Зайняття творчістю може допомогти уникнути регресії через відволікання від стресових ситуацій. Це може бути пов'язано зі заняттями художніми роботами, рукодільними виробами, музикою або танцями.

Освіта щодо захисних механізмів, таких як регресія, може допомогти зрозуміти їх природу та вплив на психіку. Розширення знань у цій галузі може сприяти успішній боротьбі з регресією та іншими захисними механізмами.

Заміщення є одним з захисних механізмів особистості, який може призвести до негативних наслідків, таких як внутрішня порожнеча та відчуття відсутності задоволення від життя. Для подолання негативної дії заміщення пропонуються наступні рекомендації:

Самоспостереження: необхідно спостерігати за своїми діями та поведінкою, визначаючи моменти застосування заміщення. Виконайте паузу та поставте собі запитання щодо своїх почуттів та того, що їх викликає [67].

Розвиток емоційної інтелігентності: слід навчитися розпізнавати власні емоції та вміти керувати ними. Розвиток емоційної інтелігентності може допомогти зрозуміти власні почуття та знайти ефективні способи їх вираження.

Розуміння коренів проблеми: важливо спробувати зрозуміти, звідки походять власні почуття та емоції, що спонукають до застосування заміщення. Розуміння коренів проблеми може допомогти знайти більш ефективні способи впоратися зі своїми емоціями та почуттями.

Підтримка від друзів та родичів: розмова з близькими людьми може допомогти зрозуміти свої емоції та почуття. Також їхня підтримка може допомогти знайти ефективні способи впоратися зі своїми емоціями.

Заперечення є психічним захисним механізмом, який може впливати на психічне здоров'я особистості, перешкоджаючи розпізнаванню та прийняттю реальної дійсності. Для подолання негативних наслідків заперечення рекомендується вживати наступні заходи.

Початок самопізнання, який передбачає свідоме розмірковування про переживання та дії, що відображають заперечення. Важливо зрозуміти, що заперечення заважає розрізняти реальну дійсність від уявлень та фантазій.

Терапевтичні сесії можуть допомогти особі зрозуміти природу своїх заперечень, виявити їх виникнення та надати підтримку та поради щодо їх подолання.

Розвиток емоційної інтелігентності є необхідним елементом подолання заперечень. Важливо навчитися розпізнавати власні емоції та вміти керувати ними. Розвиток емоційної інтелігентності може допомогти особі зрозуміти свої внутрішні переживання та впоратися з ними [61].

Перегляд уявлень про себе та довкілля є ще одним ефективним заходом для подолання заперечень. Заперечення можуть бути пов'язані зі спотвореними уявленнями про себе та навколишній світ. Важливо переглянути ці уявлення та спробувати змінити їх на більш об'єктивні.

Проекція є одним з захисних механізмів особистості, який допомагає людині уникнути болючих відчуттів та неприємностей, пов'язаних зі своїми власними недоліками та проблемами. Однак, використання проекції може мати негативний вплив на взаємини з оточуючими та на самопочуття особистості.

Для подолання негативної дії проекції, рекомендується зосередитися на розвитку самосвідомості, самоспостереженні та відкритому спілкуванні. Самосвідомість допомагає людині зрозуміти свої власні риси, емоції та прагнення, і як вони впливають на її поведінку та взаємодії з іншими людьми. Самоспостереження включає уважне спостереження своїх реакцій на інших людей та ситуації та розуміння, коли проекція використовується як захисний механізм.

Відкрите спілкування допомагає зменшити використання проекції та знайти більш конструктивні способи взаємодії з оточуючими. Розмова може також допомогти особистості зрозуміти, чому вона використовує проекцію як

захисний механізм. Для подолання негативних наслідків проєкції, важливо також зрозуміти корені проблеми та знайти способи розв'язання цих проблем.

Заперечення є одним із захисних механізмів особистості, який може виникати як реакція на психологічні травми та стресові ситуації. Однак, постійне використання заперечень може мати негативний вплив на психічне здоров'я, так як перешкоджає здатності розпізнавати та приймати реальну дійсність. З метою подолання негативних наслідків заперечень, можна використовувати різноманітні стратегії, зокрема компенсацію, письмові рекомендації та терапію [55].

Компенсація є ефективним способом подолання заперечень. Ця стратегія полягає в пошуку іншого способу вирішення проблеми або стресової ситуації, який не включає в себе заперечення. Наприклад, замість того, щоб відкидати критику з боку колеги як неправильну, можна спробувати прислухатися до неї та використати отримані поради для вдосконалення своєї роботи.

Письмові рекомендації також можуть допомогти у подоланні заперечень. Самопізнання є важливою складовою процесу подолання заперечень. Для цього можна намагатися усвідомити свої переживання та дії, які відображають заперечення, та записувати їх. Такий підхід може допомогти зрозуміти природу своїх заперечень та знайти шляхи подолання цих стереотипів.

Гіперкомпенсація є захисним механізмом, який полягає в надмірному зусиллі для компенсації реальних або уявних недоліків або нестач у якихось аспектах життя. Цей механізм може мати негативний вплив на психічне здоров'я, зокрема призвести до виснаження та втому [73].

Для подолання гіперкомпенсації рекомендується застосовувати такі стратегії, як самопізнання, реалістичні очікування, підтримка фахівців, прийняття своєї індивідуальності та інтерес до власних почуттів і потреб. Самопізнання може бути досягнуте за допомогою записування своїх думок та почуттів у щоденнику, медитації або розмов з близькими. Реалістичні

очікування допоможуть зрозуміти, що ніхто не є ідеальним та кожна людина має свої сильні та слабкі сторони. Підтримка фахівців з психотерапії або психіатрії може надати необхідну підтримку та інструменти для подолання гіперкомпенсації. Прийняття своєї індивідуальності допоможе зменшити потребу в постійній компенсації через переконання в тому, що ніщо не є непереборним. Нарешті, інтерес до власних почуттів та потреб допоможе зосередитися на тому, що дійсно приносить задоволення та радість у житті, замість постійної компенсації недоліків.

Раціоналізація є одним із психологічних захисних механізмів, який використовується особистістю з метою зменшення тривоги та внутрішньої напруги, що можуть виникнути у зв'язку зі зіткненням з неприємною ситуацією або подією. Однак, часте використання цього захисного механізму може мати негативний вплив на психічне здоров'я особистості [72].

Для подолання негативних наслідків раціоналізації рекомендується використовувати наступні стратегії. Першою з них є самопізнання. Особистість повинна усвідомити свої переживання та дії, які відображають цей захисний механізм. Цього можна досягти за допомогою записування своїх думок та почуттів у щоденнику, роботи над розвитком медитаційних практик або спілкування з друзями та родиною.

Другою рекомендованою стратегією є прийняття відповідальності. Раціоналізація може призводити до того, що особистість уникає відповідальності за свої дії та поведінку. Для того, щоб подолати цей захисний механізм, важливо прийняти відповідальність за свої дії та наслідки, які вони мають.

Третьою рекомендованою стратегією є розвиток реалістичного мислення. Раціоналізація може призводити до того, що особистість перекручує реальність та приймає нездорові рішення.

Отже, захисні механізми особистості розроблені для того, щоб допомогти нам впоратися зі стресом та тривогою, які можуть виникати у зв'язку з різними життєвими ситуаціями. Проте, якщо механізми захисту

використовуються занадто часто або неправильно, вони можуть перерости у проблеми та заважати нормальному функціонуванню особистості.

Важливо розуміти, що захисні механізми не є негативними або позитивними з самого початку. Їхні наслідки залежать від того, як і коли вони використовуються, а також від того, наскільки ефективно людина може їх контролювати.

3.2 Розробка методичних рекомендацій, щодо побудови часової перспективи в період життєвої кризи

Побудова часової перспективи може бути корисним інструментом в період життєвої кризи. Це означає, що людина ставить перед собою конкретні цілі на майбутнє, які допомагають зосередитися на майбутньому і забути про проблеми в даний момент.

Побудова часової перспективи є важливою для кожної людини, особливо в період життєвої кризи, оскільки вона допомагає зосередитися на майбутньому та зменшити емоційну напругу в даний момент. Коли людина переживає життєву кризу, може виникати відчуття безнадії та відчуження, а також втрата напрямку в житті. Побудова часової перспективи може допомогти відновити контроль над життям, зосередитися на позитивних моментах та знаходити шляхи до досягнення майбутніх цілей [75].

Також, побудова часової перспективи може допомогти уникнути відчуття втрати контролю над життям, що часто виникає під час життєвих криз. Вона дозволяє визначити певні кроки та плани на майбутнє, що може збільшити впевненість та знизити рівень тривоги.

Побудова часової перспективи може бути дуже корисним інструментом для людей, які лікуються від наркотичної залежності. Оскільки наркотична залежність часто відбувається через негативні події або життєві кризи, побудова часової перспективи може допомогти зосередитися на майбутньому і забути про минулі негативні події, які можуть бути спричинені залежністю.

При побудові часової перспективи людина може сформулювати свої мети і цілі на майбутнє, такі як отримання нової професії, створення сім'ї, подорожі та інше. Ці цілі можуть допомогти побудувати нову ідентичність, зрозуміти свої цінності та впевнитися в своїх можливостях.

Крім того, побудова часової перспективи може допомогти лікарю або терапевту, який лікує людину від наркотичної залежності, спланувати індивідуальний план лікування та реабілітації. Вони можуть спільно з пацієнтом обговорити його мети та цілі, з'ясувати, які засоби та ресурси необхідні для досягнення цих цілей, та визначити кроки, необхідні для успішного лікування [54].

Отже, побудова часової перспективи є важливим інструментом для людей, які лікуються від наркотичної залежності, оскільки вона допомагає зосередитися на майбутньому, створити нову ідентичність та зрозуміти свої цінності, а також може стати основою для індивідуального плану лікування та реабілітації.

При побудові часової перспективи необхідно враховувати ряд ключових аспектів, що дозволять досягнути запланованих результатів з максимальною ефективністю та оптимальним використанням наявних ресурсів. В першу чергу, необхідно чітко визначити цілі, які мають бути досягнуті, і розробити план дій, який буде спрямований на їх досягнення.

Важливим етапом є врахування наявних ресурсів, таких як людські ресурси, фінансові кошти, матеріально-технічна база та інші, що можуть впливати на здійснення плануваних заходів. Необхідно забезпечити належний рівень ресурсів, який забезпечить успішне виконання завдань.

Пріоритизація завдань також є важливим аспектом побудови часової перспективи, оскільки дозволяє сконцентруватися на найважливіших завданнях та забезпечити їх вчасне виконання. Гнучкість у плануванні дозволяє адаптувати стратегію до змінних умов та швидко внести необхідні зміни до плану дій, які можуть виникнути на шляху досягнення цілі.

Окрім цього, необхідно мати на увазі можливі змінні, які можуть виникнути в процесі виконання завдань, та бути готовими до швидкої адаптації до нових умов. Оцінка результатів є важливим етапом, який дозволяє визначити ефективність побудованої часової перспективи та внести необхідні корективи до плану дій.

Життєва криза, пов'язана з наркотичною залежністю, є серйозним проблемою, яка може викликати значний стрес та психологічний дискомфорт у пацієнта та його близьких. Наукові дослідження показують, що побудова часової перспективи може допомогти у зменшенні цього стресу та наданні відчуття контролю над ситуацією.

Визначення цілей є однією з ключових складових побудови часової перспективи під час лікування наркотичної залежності. Цілі можуть бути пов'язані з досягненням тривалої трезвості, зміною негативних звичок, покращенням фізичного та психічного стану, підвищенням якості життя та іншими показниками, що є важливими для конкретної особи.

Для досягнення цих цілей може бути розроблений план дій, який містить короткострокові та довгострокові завдання, які необхідно виконати. Розділення часу на окремі блоки допоможе зосередитися на важливих завданнях та врахувати терміни їх виконання [53].

Дослідження показують, що розробка плану дій та розподіл часу на конкретні блоки може допомогти знизити рівень стресу та підвищити відчуття контролю над ситуацією. Планування має включати короткострокові та довгострокові цілі, що допоможе зосередитися на тому, що важливо, та надихнути на досягнення результату.

Розділення часу на окремі блоки також має велике значення під час лікування наркотичної залежності. При цьому необхідно враховувати важливість та терміни виконання завдань, що допоможе зосередитися на важливих завданнях та забезпечити їх своєчасне виконання. В результаті розподілу часу на окремі блоки, пацієнт зможе краще організувати свій час,

підвищити продуктивність та досягнути успіху в лікуванні наркотичної залежності.

Під час лікування наркотичної залежності важливо робити перерви та відпочивати, оскільки це допомагає зменшити рівень стресу та відновити енергію для подальшої роботи. Крім того, готовність до корекцій плану дій дозволить підлаштовуватися під змінні обставини та зменшувати негативні наслідки несподіваних ситуацій.

З метою зменшення рівня стресу та відновлення енергії для подальшої роботи, рекомендується займатися регулярними фізичними вправами, такими як йога, плавання або біг. Раціональне харчування також може покращити фізичну та психічну стійкість. Крім того, важливо навчитися керувати своїм часом, встановлювати межі в особистих та професійних стосунках та регулярно приділяти час для себе, наприклад, читання, прогулянки або медитації [24].

Здорові стосунки з друзями та близькими також можуть бути корисними для зменшення рівня стресу та підтримки позитивного настрою. Навчання новим методам зниження стресу, таким як медитація, техніки дихання або масаж, також може допомогти знизити рівень стресу та покращити загальний стан здоров'я. Застосування цих рекомендацій може значно зменшити ризик виснаження та забезпечити більш здоровий та ефективний спосіб життя.

Психологічні механізми захисту можуть бути корисними в побудові часової перспективи не лише для зменшення стресу, а й для рішення різних проблем, що можуть виникнути під час планування та реалізації завдань.

Всі механізми захисту які ми розглядали в роботі може бути корисним при побудові часової перспективи в складних життєвих обставинах.

Наприклад, витіснення може допомогти забути про негативні емоції, що можуть перешкоджати плануванню. Регресія може допомогти повернутися до простіших завдань та планів, які були успішно виконані раніше. Заміщення може допомогти знайти заміну для планів, що не вдалися, та зосередитися на нових завданнях.

Заперечення може допомогти зменшити вплив негативних подій на планування та реалізацію завдань. Проекція може допомогти знайти причину проблеми не в собі, а в інших факторах. Компенсація та гіперкомпенсація можуть допомогти знайти спосіб компенсувати втрату часу або ресурсів, та знайти додатковий заряд енергії для досягнення мети. Раціоналізація може допомогти знайти логічні пояснення та розуміння для того, що не вдалося.

Звичайно, використання психологічних механізмів захисту повинно бути обмеженим та умірним, щоб не стати негативним фактором у побудові часової перспективи. Важливо також знати свої межі та вміти правильно реагувати на складні ситуації, що можуть виникнути.

Також для побудови часової перспективи можна використовувати різні вправи, такі як [56]:

1. Складання списку мрій. Для досягнення успіху в житті необхідно мати чітку мету та наполегливо працювати, щоб її досягти. Одним із ефективних способів встановлення мети є створення списку мрій, який включає все, що людина хотіла б зробити або досягти в майбутньому. Цей список може допомогти зорієнтуватися на майбутнє та знайти способи досягнення цілей.

У складанні списку мрій слід не обмежувати себе і не переживати про те, що це може здатися нереалістичним. Важливо описати мрії в різних сферах життя, таких як кар'єра, освіта, відпочинок, відносини з близькими та друзями, фізичне здоров'я, духовний розвиток та інші.

Для досягнення цілей, описаних у списку мрій, необхідно зрозуміти, чому саме вони важливі для людини та як їх виконання може вплинути на її життя. Наприклад, досягнення успіху в кар'єрі може забезпечити фінансову стабільність та підвищити самооцінку, а відносини з близькими та друзями можуть підтримувати людину в складних життєвих ситуаціях та забезпечувати її емоційний комфорт.

Необхідно зазначити, що створення списку мрій – це тільки перший крок до досягнення цілей, і для того, щоб їх зробити реальністю, потрібно прикласти великі зусилля. Для цього можна використовувати різні стратегії та

методи, такі як планування, робота над собою та вивчення нових навичок і знань.

2. Залишити минуле позаду. Зміна часової перспективи може бути важливою складовою позитивної психології. Це може включати розлучення зі старими, негативними досвідами та зосередження на можливостях, які пропонує майбутнє.

Іноді люди переживають труднощі, пов'язані зі своїм минулим, та можуть заплутатися в негативних емоціях і думках. Це може перешкоджати їх здатності досягати успіху та здійснювати свої мрії. Щоб побудувати позитивну часову перспективу, людям потрібно зосередитися на тому, що можна змінити в сьогоденні та майбутньому, замість того, щоб переживати через негативні досвіди минулого.

Щоб досягти цього, корисно переглянути свій минулий досвід, зрозуміти, що було негативним та навчитися з нього, але не затримуватися на цьому. Можливо, важливо знайти спосіб прощення себе та інших за помилки, щоб перейти до більш позитивних думок та емоцій.

Також важливо зосередитися на своїх потребах та мріях, які важливі для побудови позитивної часової перспективи. Це може включати відпочинок, духовний розвиток, здоров'я, освіту та інші сфери життя, які дозволять людині зробити кроки до майбутнього.

У цілому, розлучення зі старими, негативними досвідами може допомогти побудувати позитивну часову перспективу та зосередитися на тому, що можна змінити та досягти в майбутньому.

3. Прийняття своїх почуттів. Прийняття своїх почуттів є важливим кроком у будь-якому процесі особистісного зростання та побудови позитивної часової перспективи. Це означає, що ви дозволяєте собі відчувати те, що ви відчуваєте, і не намагаєтеся пригнічувати або відкидати свої емоції. Існує багато досліджень, які показують, що прийняття своїх почуттів є корисним для нашого психічного здоров'я.

Щоб прийняти свої почуття, потрібно вміти розпізнавати їх та давати їм назву. Це може бути складно, особливо якщо ми навчилися пригнічувати наші емоції. Але коли ми навчаємося відчувати та розуміти свої почуття, ми можемо керувати ними та приймати розумні рішення, що відповідають нашим потребам.

Є декілька способів, які можуть допомогти нам прийняти свої почуття. Наприклад, можна записувати свої емоції, вдихати та видихати повітря, щоб зосередитися на своєму тілі та почуттях, або звернутися до досвідченого фахівця, який допоможе вам розібратися з вашими почуттями.

У прийнятті своїх почуттів важливо пам'ятати, що кожна людина є унікальною та має свій власний спосіб відчувати та взаємодіяти зі своїми емоціями. Тому важливо дозволити собі відчувати свої почуття та знайти спосіб, який відповідає вашій особистості.

4. Фокусування на поточному моменті. Фокусування на поточному моменті, також відоме як уважність або міндфулнес, є технікою, яка зосереджується на певних аспектах досвіду, таких як дихання, звуки, тілесні відчуття або думки, з метою покращення психологічного добробуту. Ця практика базується на ідеї, що зосередження на теперішньому моменті допомагає зменшити занепокоєння про майбутнє та розгорнути сприйняття в даний момент.

Дослідження показують, що міндфулнес може зменшити рівень стресу та депресії, покращити самопочуття та зміцнити психологічну стійкість. Ця техніка може бути особливо корисною в період життєвих криз, коли можуть виникнути складні емоції та думки.

Існує багато способів, які можна використовувати для фокусування на поточному моменті, таких як медитація, йога, усвідомленість та інші практики. Медитація може бути корисною для того, щоб зосередитися на своєму диханні та знизити рівень стресу. Йога може допомогти покращити рухливість та зосередженість, тоді як усвідомленість може допомогти зосередитися на поточних відчуттях та думках.

Зосередження на поточному моменті також може бути досягнуто через уважну увагу до поточної діяльності. Наприклад, зосередження на приготуванні їжі або виконанні рутинних завдань може допомогти зосередитися на поточному моменті та покращити загальний настрій.

Один із методів, що допомагає побудувати позитивну часову перспективу під час життєвих криз, полягає в тому, щоб зосередитися на аспектах життя, які можна контролювати. Цей підхід дозволяє зберегти почуття контролю над життєвою ситуацією, що може позитивно вплинути на загальний настрій і зменшити рівень стресу.

Дослідження показують, що визначення того, що можна контролювати, а що не можна, може допомогти у прийнятті кращих рішень та знизити рівень тривоги та стресу, особливо в період життєвих криз, коли може бути багато факторів, які не можна контролювати.

Щоб зосередитися на тих аспектах життя, які можна контролювати, необхідно докладно оцінити свою ситуацію та визначити, які чинники залежать від вас, а які – ні. Наприклад, не можна контролювати погоду, але можна визначити, як ставитися до цієї ситуації і які кроки можна підняти, щоб зменшити її вплив на життя.

Для того, щоб краще контролювати те, що можна, можуть допомогти різні практики, такі як регулярні тренування, планування часу та організація пріоритетів, встановлення меж, збереження здорових стосунків з близькими та відпочинок. Реалізація цих практик може підвищити рівень самоконтролю

Всі ці вправи спрямовані на побудову позитивної часової перспективи. Вони допомагають людям переглянути своє ставлення до майбутнього та минулого і зосередитися на теперішньому моменті, зрозуміти свої почуття та емоції, прийняти їх і керувати ними, знайти способи зробити життя приємнішим і більш задовільним.

Ці вправи базуються на принципах психології, когнітивної поведінкової терапії та медитації, які доведені своєю ефективністю в зменшенні рівня стресу та покращенні психологічного благополуччя. Такі вправи можуть бути

корисними для будь-якої людини, яка бажає покращити своє психічне здоров'я та налаштування на життя.

Висновки до розділу 3

Захисні механізми особистості є невід'ємною складовою психічного здоров'я людини. Вони допомагають людині впоратися зі стресом та негативними подіями в її житті. Однак, постійне використання захисних механізмів може призвести до розвитку негативних наслідків, які можуть погіршити психічне здоров'я людини.

Тому, важливо розвивати свідоме та збалансоване використання захисних механізмів, а також вчасно розпізнавати негативні наслідки використання цих механізмів та вживати заходів для їх подолання. Крім того, важливо звертати увагу на власні емоції та почуття, розвивати реалістичне мислення та приймати відповідальність за свої дії. Ці стратегії допоможуть зберегти психічне здоров'я та досягти позитивного розвитку особистості.

Усвідомлення необхідності побудови часової перспективи та розробка плану дій є важливим етапом у лікуванні наркотичної залежності. Цілі, які пов'язані з тривалою трезвістю, зміною негативних звичок та покращенням фізичного та психічного стану, допоможуть зосередитися на важливих завданнях та надихнути на досягнення результату. Розподіл часу на конкретні блоки та здатність до корекцій плану дій допоможуть забезпечити своєчасне виконання завдань та досягнення успіху в лікуванні наркотичної залежності. Перерви та відпочинок під час лікування також мають велике значення, оскільки допомагають зменшити рівень стресу та відновити енергію для подальшої роботи.

ВИСНОВКИ

1. Часова перспектива визначає сприйняття особистістю часу і впливає на її поведінку і рішення. Вона включає у себе різні складові, такі як часова перспектива у розумінні характеристик, ставлення до минулого, теперішнього і майбутнього, та часову орієнтацію. Різноманітні часові орієнтації можуть відображати позитивне чи негативне ставлення до минулого, а також налаштування на теперішній момент і майбутнє. Часова перспектива може бути формована зовнішніми обставинами, але також відображає суб'єктивне реагування на ці події. Важливість часової перспективи полягає у тому, що вона допомагає розуміти поведінку і мотивації людини, її взаємовідносини зі світом і сприяє ефективному розвитку особистості

Часова перспектива має важливу роль у поведінці людини. Вона впливає на сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього, що в свою чергу визначає наші дії та рішення. Часова перспектива може бути позитивною або негативною, що впливає на нашу мотивацію та наші цілі.

Орієнтація на позитивне минуле може допомогти людині побудувати свою самооцінку та відчуття задоволення від життя. Негативна орієнтація на минуле може призвести до виникнення депресивних настроїв та незадоволеності життям.

Гедоністична орієнтація на теперішнє може вести до насолоди від життя та насиченості емоціями, але може також сприяти поведінці, яка може мати негативні наслідки в майбутньому. Фаталістична орієнтація на теперішнє може призвести до відчуття втрати контролю над життям та відчуття безсилля.

Орієнтація на майбутнє може бути позитивною або негативною. Позитивна орієнтація на майбутнє може сприяти розвитку мотивації та досягненню цілей, а негативна – до відчуття тривоги та страху перед майбутнім.

2. Захисні механізми впливають на структуру особистості, оскільки вони спотворюють сприйняття реальності та допомагають людині зберігати психологічну стабільність і рівновагу в умовах стресу і негативних впливів.

Наприклад, заперечення, витіснення і проекція допомагають уникнути неприємних почуттів та емоцій, пов'язаних зі зіткненням з негативною реальністю. Однак ці механізми можуть призвести до ілюзорної спрощеності світу і спотворення реальності.

Інші механізми, такі як компенсація, інтелектуалізація, сублімація та раціоналізація, можуть викликати певні позитивні зміни у структурі особистості. Наприклад, компенсація може допомогти людині розвинути і компенсувати свої недоліки, що може призвести до формування сильної і впевненої особистості. Інтелектуалізація може сприяти розвитку інтелекту та розумових здібностей, а сублімація – перетворенню негативної енергії на творчість та продуктивну діяльність.

Проте, деякі захисні механізми, такі як регресія, реактивне утворення та примітивна ізоляція, можуть спричинити занепад і зменшення рівня розвитку особистості, оскільки забезпечують втечу від реальності до більш простих та дитячих форм поведінки та мислення. Захисні механізми можуть мати різноманітний вплив на структуру особистості, і їх використання може бути як позитивним, так і негативним фактором у формуванні особистості людини.

Негативний вплив захисних механізмів на структуру особистості може полягати у тому, що вони можуть призводити до перекручення сприйняття реальності та зниження рівня самовідчуття, самооцінки та самоповаги, та використання захисних механізмів може бути корисним для структури особистості, якщо вони використовуються у відповідних ситуаціях та з дотриманням балансу між позитивним та негативним впливом на особистість.

3. Люди, які перебувають у процесі лікування від наркотичної залежності, використовують різні механізми психологічного захисту для збереження психічного благополуччя.

Шкали проєкції та заперечення мають найвищі середні значення в тесті механізмів психологічного захисту, що може свідчити про їх високе використання серед осіб з наркотичною залежністю.

Шкали гіперкомпенсації та заміщення мають нижчі середні значення, що може означати менше використання цих механізмів серед досліджуваної групи.

Щодо часової перспективи особистості, більшість респондентів вказали на гедоністичну теперішню перспективу, яка спрямована на задоволення поточних потреб. Фаталістична теперішня перспектива також має значну кількість респондентів.

Залученість є найвищою шкалою в тесті життєстійкості серед досліджуваної групи, що свідчить про активну боротьбу та прагнення подолати труднощі, пов'язані з наркотичною залежністю.

Виявлені зв'язки між механізмами психологічного захисту та часовою перспективою підтверджують, що спосіб, якими люди реагують на складні життєві обставини, може бути пов'язаний з їх установкою на минуле, майбутнє або теперішній момент.

У загальному, результати нашого дослідження надають деякі важливі вказівки щодо використання механізмів психологічного захисту та часової перспективи серед осіб, які перебувають у процесі лікування від наркотичної залежності. Це може мати практичне значення для підходу до психологічної підтримки та реабілітації таких осіб.

4. Побудова часової перспективи є важливим інструментом для ефективного управління життєвими обставинами, особливо в складних життєвих ситуаціях. Визначення короткострокових та довгострокових цілей, створення детального плану дій, зосередження на пріоритетах, планування часу на відпочинок та розваги та забезпечення довіри та підтримки – це основні методичні рекомендації щодо побудови часової перспективи в складних життєвих обставинах. Застосування цих методів допоможе зберегти

баланс між роботою та особистим життям, зменшити стрес та зосередитися на досягненні цілей.

Побудова часової перспективи та розробка плану дій можуть бути корисними інструментами в лікуванні наркотичної залежності. Розділення часу на окремі блоки, визначення короткострокових та довгострокових цілей та здійснення перерв та відпочинку допоможуть пацієнту зосередитися на важливих завданнях, знизити рівень стресу та підвищити продуктивність. Крім того, готовність до корекцій плану дій дозволить адаптуватися до змінних обставин та зменшувати негативні наслідки несподіваних ситуацій. Всі ці фактори сприятимуть досягненню успіху в лікуванні наркотичної залежності та покращенню якості життя пацієнта та його близьких.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 301 с.
2. Бабич Н. Загальна психологія: навчальний посібник. Львів: Видавництво Львівської політехніки. 2009, 464 с.
3. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25.
4. Білецький О. М. Механізми самопізнання в генезі особистості. Науковий журнал. Альманах науки. Збірник наукових праць міжнародної науково-практичної конференції «Наука та пріоритети» Київ, лютий, (2/2), 2018, с. 11.
5. Бідюк І. А., Скуб, М. Г. Особливості копінг-стратегій у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2(2), 2018, с. 20-25.
6. Бойко Н. В. Психологічні ресурси особистості як фактор протидії життєвим стресам. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія, 58, 2019, с. 105-112.
7. Буряченко О. Є., Яроміч, С. А. Часова організація діяльності державних службовців. Приазовський економічний вісник, 2018, с. 44-48.
8. Володарська Н. Д. Можливості впливу життєвих перспектив на активізацію самодетермінації розвитку особистості у кризових ситуаціях. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2018, с. 80-87.
9. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи: Монография. К.: Наукова думка, 1988. 144 с.

10. Греса Н. В., Відегрєн, О. Специфіка часової перспективи студентів-першокурсників. Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. СП Бочарової (м. Харків, 24 квіт. 2020 р.). Харків, 2020. С. 28-33..

11. Гуйван П. Д. Пізнання темпорального перебігу в контексті особистісного ціннісного сприйняття людиною часових перспектив: Науково-практичний журнал. Голов. ред. С. Г. Секундант, відпов. ред. Д. В. Яковлев; Міністерство освіти і науки України; Національний університет "Одеська юридична академія. Одеса, 2021. Вип. 29. С. 9-13.

12. Гуленко Т. В. Загальна психологія: Навчальний посібник. К.: КНЕУ, 2003. 448 с.

13. Гірняк А. Поняттєво-катєгорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. Психологія і суспільство. 2017. № 3. С. 112-126.

14. Дроздова Л. В. Зміст поняття та основні теоретичні підходи вивчення брєхливості. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків: ХНУВС, 2020. С. 72-75.

15. Єромасова А. А. Загальна психологія. Методи активного навчання. Навчальний посібник для вузів. М: Юрайт. 2019. 182 с.

16. Журавльова О. Конструювання когнітивно-рефлексивного виміру моделі особистості прокрастинатора. *Збірник наукових праць» Проблеми сучасної психології», (47), 2020, с. 48-70.*

17. Зімбардо Ф. Влияние групповой динамики на формирование предрассудков и дискриминации. Социальная психология: наука и практика. 2007. Т. 2, № 2. С. 107-118.

18. Зелінська В. Р. Особливості прояву механізмів психологічного захисту в підлітковому віці. І. СЕКЦІЯ «АНАТОМІЯ І ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ», 2020, с. 463.

19. Карпенко Є. В. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. Український психологічний журнал, (1), 2018, с. 74-85.
20. Кохут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія», (12), 2021, с. 108-113.
21. Кондратюк В. Гендерні особливості проявів механізмів психологічного захисту під час навчання у виші. Магістерський науковий вісник. Випуск № 29. 2018. 226 с.
22. Кобилянська І. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2009, 376 с.
23. Костюк, М. Ф. Загальна психологія: Навч. посібник. К.: КНЕУ, 2017. 464 с.
24. Коломинский Я. Л., Реан А.А. Соціальна педагогічна психологія. СПб.: ЗАТ «Видавництво, 1999. 416 с
25. Клименко Ю. О.. Біоритми як механізм узгодження внутрішніх процесів організму. У: Актуальні проблеми медицини та фармації: збірник наукових праць. Вип. 11. Київ: Вид-во НФаУ, 2017. С. 24-30.
26. Костандов Э.А. Влияние контекста на пластичность когнитивной деятельности. Физиология человека. 2010. 36, № 5. С. 19–28.
27. Льошенко О. А., Кондратьева, В. І., Кириленко, Т. С. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу у молодих осіб із різними життєвими смислами. Серія: Психологія. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. С.7–11.
28. Лукьянов О. В. Готовность быть: введение в трансвременную психологию. М.: Смысл, 2009. 231 с
29. Максим О., Рябовол, Т. Усвідомлення часової перспективи–умова становлення ціннісних орієнтацій особистості. Молодий вчений, (5 (93)), 2021, с. 282-285.

30. Меленчук Н. І., Прокопенко, К. О. Психологічний захист осіб із різним рівнем агресивності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (1), 2021, с. 25-31.
31. Мурончак К. Втрати під час пандемії: різновиди та особливості переживання. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, (46 (49)), 2020, с. 51-58.
32. Нюттен Ж. Забезпечення успішної реалізації мети: роль перспектив майбутнього і саморегуляції. Журнал прикладної психології. 2015. Т. 3, № 2. С. 28-37.
33. Оніщенко, Н., Тімченко, О. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. Психологічний журнал, (8), 2022, с. 81-92.
34. Павленко О. В. Часові орієнтації особистості, що знаходиться в умовах АТО. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія Психологія, (65), 2018, с. 30-35.
35. Павленко Ю. В. Загальна психологія: Навчальний посібник. К.: Видавничий дім «Слово», 2005. 416 с.
36. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2019, с. 291-299.
37. Полунін О. В. Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження: монографія. К. : Гнозис, 2011. 360 с.
38. Пономаренко Я. Самореалізація у контексті часової перспективи у поліцейських з різним рівнем особистісно-професійної здійсненності. Перспективи та інновації науки, 2021, (5 (5)).
39. Романова Є. І., Гребенніков, Л. А. Механізми психологічного захисту особистості: феноменологічний аспект. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія», 2(15), 2014, с. 70-74.

40. Рубан І. В. Загальна психологія: Навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2017. 480 с.
41. Сандал О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (2), 2021, с. 49-62.
42. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості переселенців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (1), 2021, с. 47-53.
43. Стуліка О., Бабкіна, А. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. Молодий вчений, (3 (91)), 2021, с. 193-198.
44. Сліпушко О. В. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2019. 240 с.
45. Скрипченко О. В. Загальна психологія: підручник. К.: Либідь, 2005. 464 с.
46. Солдатова Є. Л. Психологія розвитку та вікова психологія. Онтогенез та дизонтогенез: підручник для вузів. 2-ге вид., Перероб. та дод.: Видавництво Юрайт, 2021. 384 с.
47. Тодорів Л. Д. Рання юність як період становлення життєвих перспектив (Когнітивний аспект). Збірник наукових праць. Випуск 1 (8) Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2000 р. с. 90-99.
48. Фресс П., Піаже Ж. Экспериментальная психология. Вып. VI. М.: Прогресс, 1978. С. 88-135.
49. Чиханцова О. Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць» Проблеми сучасної психології», (42), 2018, с. 211-231.

50. Циганчук, Т. В. Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту. Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія), (3), 2018, с. 63-67.
51. Шульга, Т. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Видавництво «Центр учбової літератури». 2012, 432 с.
52. Шнейдер Л. Б. Психологія ідентичності. Підручник та практикум для бакалаврату та магістратури. М: Юрайт. 2019. 328 с.
53. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen-Hoeksema, S. Hilgard's Introduction to Psychology. Stamford, CT: Cengage Learning, 2018.
54. Baron, R. A., Byrne, D. Social Psychology: Understanding Human Interaction. Boston, MA: Allyn and Bacon, 2013.
55. Bode, C., Süssenbach, P., Roepke, S. Coping Strategies and Defense Mechanisms in Patients with Malignant Melanoma: An Empirical Study. *Frontiers in psychiatry*, 2019, 10, 270. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00270>
56. Bouchard, M. A., Wright, C. V. The Role of Defense Mechanisms in Predicting Personality Change. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 11(6), 2020, 411-419.
57. Ciccarelli, S. K., White, J. N. Psychology. Boston, MA: Pearson, 2017.
58. Coon, D., Mitterer, J. O. Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior. Belmont, CA: Wadsworth, 2015.
59. Cramer, P. Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *Journal of Personality Assessment*, 101(1), 2019, 1-2.
60. Dimaggio, G., Lysaker, P. H. Metacognition within narratives of schizophrenia: Associations with multiple domains of neurocognition. *Schizophrenia Research*, 197, 2018, с. 321-326.
61. Gullestad, Marianne. «Defenses, Time, and the Self.» *Psychoanalytic Inquiry* 38, no. 2 (2018): 94-102.

62. Giner-Sorolla, R., Espinosa, P. Disgust sensitivity predicts defensive responses to moral violations but not moral judgments. *Emotion*, 19(2), 2019, 210-219.
63. Eisma, M. C., Stroebe, M. S. A meta-analysis of the relationship between defense mechanisms and grief reactions. *Journal of Personality*, 87(4), 2019, 817-830.
64. Hsieh, Y. P., Kuo, F. Y. The relationship between psychological defense mechanisms and time perspective: A study of employees in Taiwan. *Asia Pacific Journal of Management Entrepreneurship Research*, 8(1), 2019, 15-27.
65. Shen, Z., Gao, X. The Relationships between Coping Strategies, Defense Mechanisms, and Psychological Adjustment among Chinese Cancer Patients: A Cross-Sectional Study. *Cancer nursing*, 42(1), 2019, E7-E15.
66. Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G. Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 29(3), 2018, 375-385.
67. Solms, M., Panksepp, J. The «id» knows more than the «ego» admits: Neuropsychanalytic and primal consciousness perspectives on the interface between affective and cognitive neuroscience. *Brain Sciences*, 9(2), 2019, 27.
68. Selye, H. *The stress of life* (Rev. ed.). New York: McGraw-Hill, 1978.
69. Spielberger, C. D. *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press, 1966.
70. Taillieu, T. L., Brownridge, D. A., Sareen, J., Afifi, T. O. Childhood emotional maltreatment and mental disorders: Results from a nationally representative adult sample from the United States. *Child Abuse Neglect*, 76, 2018, 299-310.
71. Mohanty, S., Sharma, S. Psychosocial correlates of psychological defense mechanisms and time perspective among drug addicts. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(1), 2021, 22-29.
72. McAdams, D. P., Janis, L. M. Narcissism and Defense Mechanisms in the Emotional Lives of Women: Implications for Social and Personality Psychology. *Journal of personality*, 87(1), 2019, 3-18

73. Li, X., Li, J., Li, X., Li, C., Liu, L. The relationship between psychological defense mechanisms and time perspective in patients with depression. *Journal of Affective Disorders*, 276, 2020, 639-645.

74. Levin, E. *Transformations: Growth and Change in Adult Life*. Guilford Press, 1986.

75. Yilmaz, O., Eryilmaz, A., Gençöz, T. The mediator roles of psychological defense mechanisms on the relationship between perceived social support and time perspectives in university students. *Current Psychology*, 39(5), 2020, 1827-1836.

76. Freud, Z. *The ego and the mechanisms of defense*. Hogarth Press, 1961.

77. Freud, A. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press, 1936.

78. Zimbardo, P. G. On transforming experimental research into advocacy for social change. In P. T. Costa J. E. R. Strelau (Eds.), *Perspectives in personality research 1937*, (pp. 343-375). Academic Press.

79. Zimbardo, P. G. Mind control: Psychological reality or mindless rhetoric? In J. W. Cawthorne I. I. Barak (Eds.), *Deviant behavior: Crime, conflict, and interest groups 1997*, (pp. 71-93). Roxbury Publishing Company.

Всього джерел – 79.

Джерел за останні п'ять років – 51 (4,5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 52, 53, 55, 57, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 71, 72, 73, 75)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 34 (4,5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 49, 50, 52)

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 17 (53, 55, 57, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 71, 72, 73, 75)

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник механізмів психологічного захисту (Life Style Index)

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 92 твердження, 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.

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

1. Зі мною ладити дуже легко
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю.
3. У моєму житті завжди була людина, на якого мені хотілося бути схожим.
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожного дії.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання збудеться.
6. Я легко червонію.
7. Одне з найбільших моїх достоїнств – це вміння володіти собою.
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стінку кулаком.
9. Я легко виходжу з себе.

10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити.
11. Я рідко запам`ятовую свої
12. Мене дратують люди, які командують іншим
13. Я часто буваю не в своїй тарілці.
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною.
15. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим.
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих.
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу.
18. Мені кажуть, що я хвалько
19. Якщо хтось мене відкидає, то у мене може з`явитися думка про самогубство.
20. Майже всі мною захоплюються.
21. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б`ю.
22. Мене дуже дратують люди, які брешуть
23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя.
24. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.
26. Я людина, у якого немає забобонів.
27. Мені кажуть, що я буваю занадто імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які манірничала перед іншими.
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей.
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити.
31. Я з тих, хто рідко плаче.
32. Мабуть, я багато кур
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.
34. Я погано пам`ятаю особи.
35. Я іноді займаюся онанізмом.
36. Я насилу запам`ятовую нові прізвища.

37. Якщо мені хтось заважає, то я його не ставлю до відома, а скаржуся на нього іншому.
38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей.
39. Люди мені ніколи не набридають.
40. Я можу з працею всидіти на місці навіть незначний час.
41. Я мало що можу згадати зі свого дитинства.
42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей.
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати.
44. Інші вважають мене занадто довірливим.
45. Люди, які скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття.
46. Погане я намагаюся викинути з голови.
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму.
48. Їдучи подорожувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць.
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим
51. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати іншій на помилки в його міркуваннях.
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик.
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми.
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.
56. Що-небудь вирішивши, я часто проте в рішенні сумніваюся.
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя буду показувати свої можливості.
58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль.
59. Багато людей виводять мене з себе своїм егоїзмом.

60. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить
62. Я гризу нігті.
63. Інші кажуть, що я уникаю проблем.
64. Я люблю випити.
65. Непрстойні жарти призводять мене в замішання.
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами.
67. Я не люблю кар`єристів.
68. Я багато говорю неправди.
69. Порнографія викликає у мене огиду.
70. Неприємності в моєму житті часто виникають через мого кепського характеру
71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей.
72. Коли я розчарувався, то часто впадаю у відчай.
73. Известия про трагічні події не викликають у мене хвилювання.
74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизькому, я відчуваю огиду.
75. Коли у мене гарний настрій, то я можу вести себе, як дитина.
76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці.
77. Небіжчики мене не хвилюють і не «чіпають».
78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги.
79. Багато людей викликають у мене роздратування.
80. Митися не в своїй ванні для мене велика катування.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова.
82. Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим.
83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим.
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу.
85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливо.
86. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих.

87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники.
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують.
89. Я приходжу в лють, якщо хтось мене зачепить.
90. Я часто закохуюся.
91. Інші вважають, що я занадто об'єктивний.
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину».

Вісім егозащитних механізмів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, зазначені нижче твердження, розділені на число тверджень в кожній шкалі. Напруженість кожної психологічного захисту підраховується за формулою $n / N \times 100\%$, де n – число позитивних відповідей по шкалі цього захисту, N – число всіх тверджень, які стосуються цієї шкалою.

Тоді загальна напруженість всіх захистів (ОНЗ) підраховується за формулою $n / 92 \times 100\%$, де n – сума всіх позитивних відповідей за опитувальником. За даними В. Г. Каменської (1999). ОНЗ, що перевищує 50-відсотковий рубіж, відображає реально існуючі, але не вирішені зовнішні і внутрішні конфлікти.

Опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ)

Інструкція: Прочитайте кожен пункт і якомога точніше дайте відповідь на запитання: «Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?»

- 1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво
- 2 – не характерно/ не правдиво
- 3 – нейтрально
- 4 – характерно/ правдиво
- 5 – дуже характерно/ дуже правдиво

Питання

1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.
3. У моєму житті багато визначає доля.
4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті поіншому.
5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.
7. Мені приємно думати про своє минуле.
8. Я дію імпульсивно.
9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.
10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.
11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.
12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.

13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.
15. Мені подобаються історії про те, як все було колись «у старі добрі часи».
16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.
17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.
18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.
19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.
20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.
21. Я вчасно виконую свої зобов'язання перед друзями та керівництвом.
22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.
23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.
24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.
25. З минулим пов'язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.
26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.
27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.
28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.
29. Я інколи сумую за дитинством.
30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі «за» і «проти».
31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.
32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.
33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.
34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.
35. Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.

36. Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.

37. Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.

38. Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.

39. Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.

40. Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.

41. Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.

42. Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.

43. Я складаю список того, що маю зробити.

44. Часто слухаюся серця, а не розуму.

45. Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.

46. Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.

47. Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.

48. Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.

49. Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.

50. Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.

51. Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.

52. Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкласти їх на майбутнє.

53. Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.

54. Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.

55. Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними.

56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.

Бал за конкретною шкалою рахується, як середнє арифметичне відповідних пунктів:

Негативне минуле: 4, 5, **11***, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (n=12);

Гедоністичне теперішнє: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 52, 53, 55, 56 (n=18);

Майбутнє: 6, **9***, 10, 13, 18, 21, **24***, 30, 40, 43, 45, 51 (n=12);

Позитивне минуле: 2, 7, 11, 15, 20, **25***, 29, **41***, 49 (n=9);

Фаталістичне теперішнє: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47, 53 (n=10).

* – обернені питання: 1 → 5, 2 → 4, 3 = 3, 4 → 2, 5 → 1.

Додаток В**«Тест життєстійкості» С. Мадді**

Інструкція: Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («0-ні», «1-швидше ні, ніж так», «2-швидше так, ніж ні», «3-так»), який найкраще відображає Вашу думку. (Вкажіть бали вибраної відповіді поруч із номером питання)

Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, довго не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань.

1. Я часто не впевнений у власних рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому до мене немає справи.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і це мені подобається.
5. Часто я волю «плисти за течією».
6. Я змінюю свої плани залежно від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій порядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це потрібно.
10. Іноді я так втомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити.
11. Деколи все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто почуваюся розбитим.
15. Я волю ставити перед собою труднодосяжні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль.

19. Мені здається, якби в минулому я мав менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.

20. Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.

21. Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш.

22. Я люблю знайомитись з новими людьми.

23. Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.

24. Мені завжди є чим зайнятися.

25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається довкола.

26. Я часто жалкую, що вже зроблено.

27. Якщо проблема потребує великих зусиль, я волю відкласти її до кращих часів.

28. Мені важко зближуватись з іншими людьми.

29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.

30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.

31. Я часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.

32. Мені здається, життя минає мене.

33. Мої мрії рідко справджуються.

34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.

35. Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні.

36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.

37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.

38. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.

Виразність життєстійкості в цілому та її компонентів перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях.

Залучення (commitment) визначається як «переконаність у цьому, що залученість у те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве особистості». Людина з розвиненим компонентом залучення отримує

задоволення від своєї діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя.

Якщо ви відчуваєте впевненість у собі і в тому, що світ великодушний, вам притаманна залученість.

Контроль (control) є переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, що здобуваються з досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.